

# КОНСТРУИРОВАНИЕ

## и функционирование физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве военного учебного заведения

Доктор педагогических наук, профессор **А.А. Горелов**

Институт социализации и образования Российской академии образования, Санкт-Петербург

Доктор педагогических наук, профессор **А.А. Обвинцев**

Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург

Кандидат педагогических наук, доцент **В.Л. Кондаков**

Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород

*DESIGN AND FUNCTIONING OF HEALTH AND FITNESS TECHNOLOGIES IN EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTION*

**A.A. Gorelov**, professor, Dr.Hab.

*Institute of Socialization and Education of the Russian Academy of Education, St. Petersburg*

**A.A. Obvintsev**, professor, Dr.Hab.

*Military Institute of Physical Culture, St. Petersburg*

**V.L. Kondakov**, associate professor, Ph.D.

*Belgorod State National Research University, Belgorod*

**Key words:** health and fitness technologies, cadets and students of military universities, educational space of military educational institution, physical culture, physical training.

*The new version of the passport of the speciality 13.00.04, a new scientific direction arose, declaring the need for scientific proof of systemic mechanisms of design of health and fitness technologies. This is due, on the one hand, to the a number of controversies on the use of such technologies in professional and everyday life of a modern man, and on the other - lame scientific arguments of the content, orientation and methods of health and fitness technologies (HFT), having inundated modern mass media.*

*Despite the fact that the entrance of young people to Russian higher military educational institutions involves the selection based on such a criteria as applicant's health, the need to maintain functional systems of cadets and students at a high level is predetermined by the very specific nature of professional military education.*

*The purpose of the study was the scientific foundation for system mechanisms of design and functioning of health and fitness technologies in a modern military educational institution.*



**Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительные технологии, курсанты и слушатели военных вузов, образовательное пространство военного учебного заведения, физическая культура, физическая подготовка.

**Введение.** В новой редакции паспорта специальности 13.00.04 появилось новое научное направление, декларирующее необходимость научного обоснования системных механизмов конструирования физкультурно-оздоровительных технологий. Это вызвано, с одной стороны, наличием ряда противоречий по использованию подобных технологий в профессиональной деятельности и повседневной жизни современ-

ного человека, а с другой – слабой научной аргументацией содержания, направленности и методики физкультурно-оздоровительных технологий (ФОТ), в огромном количестве наводнивших современные средства массовой информации.

Несмотря на то что поступление молодежи в высшие военные учебные заведения России предполагает отбор по такому критерию, как здоровье абитуриента, необходимость поддержания функциональных систем организма курсантов и слушателей на высоком уровне предопределяется самой спецификой военно-профессионального обучения [3].

**Цель исследования** – научно обосновать системные механизмы конструирования и функционирования физкультурно-оздоровительных технологий в современном военном учебном заведении.

Реализация данной проблемы строилась нами на предположениях, которые представлялись нами в трех ипостасях. **Во-первых**, любая физкультурно-

оздоровительная технология представляет собой детерминированную функциональную систему, в качестве взаимосвязанных, взаимодействующих и взаимосодействующих элементов которой выступают структурные образования, обеспечивающие высокий уровень дееспособности организма, помогающий индивидууму целенаправленно и успешно овладевать образовательными программами того или иного учебного заведения. **Во-вторых**, каждая физкультурно-оздоровительная технология должна быть подчинена, с одной стороны, развитию базовых физических качеств, формированию основных двигательных навыков, укреплению здоровья и закаливанию организма занимающихся, а с другой – избирательно обеспечивать оздоровительную составляющую для курсантов и слушателей, временно отнесённых в группу ЛФК после перенесенной болезни и др. И наконец, **в-третьих**, образовательное пространство современного военного учебного заведения, как детерминированная педагогическая система, должно содержать подсистему оздоровления обучаемых, которая через взаимодействие своих компонентов с компонентами, обеспечивающими успешность образовательной подготовки, дает возможность длительное время поддерживать устойчивую умственную и физическую работоспособность.

**Базовые подходы и алгоритм проведения исследований.** Процедурные вопросы разработки ФОТ осуществлялись нами с использованием базовых подходов и в последовательности, определяющей следующую логическую направленность собственных исследований:

- *аналитические исследования*, обеспечивающие обоснование проблемной ситуации, формулирование генеральной гипотезы, постановку цели и задач исследования;
- *поисковые исследования*, направленные на отбор наиболее популярных среди населения ФОТ но не имеющих под собой какого-либо научного обоснования, их экспериментальную проверку;
- *аналитические исследования*, обеспечивающие теоретический анализ и обобщение системных механизмов влияния ФОТ на различные функциональные показатели и деятельностные параметры учащейся молодёжи;
- *лабораторные исследования*, направленные на изучение влияния избранных ФОТ на физическое развитие, двигательную активность, функциональное и психологическое состояние, успешность образовательной деятельности;
- *синтетические исследования*, определяющие структурные конструкции и системные механизмы функционирования новых ФОТ;
- *экспериментальная проверка* эффективности разработанных ФОТ и определение их места в образовательном пространстве учебного заведения и повседневной деятельности учащейся молодёжи;
- *создание программно-методической документации*, обеспечивающей внедрение ФОТ и их научное сопровождение.

Исследование проводилось с 2009 по 2013 г. с привлечением учащихся средних школ, студентов российских вузов нефизкультурного профиля, курсантов и слушателей военных учебных заведений.

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Исследовательский алгоритм позволил разработать серию новых физкультурно-оздоровительных технологий, направленных, с одной стороны, на повышение устойчивости организма курсантов вузов к различным неблагоприятным факторам образовательной деятельности и природной среды, а с другой – на профилактику у них избыточного веса, нарушений в состоянии кардиореспираторной системы и опорно-двигательного аппарата. Структура и содержание каждой технологии формировались путём длительных теоретико-экспериментальных исследований, в результате которых была принята единая схема их описания. При этом было выявлено, что у специалистов, занимающихся этой проблемой, ещё не сформировалось единого мнения относительно как структурно-содержательной стороны, так и целевой направленности образовательных и педагогических технологий (ОПТ). В то же время инновационные процессы, связанные с внедрением новых технологий в образование, имеют массовый характер. В различной степени ими охвачены практически все учебные учреждения России. В качестве критериев для выделения новых технологий, как правило, служат такие позиции, как наличие новых предметов и учебных программ, введение альтернативных методик обучения, новых учебно-методических комплексов, иная организация учебного времени, введение в педагогическую практику инновационных подходов и др. [6]. При этом мы не обнаружили каких-либо изысканий по физкультурно-оздоровительным технологиям. Несмотря на то что в классификации образовательных (педагогических) технологий, разработанной Г.К. Селевко [5, с. 79], включены психолого-педагогические, медико-педагогические и социально-педагогические технологии, по виду они отнесены к социально-педагогической деятельности и каким-то образом подразумевают оздоровительную направленность, однако, они всё же не опираются на двигательный компонент обеспечения здоровья, что не позволяет полностью заимствовать их архитектуру. Вместе с тем базовые моменты описания разработанных нами физкультурно-оздоровительных технологий всё же были использованы.

По окончании экспериментальной работы, когда базовые физкультурно-оздоровительные технологии были определены, доказана их эффективность с точки зрения обеспечения успешности образовательной деятельности, была принята единая схема их описания. Конструирование любой ФОТ должно быть подчинено созданию образа функциональной системы (по П.К. Анохину) и в динамике представлять последовательное построение взаимосвязанных между собой элементов, которые, взаимодействуя и взаимосодействуя, приближают к получению сфокусированного положительного результата. Достижения такого уровня здоровья курсантов, который максимально

обеспечивал бы успешность освоения учебных планов и программ вуза. К этим элементам (компонентам) мы отнесли: *концептуальный компонент*, содержащий цель, задачи и принципы ФОТ, *процессуальный компонент*, раскрывающий системные механизмы педагогического процесса, осуществляемого в рамках достижения конечной цели; *управляющий компонент*, обеспечивающий управление педагогическим процессом ФОТ; *координирующий компонент*, определяющий соответствие цели её конечному результату и дифференцирующий направленность средств и методов ФОТ на следующем витке её функционирования. При этом базовый алгоритм конструирования типовой структуры любой физкультурно-оздоровительной технологии должен включать единую схему последовательного представления таких её элементов, как название, целевая направленность, концептуальная основа, содержательная часть, процессуальная составляющая, управляющая подсистема, координирующая направленность, материально-техническая и медико-биологическая основа.

Изучение эффективности подобного конструирования ФОТ, так сказать, в её чистом виде [2, 4], показало их высокую значимость. Однако немаловажное значение имеет тот факт, как каждая из них функционирует в образовательном пространстве военного учебного заведения.

Организованная нами серия синтетических экспериментов показала, что для эффективного функционирования физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве курсантов необходимо не жёстко привязывать их к плановым занятиям по физической подготовке, а размещать их в образовательном пространстве таким образом, чтобы ежедневно обеспечивать курсантов двигательной активностью в объёме, необходимом для восполнения её дефицита.

#### Выводы

- Лабораторные экспериментальные исследования эффективности широко известных как в нашей стране, так и за рубежом оздоровительных технологий показали, что большинство из них по содержанию можно отнести к малоинтенсивным двигательным функциональным тренировкам, имеющим узкую оздоровительную направленность на коррекцию определённых функциональных систем организма занимающихся. Большинство из представленных в диссертации оздоровительных технологий (за исключением тех, которые содержат двигательные действия аэробного характера) способствуют укреплению здоровья и закаливанию организма студентов, однако не решают задач гармоничного физического развития индивидуума ввиду отсутствия адекватных по интенсивности физических нагрузок. Кроме того, все исследуемые технологии, с одной стороны, достаточно сложно вписываются в образовательное пространство современного вуза, а с другой – не соответствуют новым, научно обоснованным требованиям к кон-

струированию системных механизмов современных физкультурно-оздоровительных технологий.

- Структура, содержание и направленность плановых занятий по физической подготовке должны соответствовать общепринятым положениям, в их содержании изменяется лишь один фактор: на первом занятии недели вместо комплексной 10-минутной тренировки курсанты обучаются простейшим упражнениям, которые в дальнейшем используются в процессе самостоятельной физической тренировки. На втором занятии занимающиеся проходят экспресс-тестирование уровня развития определенных физических качеств и общей физической работоспособности.
- Содержание самостоятельной физической тренировки каждого курсанта должно определяться с учетом индивидуального выбора упражнений из специально разработанного перечня упражнений двигательной активности. Периодичность самостоятельных занятий двигательной активностью в рамках любой ФОТ должна быть не менее четырёх раз в неделю, продолжительность каждого самостоятельного занятия – не менее 15 и не более 40 мин.
- Перед началом мероприятий, связанных с организацией и проведением физкультурно-оздоровительных технологий, курсанты должны овладеть базовым объемом теоретических знаний и практических умений самостоятельного выполнения физических упражнений из арсенала ФОТ, способами дозирования физических нагрузок, умениями осуществлять самоконтроль за своим физическим состоянием. Управление процессом самостоятельной тренировки, реализуемой в рамках любой ФОТ, должно осуществляться путём формирования индивидуальных домашних заданий, дифференцированных с учётом уровня функциональной тренированности курсантов, периодически определяемого в процессе плановых занятий по физической подготовке.
- Управление массовой спортивной работой в процессе выходных и праздничных дней должно осуществляться путём создания мотивационных установок и стимулов, активизирующих потребности курсантов в участии в массовых соревнованиях. Продолжительность физкультурно-оздоровительных мероприятий в воскресные и праздничные дни не должна превышать 2 ч. Повсеместное и регулярное проведение воскресных массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий, включающих соревнования по различным упражнениям, должны иметь высокую эмоциональную окраску и способствовать снятию психологического напряжения.

#### Литература

1. Анохин П.К. Избранные труды. Философские аспекты теории функциональных систем / Г.К. Анохин. – М.: Наука. 1978 – 400 с.
2. Горелов А.А. О физкультурно-оздоровительных технологиях и их структурировании к образовательному процессу вуза // А.А. Горелов, О.Г. Румба, В.Л. Кондаков // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 5(41) – С. 14–19



3. *Обвинцев А.А.* Ускорение адаптации курсантов-девушек к образовательной деятельности в военном учебном заведении средствами физической подготовки: монография / А.А. Обвинцев, Ю.В. Абаполов, А.А. Горелов, В.П. Сорокин. – СПб.: ВИФК, 2013. – 172 с.
4. *Обвинцев А.А.* Конструирование физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве военных учебных заведений / А.А. Обвинцев, А.А. Горелов, В.П. Кондаков // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур (часть первая). – СПб.: ВИФК, 2013. – № 2. – С. 86–93.
5. *Селевко Г.К.* Энциклопедия образовательных технологий: В 2 т. Т. 1. / Г.К. Селевко. – М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с.
6. *Стрелец В.Г.* Содержание и направленность физической подготовки военнослужащих женщин с гиподинамическим режимом профессиональной деятельности / В.Г. Стрелец, А.А. Горелов, И.В. Русакова, Г.А. Гордеева. – СПб.: ВИФК. – 1998. – 189 с.

References

1. *Anokhin, P.K.* Selected Works. Philosophical aspects of the theory of functional systems / G.K. Anokhin. – Moscow: Nauka, 1978. – 400 P. (In Russian)

2. *Gorelov, A.A.* On health and fitness technologies and their structuring for the university educational process / A.A. Gorelov, O.G. Rumba, V.L. Kondakov // Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e. – 2012. – № 5(41). – P. 14–19 (In Russian)
3. *Obvintsev, A.A.* Acceleration of adaptation of female cadets to studies in military educational institution by means of physical training: monograph / A.A. Obvintsev, Yu.V. Abapolov, A.A. Gorelov, V.P. Sorokin. – St. Petersburg: MIPC, 2013. – 172 P (In Russian)
4. *Obvintsev, A.A.* Designing health and fitness technologies in the educational space of military educational institution / A.A. Obvintsev, A.A. Gorelov, V.L. Kondakov // Aktual'nye problemy fizicheskoy i spetsial'noy podgotovki silovykh struktur (Part 1). – St. Petersburg: MIPC, 2013. – № 2 – P. 86–93. (In Russian)
5. *Selevko, G.K.* Encyclopedia of Educational Technologies: In 2 V. V 1 / G.K. Selevko – Moscow: RI of school technologies, 2006. – 816 P. (In Russian)
6. *Strelets, V.G.* The content and direction of physical training for military women with hypodynamic work / V.G. Strelets, A.A. Gorelov, I.V. Rusakova, G.A. Gordeeva. – St. Petersburg: MIPC – 1998. – 189 P. (In Russian)

Информация для связи с автором: vifk-nic@ya.ru

Поступила в редакцию 28.05.2014 г.

ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ

УДК: 796.322

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА СТАНОВЛЕНИЕМ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ ГАНДБОЛИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Тренер команды мастеров «Университет» **Р.Р. Минабутдинов, Ижевск**

**Ключевые слова:** специальная физическая подготовка, тестовые задания, спортивная форма, гандболистки высокой квалификации.

**Актуальность.** В индивидуальных видах спорта становление спортивной формы определяется по динамике результатов в соревнованиях и на тренировке. А.П. Бондарчук [1] рекомендует делать это с помощью тестовых показателей на протяжении периодов развития спортивной формы. Подобных исследований в гандболе обнаружить не удалось. Однако для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса важно выбрать наиболее информативные тесты, определяющие уровень подготовленности и становления спортивной формы гандболисток [2].

**Цель исследования** – выявить динамику показателей становления спортивной формы гандболисток на разных этапах учебно-тренировочного процесса.

**Организация исследования.** Проведено тестирование по 20 заданиям физической подготовленности 19 гандболисток команды «Университет» г. Ижевска, выступающей в суперлиге чемпионата России, выполнен корреляционный анализ всех полученных данных.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе эксперимента наблюдалась неравномерность становления физических качеств гандболисток на этапах подготовительного периода. Причем по некоторым качествам спортсменки даже снизили исходный уровень. На первом этапе общей подготовки снизился результат по тестам «Метание мяча двумя руками сидя» на 1% и «Отжимание за 40 с» на 4% ( $p > 0,05$ ). При этом на 1% улучшились скоростные качества по тестам «Бег на дистанцию 30 м», «Ведение по дистанции 30 м» и «Челночный бег 100 м». Дальность прыжка увеличилась всего на 1%, количество упоров сидя-лежа – на 3% ( $p > 0,05$ ). На втором этапе специальной направленности уровень физической под-

готовленности улучшился: скоростные качества – на 2 и 3% и скоростная выносливость (выявлялась тестом «Челночный бег 100 м») – на 1%. Однако силовые показатели по тесту «Отжимание за 40 с» снизились на 7%, а по тесту «Упор сидя-лежа» – на 2%. Все эти изменения недостоверны.

На предсоревновательном этапе все результаты улучшились, а некоторые – с большой достоверностью различий. Гандболистки достоверно по отношению к началу сезона увеличили скорость ведения мяча, уменьшили время пробегания дистанции в тестовом задании «Челночный бег 100 м» ( $p < 0,05$ ). Большой прирост результатов на третьем этапе гандболистки продемонстрировали в метании мяча правой ( $p < 0,01$ ), двумя, сидя, в количестве отжиманий за 40 с ( $p < 0,05$ ). В конце предсоревновательного этапа результаты команды улучшились по всем показателям. Анализ дальнейшего становления спортивной формы по данным специальной физической подготовленности продемонстрировал прогресс результатов. В соревновательном периоде специфические для гандболиста скоростные качества и качества метания мяча продолжали нарастать: скоростные – на 1%, а по тесту метаний – на 4% ( $p < 0,05$ ).

**Выводы.** О правильности выбранной методики контроля спортивной формы гандболисток свидетельствует улучшение показателей специальной физической подготовленности по отношению к началу сезона. В соревновательном периоде специфические для гандболиста скоростные качества и качества метания мяча продолжали достоверно улучшаться.

Литература

1. *Бондарчук А.П.* Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
2. *Игнатъев В.Я.* Тестовые задания для контроля физической подготовленности гандболисток высокой квалификации / В.Я. Игнатъев, Р.Р. Минабутдинов // Теория и практика физ. культуры. – 2014. – № 4.

Информация для связи с автором: otrada116@mail.ru

Поступила в редакцию 16.06.2014 г.