

УДК 378.1+796.011

DOI 10.14526/01_1111_29

**ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА
ОСНОВЕ МОНИТОРИНГА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ КАК ОСНОВА
ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ
ВОЕННЫХ ВУЗОВ**

Жужгов А.И. – преподаватель

*Тюменское высшее военно-инженерное командное училище (военный институт) имени маршала инженерных войск А.И. Прошлякова
г. Тюмень*

**EDUCATIONAL PROCESS INDIVIDUALIZATION ON THE BASIS OF
HEALTH LEVEL MONITORING AS THE BASE OF HIGHER
EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS CADETS MILITARY-APPLIED
PHYSICAL TRAINING**

Zhuzhgov A.I. – a teacher

*Tyumen Higher Military-Engineering Command College (military Institute)
Named after marshal of engineering army A.I. Proshlyakov
Tyumen*

e-mail: zhuzhgov2011@mail.ru

Ключевые слова: *прикладная физическая подготовка; физическое развитие.*

Аннотация. *Дисциплина «Физическая культура» в военных вузах способствует совершенствованию физической подготовленности курсантов, обеспечивает их мотивационную, функциональную и двигательную готовность к выбранной профессиональной деятельности, которая осуществляется путем общих и специфических для неё закономерностей, принципов и правил.*

Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) военнослужащих представляет собой специализированный вид физического воспитания. Служебно-боевая деятельность связана с различными по характеру и по величине физическими нагрузками и нервно-психическими напряжениями. Поэтому ещё на этапе профессионального обучения ППФК должна учитывать специфику будущей служебно-профессиональной деятельности и индивидуальные возможности курсантов.

Методы исследования: *анализ литературы, тестирование по военно-прикладным нормативам по боевой подготовке, педагогический эксперимент.*

Материалы. *Важным условием мониторинга исследования являлось отслеживание формирования военно-прикладной физической подготовленности курсантов. При этом определялся соответствующий уровень их проявления, изучалась организация процесса обучения и его планирования.*

Результаты. *Результаты педагогического эксперимента показали, что важным условием мониторинга является отслеживание формирования военно-прикладной физической подготовленности курсантов. В дальнейшем результаты проведенного мониторинга должны учитываться при совершенствовании организации, содержания и*

методики ППФК курсантов, оценки эффективности применяемой технологии, установлении слабых мест в развитии целостной системы процесса физического воспитания в военно-инженерном вузе.

Применение разработанной технологии позволило решить задачи существенного роста физической подготовленности, а также была доказана эффективность системного подхода оценивающего уровень сформированности военно-прикладной физической подготовленности в условиях индивидуализации образовательного процесса на основе мониторинга уровня здоровья у курсантов.

Заключение. Решая конкретные проблемы профессионально-прикладной физической культуры военнослужащих, следует при прочих равных условиях отдавать предпочтение тем средствам (физическим упражнениям), которые формируют жизненно важные двигательные умения и навыки непосредственно прикладного характера; в любых формах физкультурной деятельности необходимо стремиться обеспечить приобретение возможно более широкого спектра разнообразных двигательных умений и навыков, а также разностороннее развитие физических способностей.

Keywords: applied physical training; physical development.

Annotation. "Physical culture" discipline in military higher educational establishments provides cadets' physical fitness development, their motivational, functional and motional readiness to chosen professional activity, which is realized by means of general and specific for it regularities, principles and rulers.

Professional-applied physical culture (PAPC) of military men is a specialized kind of physical upbringing. Service- militant activity is connected with different physical loads and nervous- psychical tension. That is why starting from the stage of professional teaching PAPC should take into consideration the specificity of the future service-professional activity and cadets' individual abilities.

Research methods: literature analysis, testing according to military-applied normatives of military training, pedagogical experiment.

Materials. An important condition of the research monitoring was control of cadets' military-applied physical readiness formation. At the same time, the corresponding level of their demonstration was determined, the teaching process organization and its planning was studied.

Results. The results of the pedagogical experiment showed that the important condition for monitoring is control of cadets' military-applied physical readiness formation. Further the results of monitoring should be taken into consideration while organization, content and methodology of cadets' PAPC development, in case of effectiveness estimation of the applied technology, weak points determination in an integral system of physical upbringing development in military-engineering higher educational establishment.

The use of the created technology helped to solve the problems of physical readiness improvement and the effectiveness of a system approach was proved, which estimates the level of military-applied physical readiness formation in terms of educational process individualization on the basis of health level monitoring among the cadets.

Conclusion. Solving the problems of cadets' professional-applied physical culture, it is necessary to use the means (physical exercises), which form vital motional abilities and skills of the applied character; in any forms of physical activity it is necessary to provide a wider range of different motional abilities and skills and many-sided development of physical abilities.

Введение. Физическая культура является одной из учебных дисциплин профессионального образования курсантов и слушателей военных вузов. Она направлена на обеспечение

физической готовности к овладению избранной профессией и дальнейшей успешной служебной деятельности. Чтобы достичь поставленной цели, необходимо в процессе занятий

физическими упражнениями решить ряд задач, связанных с развитием двигательных способностей занимающихся, формированием у них знаний, умений и навыков в области физической культуры [1].

Профессионально-прикладная физическая культура военнослужащих (ППФК) представляет собой специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями профессиональной деятельности и службы в Вооруженных силах. Прикладная ППФК направлена на формирование необходимых в жизни двигательных умений и навыков, развитие жизненно важных физических способностей, оптимизацию здоровья и работоспособности учащейся молодежи.

Содержанием прикладной ППФК военнослужащих являются не только специально подобранные физические упражнения, выполняемые в необычных условиях, но и учебные элементы, изучение которых позволяет обеспечить психологическую готовность к действиям в условиях служебно-профессиональной деятельности. Одновременно курсанты и слушатели должны получить на занятиях навыки по саморегуляции, уметь быть психологически готовыми к действиям в различных служебно-боевых ситуациях [2].

Служебно-боевая деятельность связана с различными по характеру и значительными по величине физическими нагрузками и нервно-психическими напряжениями. Поэтому ещё на этапе профессионального обучения физическая культура должна учитывать специфику будущей служебно-профессиональной деятельности курсантов и слушателей (условия и характер труда, его формы и виды, режим труда и отдыха, структуру и динамику работоспособности и т.п.) и обеспечивать физическую готовность к успешному перенесению неблагоприятного воздействия различных конкретных факторов при выполнении служебных обязанностей.

В последнее время у основного резерва (допризывная молодежь) наблюдается рост хронических заболеваний, охватывающих более 1/5 всех допризывников (свыше 800 тыс. чел.), т. е. около трети абитуриентов, поступающих в военные вузы, уже имеют хроническую патологию. Тенденция ухудшения состояния здоровья учащейся молодежи приняла устойчивый характер. К факторам риска, оказывающим влияние на состояние здоровья, можно отнести несоответствие условий и требований обучения. В исследованиях, проведенных военными научными центрами, отмечается, что ежегодно из числа абитуриентов, поступающих на первый курс военных вузов России, только 16% отнесены к основной группе здоровья. Основные заболевания: болезни глаз и органов дыхания, костно-мышечной и сердечно-сосудистой систем, органов пищеварения и нервно-психическая патология. Количество заболеваний к выпускному курсу возрастает в среднем в 2-3 раза.

Дисциплина «Физическая культура» в военных вузах способствует совершенствованию физической подготовленности курсантов, обеспечивает мотивационную, функциональную и двигательную готовность к выбранной профессиональной деятельности, которая осуществляется путем общих и специфических для нее закономерностей, принципов и правил [3].

Основу физической подготовленности составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи формирования положительных двигательных навыков, укрепления и сохранения здоровья курсантов и слушателей. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство физического воспитания. Физическая подготовленность – только один из социально значимых результатов физического воспитания в системе подготовки специалистов для

Вооруженных сил.

Основная физическая нагрузка приходится на занятия различными видами спорта, такими как легкая атлетика, спортивные игры, прикладная гимнастика, плавание, лыжная подготовка и рукопашный бой. Они способствуют развитию костно-мышечной, кровеносной, дыхательной и нервной систем. При этом на основе проведенного контент-анализа различных источников можно говорить о низком уровне физического развития большей части курсантов первых курсов обучения. Таким образом, возникает необходимость создания и внедрения таких форм занятий, которые позволят более глубоко и в то же время оптимально решать все задачи физического воспитания курсантов, помогут заинтересовать молодых людей в повышении уровня своего физического развития. Решение данной проблемы требует поиска новых методов, способствующих достижению цели.

Методы исследования. Для решения поставленной цели и решения задач исследования были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, педагогические наблюдения, анкетирование, интервьюирование, беседа, методы оценки и контроля двигательных способностей курсантов и военно-прикладных навыков; контроль заболеваемости курсантов; оценивание мотивации на службу в армии; тестирование развития общих физических качеств (скоростных возможностей, скоростной выносливости, силовой выносливости, координационных способностей), тестирование по военно-прикладным нормативам по боевой подготовке, функциональная проба по Квергу, педагогический эксперимент, математико-статистический анализ полученных результатов исследования.

Результаты исследования. Современный этап развития системы физического воспитания военных в вузах характеризуется, с одной стороны, оптимизацией профессионально-прикладной физической подготовки,

созданием условий для самореализации и самоактуализации каждой военно-профессиональной личности, а с другой – прагматизацией процесса военно-профессионального воспитания курсантов.

Результаты педагогического эксперимента показали, что анализ организации, содержания и методики профессионально-прикладной физической подготовки курсантов необходимо проводить на основе следующих составляющих рассматриваемого процесса:

- 1) личностной и профессионально-ориентированной мотивации;
- 2) обобщенных способов выполнения учебных и воспитательных профессиональных действий;
- 3) оценки уровня развития личностных и военно-профессиональных физических качеств курсантов.

В мониторинге личностной и профессионально ориентированной мотивации применялся метод профессионального наблюдения. С помощью данного метода диагностировались личностные возможности курсантов в военно-профессиональном воспитании, определялся уровень его эффективности.

Важным условием мониторинга являлось отслеживание формирования военно-прикладной физической подготовленности курсантов. При этом определялся соответствующий уровень её проявления, изучалась организация процесса обучения и его планирования.

Важным условием мониторинга было оценивание уровня развития личностных и физических качеств курсантов. При этом использовались тесты, опросы, анкетирование, наблюдение за военно-профессиональным воспитанием курсантов и тестирование по выполнению контрольных нормативов и упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке, результаты тестирования приведены в таблицах 1,2,3.

№ п.п	Воинское звание	ФИО	Воз. группа	подтягивание на перекладине		бег на 100 м.			контрольное упражнение на единой полосе препятствий			бег на 3 км.			Упражнение на ловкость	марш-бросок на 5 км.	
				Результат	Оценка	Результат	Оценка	Разряд	Результат	Оценка	Разряд	Результат	Оценка	Разряд	Оценка	результат	оценка
1	рядовой	А А А	І	15	5	13,3	5	ІІІ	1,58	5	ІІІ	11,00	5	ІІІ	5	24,45	5
2	рядовой	А И В	І	19	5	13,3	5	ІІІ	1,55	5	ІІ	10,44	5	ІІ	3	24,35	5
3	рядовой	Б А В	І	20	5	12,3	5	І	1,48	5	І	10,56	5	ІІІ	3	25,00	5
4	рядовой	И А Н	І	20	5	13,30	5	ІІІ	1,55	5	ІІ	10,45	5	ІІІ	5	24,54	5
5	рядовой	К Р В	І	16	5	14,10	4		2,17	3		11,53	5		2	24,40	5
6	сержант	К И В	І	16	5	13,80	5		2,09	4		11,51	5		2	24,57	5
7	рядовой	К С В	І	17	5	13,30	5	ІІІ	2,10	4		12,11	4		3	25,18	4
8	рядовой	Н А А	І	16	5	12,80	5	ІІ	2,03	5		11,51	5		5	26,24	3
9	рядовой	Н М К	І	15	5	15,10	2		2,07	5		11,52	5		4	24,55	5
10	рядовой	О С Д	І	14	4	13,60	5		2,20	3		11,49	5		2	24,51	5
11	рядовой	О В Н	І	17	5	14,30	3		2,08	4		11,33	5		3	25,00	5
12	рядовой	П К П	І	16	5	11,40	5	І	2,00	5	ІІІ	11,28	5	ІІІ	3	24,41	5
13	сержант	П Р Д	І	20	5	12,90	5	ІІ	2,04	5		11,25	5	ІІІ	5	25,39	4
14	рядовой	Т А С	І	16	5	14,30	3		2,08	4		11,57	5		3	25,21	4
15	рядовой	Ф Ю А	І	16	5	13,30	5	ІІІ	1,54	5	ІІ	11,02	5	ІІІ	4	24,36	5
16	рядовой	Ф П А	І	16	5	13,5	5		2,05	5		11,21	5	ІІІ	5	24,30	5
17	ст.с-т	Ч Д В	І	16	5	13,1	5	ІІІ	1,59	5	ІІІ	11,39	5		4	25,36	4
18	рядовой	Ч И С	І	16	5	13,6	5		2,03	5		11,46	5		4	25,32	4
19	рядовой	Ч А Ю	І	23	5	13,6	5		2,05	5		11,37	5		3	24,55	5
20	рядовой	Ч Р В	І	16	5	13,60	5		2,05	5		11,32	5		4	24,10	5
Итого:				"ОТЛИЧНО"	19	13,4 25	16			14			19		5		
				"ХОРОШО"	1		1			4			1		5		
				"УДОВЛ."	0		2			2			0		7		
				"НЕУД"	0		1			0			0		3		

Ведомость учета выполнения упражнений по физической подготовке л/с 141 взвода факультет..2014г.

Таблица 2

№ п.п	Воинское звание	ФИО	Воз. группа	подтягивание на перекладине		бег на 100 м.			контрольное упражнение на единой полосе препятствий			бег на 3 км.			Упражнение на ловкость	марш-бросок на 5 км.	
				Результат	Оценка	Результат	Оценка	Разряд	Результат	Оценка	Разряд	Результат	Оценка	Разряд	Оценка	результат	оценка
1	рядовой	А А А	I	16	5	13,5	5	Б/Р	2,01	5	Б/Р	11,56	5	Б/Р	5	24,17	5
2	рядовой	А И В	I	16	5	13,7	5	Б/Р	2,05	5	Б/Р	11,13	5	III	4	24,30	5
3	рядовой	Б А В	I	16	5	12,4	5	I	1,54	5	II	10,57	5	III	4	24,55	5
4	рядовой	И А Н	I	16	5	13,40	5	Б/Р	2,00	5	III	11,23	5	III	4	24,34	5
5	рядовой	К Р В	I	16	5	14,00	4	Б/Р	2,17	3	Б/Р	11,37	5	Б/Р	3	24,30	5
6	сержант	К И В	I	14	5	14,10	4	Б/Р	2,09	4	Б/Р	12,09	5	Б/Р	3	24,50	5
7	рядовой	К С В	I	14	5	14,20	4	Б/Р	2,08	4	Б/Р	12,02	5	Б/Р	4	24,38	5
8	рядовой	Н А А	I	16	5	13,60	5	Б/Р	1,57	5	III	11,14	5	III	4	26,00	4
9	рядовой	Н М К	I	16	5	14,20	4	Б/Р	2,08	4	Б/Р	12,06	5	Б/Р	4	24,43	5
10	рядовой	О С Д	I	14	5	14,10	4	Б/Р	2,23	2	Б/Р	12,10	5	Б/Р	3	24,40	5
11	рядовой	О В Н	I	14	5	14,20	4	Б/Р	2,10	4	Б/Р	11,21	5	III	3	24,42	5
12	рядовой	П К П	I	16	5	13,70	5	Б/Р	2,00	5	III	10,48	5	III	4	24,23	5
13	сержант	П Р Д	I	16	5	13,70	5	Б/Р	2,03	5	Б/Р	11,52	5	Б/Р	4	25,23	4
14	рядовой	Т А С	I	16	5	13,70	5	Б/Р	2,05	5	Б/Р	11,26	5	III	3	25,03	4
15	рядовой	Ф Ю А	I	16	5	13,10	5	III	1,55	5	II	10,54	5	III	5	24,30	5
16	рядовой	Ф П А	I	16	5	14,2	4	Б/Р	1,55	5	II	10,32	5	II	4	24,24	5
17	ст.с-т	Ч Д В	I	16	5	13	5	III	2,05	5	Б/Р	12,03	5	Б/Р	4	25,14	4
18	рядовой	Ч И С	I	16	5	13	5	III	2,03	5	Б/Р	12	5	Б/Р	4	25,17	4
19	рядовой	Ч А Ю	I	16	5	14,2	4	Б/Р	2,07	4	Б/Р	11,38	5	Б/Р	5	24,43	5
20	рядовой	Ч Р В	I	16	5	14,10	4	Б/Р	1,59	5	III	11,16	5	III	4	24,00	5
Итого:				"ОТЛИЧНО"	20	13,705	11		2	13			20		3		
				"ХОРОШО"	0		9			5			0		12		
				"УДОВЛ."	0		0			1			0		5		
				"НЕУД"	0		0			1			0		0		

Ведомость учета выполнения упражнений по физической подготовке л/с 151 взвода факультет 2015 г.

Таблица 3

№ п.п	Воинское звание	ФИО	Воз. группа	подтягивание на перекладине		бег на 100 м.			контрольное упражнение на единой полосе препятствий			бег на 3 км.			Упражнение на ловкость	марш-бросок на 5 км.		
				Результат	Оценка	Результат	Оценка	Разряд	Результат	Оценка	Разряд	Результат	Оценка	Разряд	Оценка	результат	оценка	
1	рядовой	А А А	I	15	5	13,1	5	III	1,52	5	II	11,04	5	III	4	24,00	5	
2	рядовой	А И В	I	15	5	13,3	5	III	1,53	5	II	12,07	5		4	24,15	5	
3	рядовой	Б А В	I	15	5	11,8	5	I	1,44	5	I	10,58	5	III	5	24,43	5	
4	рядовой	И А Н	I	15	5	12,80	5	II	1,50	5	I	11,10	5	III	4	24,30	5	
5	рядовой	К Р В	I	15	5	13,50	5		2,08	4		12,30	3		4	24,26	5	
6	сержант	К И В	I	15	5	13,60	5		2,10	4		11,02	5	III	5	24,42	5	
7	рядовой	К С В	I	13	4	13,10	5	III	2,10	4		11,54	5		4	24,31	5	
8	рядовой	Н А А	I	16	5	12,50	5	II	1,47	5	I	11,09	5	III	5	25,30	5	
9	рядовой	Н М К	I	16	5	14,30	3		1,57	5	III	12,01	5		4	24,24	5	
10	рядовой	О С Д	I	16	5	12,50	5	II	1,53	5	II	11,01	5	III	4	24,20	5	
11	рядовой	О В Н	I	16	5	14,10	4		2,09	4		11,13	5	III	4	24,18	5	
12	рядовой	П К П	I	16	5	12,90	5	III	1,52	5	II	11,01	5	III	5	24,03	5	
13	сержант	П Р Д	I	15	5	13,10	5	III	1,51	5	II	11,04	5	III	5	24,53	5	
14	рядовой	Т А С	I	15	5	13,20	5	III	1,58	5	III	11,02	5	III	4	24,38	5	
15	рядовой	Ф Ю А	I	17	5	12,90	5	III	1,47	5	I	10,59	5	III	5	24,21	5	
16	рядовой	Ф П А	I	15	5	13,9	4		1,53	5	II	10,49	5	III	4	24,00	5	
17	ст.с-т	Ч Д В	I	15	5	13,4	5		1,58	5	III	11,41	5		4	24,38	5	
18	рядовой	Ч И С	I	15	5	13,4	5		1,58	5	III	11,5	5		4	24,34	5	
19	рядовой	Ч А Ю	I	15	5	13,9	4		1,52	5	II	11,03	5	III	4	24,20	5	
20	рядовой	Ч Р В	I	15	5	13,20	5	III	1,49	5	I	11,02	5	III	4	23,43	5	
Итого:				"ОТЛИЧНО"	19	13,225	16			16			19		6			
				"ХОРОШО"	1		3			4			0		14			
				"УДОВЛ."	0		1			0			1		0			
				"НЕУД"	0		0			0			0		0			

В дальнейшем результаты проведенного мониторинга учитывались при совершенствовании организации, содержания и методики профессионально-прикладной физической подготовки курсантов, оценки эффективности применяемой технологии, установлении слабых мест в развитии целостной системы процесса физического воспитания в военно-инженерном вузе.

Выводы. Таким образом, решая конкретные проблемы профессионально-прикладной физической культуры военнослужащих, следует при прочих равных условиях отдавать предпочтение тем средствам (физическим упражнениям), которые формируют жизненно важные двигательные умения и навыки прикладного характера; в любых формах физкультурной деятельности необходимо стремиться обеспечить приобретение возможно более широкого спектра разнообразных двигательных умений и навыков, а также разностороннее развитие физических способностей.

Литература

1. Колидзе, Э. А. Психологическое содержание двигательной деятельности / Э. А. Колидзе // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 6 – С. 46-50.

2. Лобжа, М. Т. Опыт формирования компонентов психической готовности средствами физической подготовки / М. Т. Лобжа, Д. В. Жернаков // Актуальные проблемы физической подготовки военнослужащих на этапе реформирования Вооруженных сил РФ. – СПб., 2009. – С. 56-59.

3. Прыткова, Е. Г. Актуальные проблемы и направления совершенствования вузовского физического воспитания / Е. Г. Прыткова. – М., 2012. – С. 25-28.

4. Афтимичук, О. Е. Значимость ритма в системе профессиональной педагогической и спортивной подготовки / О. Е. Афтимичук, З. М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 2 (35). – С. 28-38. DOI 10.14526/01_1111_04

References

1. Kolidzey E. A. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury*, 2009, No. 6, pp. 46-50.

2. Lobzha M. T. *Aktual'nye problemy fizicheskoi podgotovki voennosluzhashchikh na etape reformirovaniya Vooruzhennykh sil RF* [Urgent problems of physical training of military men at the stage of the Armed Forces reformation in the Russian Federation], Saint-Petersburg, 2009, pp. 56-59.

3. Prytkova E. G. *Aktual'nye problemy i napravleniya sovershenstvovan vuzovskogo fizicheskogo vospitaniya* [Urgent problems and the directions of physical upbringing development at a higher educational establishment], Moscow, 2012, pp. 25-28.

4. Aftimichuk O. E. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta*, 2015, No.3(35), pp.28-38. DOI 10.14526/01_1111_04

**Статья поступила в редакцию:
16.09.2015 г.**