DOI: 10.14526/2070-4798-2022-17-2-31-37

Исследование иерархии компонентов спортивной подготовки кадетов, занимающихся полиатлоном

Логинов А.А.1*, Лагусев Ю.М.2
1 Ульяновское гвардейское суворовское военное училище
г. Ульяновск, Россия
*ORCID: 0000-0001-9931-7742, La-1809@bk.ru**
2 Российский государственный университет туризма и сервиса
г. Москва, Россия
lagusev@yandex.ru

Аннотация: В статье рассматривается иерархия различных компонентов спортивной подготовки кадетов, занимающихся полиатлоном, где физическая подготовка, с точки зрения биологии, является условием управления адаптационными процессами организма. В процессе систематических тренировок полиатлоном, в первую очередь, происходят изменения в нервно-мышечной системе и в кардиореспираторной системе организма, что влияет на изменения иерархии компонентов спортивной подготовки кадетов. Совершенствование физических качеств и двигательных действий, проявляемых в спортивных дисциплинах полиатлона, является условием и оказывает непосредственное влияние на все стороны физической подготовленности. ***Методы и материалы.*** Опытно-экспериментальная работа проводилась в период с 2017 по 2020 гг. в ФГКОУ «Тюменское президентское кадетское училище МО РФ». В исследовании принимали участие кадеты 12-13, 14-15 и 16-18 лет. Проведен анкетный опрос кадетов с учетом необходимости выявления значимости полиатлона в системе иерархии различных компонентов спортивной подготовки. ***Результаты.*** Опрос кадетов по вопросам значимости различных видов спорта в системе физической подготовки позволил выявить разнонаправленные отношения. Отмечено, что среди кадетов первого курса преобладают те, кто предпочтение отдавал видам спорта скоростно-силовой направленности. Отмечено отсутствие видов спорта с проявлением выносливости. На основе этого можно заключить, что низкие функциональные возможности кадетов 1 курса объясняются нехваткой физических нагрузок в аэробном режиме. Тестирование физической подготовленности кадетов первого курса позволило выявить результаты, характеризующие средний уровень их проявления. Выявлена иерархия компонентов спортивной подготовки кадетов, занимающихся полиатлоном и игровыми видами спорта. Отмечена, значимость физической подготовки в группе кадетов, занимающихся полиатлоном. ***Заключение.*** Анализ физической подготовленности кадетов, занимающихся различными видами спорта, позволил выявить, что занятия полиатлоном являются основой эффективной физической подготовки кадетов. Организация физической подготовки кадетов в процессе систематических тренировок полиатлоном выступает ключевым не только в повышении технического и спортивного мастерства, но и в комплексном совершенствовании физических качеств, что является основой повышения функционального состояния организма кадетов.

Ключевые слова: кадеты, полиатлон, иерархия, спортивная подготовка, физическая подготовка.

Для цитирования: Логинов А.А.* Исследование иерархии компонентов спортивной подготовки кадетов, занимающихся полиатлоном. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2022; 17(2):31-37. DOI: 10.14526-2070-4798-2022-17-2-31-37.

Studying the hierarchy of sports training components among cadets, who are involved into polyathlon

Aleksandr A. Loginov1*, Yuriy M. Lagusev2
1A.V. Suvorov Guards Military School, Ulyanovsk

Ulyanovsk, Russia
*yulyaloginova@myrambler.ru**
2Russian State University of Tourism and Service
Moscow, Russia
lagusev@yandex.ru

Abstract: The article considers the hierarchy of different components of sports training among cadets. They are involved into polyathlon, where physical training is the condition for organism adaptive processes control from the point of view of biology. During systematic polyathlon training lessons we see changes in neuromuscular and cardiorespiratory systems of the organism. They influence the changes in sports training components hierarchy of cadets. Physical qualities and motor actions improvement, which are demonstrated in sports disciplines of polyathlon, influences all sides of physical readiness. ***Materials.*** Experimental work was held since 2017 till 2020 at the Tyumen Presidential Cadet School of the Ministry of Defense of the Russian Federation. 12-13, 14-15 and 16-18 year-old cadets took part in the research work. ***Research methods.*** Information sources analysis and summarizing, questionnaire survey, methods of mathematical statistics. ***Results.*** Organized questionnaire survey among cadets, concerning the issues of different kinds of sport importance in the system of physical training, helped to reveal different items. It was underlined that among cadets of the 1st course prevailed the students, who prefer speed-power oriented kinds of sport. It was mentioned the absence of kinds of sport with endurance demonstration. Taking mentioned above into consideration we come to the conclusion that low functional abilities of the 1st-year cadets are caused by lack of physical loads in aerobic regimen. Physical readiness testing among cadets of the 1st course helped to reveal the results. They characterize the average level of their demonstration. We revealed the hierarchy of sports training components of cadets. They are involved into polyathlon and sports games. We underline the significance of physical training in the group of cadets. They are involved into polyathlon. ***Conclusion.*** Studying physical readiness of cadets, who are involved into different kinds of sport, helped to reveal that polyathlon lessons are the base for an effective physical training of cadets. Cadets' physical training organization during systematic polyathlon lessons presents the key element in technical and sports mastery improvement and in complex physical qualities development, which is the base for cadets' functional state improvement.
Keywords: cadets, polyathlon, hierarchy, sports training, physical training.

For citation: Aleksandr A. Loginov*, Yuriy M. Lagusev. Studying the hierarchy of sports training components among cadets, who are involved into polyathlon. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2022; 17(2): 31-37. DOI: 10.14526-2070-4798-2022-17-2-31-37.

Введение

Полиатлон является основой высокой двигательной активности и успешного формирования физической подготовленности кадетов Тюменского президентского кадетского училища МО РФ, г. Тюмень, Россия. Разнообразие содержания физической подготовки кадетов требует комплексного развития основных физических качеств и функционального совершенствования всех систем организма, что достигается в процессе разносторонней физической подготовки.

Совершенствование физических качеств и двигательных действий, проявляемое в спортивных дисциплинах, является условием и оказывает непосредственное влияние на все стороны спортивной подготовки кадетов, но более выраженно влияет на освоение технико-тактических действий и спортивного мастерства.

Уровень развития физических качеств, как быстрота, сила и выносливость влияют на уровень биомеханических характеристик выполнения двигательных действий в соревновательных упражнениях, что обеспечивает эффективность и результативность соревновательных выступлений. Проявление специальных физических способностей может компенсировать техническое пробелы при выполнении двигательных действий.

Анализ научно методической литературы показал, что у современных абитуриентов наблюдается недостаточное развитие физических качеств. Они могут, по отдельности, показывать хорошие результаты в

тестовых упражнениях, но при выполнении их в комплексе проявляют низкий и недостаточный уровень физической и функциональной подготовленности кадетов, приступивших к обучению в военных образовательных учреждениях [1,2,3,4,5.6,7].

Формирование потребности кадетов к повышенной двигательной активности через совершенствование физической подготовки может позволить успешному прохождению этапов профессионального военного образования и обеспечения в последующем полноценного освоения будущей военной профессии. Это обусловлено тем, что будущая профессиональная деятельность требует высокого уровня физической, функциональной и психологической подготовки и сформированности военно-прикладных умений, навыков, способностей, направленных на проявление адаптационных возможностей организма при выполнении физических нагрузок в различных стрессовых ситуациях и условиях жизнедеятельности [1,2]. По мнению специалистов, только соревновательная деятельность может выводить адаптационные возможности организма кадетов на более высокий уровень их проявления [4,5]. Специалистами также отмечено, что физическая подготовка военнослужащих выступает как системный компонент национальной безопасности Российской Федерации [3,4,5].

Физическая подготовка кадетов в условиях образовательных учреждений Министерства обороны РФ имеет свое особенности, которые могут отражаться в программе подготовки. В первую очередь, необходимо рассматривать и учитывать возраст кадетов, который охватывает важный период развития детского организма. Во-вторых, учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности возрастного периода начала обучения кадетов, которое характеризуется неравномерным ростом и развитием организма и значительными внутренними и внешними перестройками. Их следует направить на становление личности кадетов в будущее профессиональное самоопределение. В-третьих, необходимо диагностировать и мониторить адаптационные возможности организма к мышечной деятельности с учетом критериев физиологической адаптации. В-четвертых, значительные объемы физических нагрузок должны быть направлены на гармоническое физическое развитие и высокую физическую подготовленность, высокую физическую работоспособность, выступая, как основа профессионально-прикладной физической подготовки.

Важным фактором правильного и обоснованного применения средств различных видов спорта является приспособление организма кадетов к условиям организации и сочетания спортивной деятельности. Эффективным средством, в связи с этим, можно назвать полиатлон, составляющий основу совершенствования физических, функциональных и психологических возможностей кадетов.

Современный полиатлон включает в себя виды комплексного спортивного многоборья, отличающиеся друг от друга проявлением различных физических качеств, как: силовых и скоростных, выносливости, ловкости. В связи с этим полиатлон имеет прикладной характер, требующий развития всех сторон спортивной подготовки. Соревновательная подготовка в полиатлоне характеризуется планированием тренировочных занятий различной направленности. Соревновательная же деятельность полиатлонистов характеризуется проявлением значительных физических и психических напряжений, а также использованием большого многообразия технической, физической и функциональной подготовки [6,7,8].

В работах специалистов практически доказано, что занятия комплексными видами спорта, при сдаче нормативов физической подготовки у кадетов создают огромные предпосылки для раскрытия возможностей функционального состояния и резервных возможностей организма [1,2,3,4,5].

Таким образом, включение в физическую подготовку кадетов средств полиатлона повы -

шает эффективность их физической, функциональной и психологической подготовленности, физической работоспособности и значимости каждого курсанта в команде, как личности [3,4,5].

Материалы и методы

Опытно-экспериментальная работа проводилась в период с 2017 по 2020 гг. в ФГКОУ «Тюменское президентское кадетское училище МО РФ», Россия. В исследовании принимали участие кадеты возрастной группы обучения 12-13 лет, 14-15 лет и 16-18 лет. Проведен анкетный опрос кадетов с учетом необходимости выявления значимости полиатлона в системе иерархии различных компонентов спортивной подготовки кадетов старших курсов, занимающихся полиатлоном.

Результаты и их обсуждение

Опрос кадетов о значимости различных видов физкультурно-спортивной деятельности в системе физической подготовки позволил выявить их отношения.

На вопрос, «Какие виды спорта необходимы для повышения эффективности физической подготовки?», кадеты первого курса предпочтение отдали игровым видам спорта 75%, кадеты 2 курса - 27%, кадеты третьего курса - 13%.

Кадеты 2 курса отдали предпочтение и перечислили значимые виды спорта для физической подготовки, как легкая атлетика, лыжный спорт, футбол, плавание, гиревой спорт, единоборства. Кадеты третьего курса отдали предпочтение игровым видам спорта, объясняя отсутствием времени для занятий полиатлоном, легкой атлетикой, лыжным спортом и единоборствами.

На вопрос, «Какими видами спорта занимались до поступления в учебное заведение?» ответы среди первокурсников выстроились по- разному. 23% кадетов занимались легкой атлетикой; 12% кадетов посещали занятия по хоккею; 45% кадетов занимались до посещения учебного заведения армейским рукопашным боем и единоборствами; 10% кадетов отметили, что занимались самостоятельно физической подготовкой для поступления в учебное заведение; 10% кадетов занимались баскетболом.

Отмечено, что среди кадетов первого курса преобладают те, кто предпочтение отдавал видам спорта скоростно-силовой направленности. Отмечено отсутствие видов спорта, направленных на проявление выносливости (легкая атлетика, лыжные гонки и т.д.). В связи с этим можно заключить, что низкие функциональные возможности у кадетов 2 и 3 курса проявляются в связи с нехваткой физических нагрузок в аэробном, смешанном режиме.

Отношение кадетов 1-3 курса к вопросам, касающимся выявления значимости компонентов спортивной подготовки для формирования высокого уровня физической подготовленности, представлены на рисунке 1.

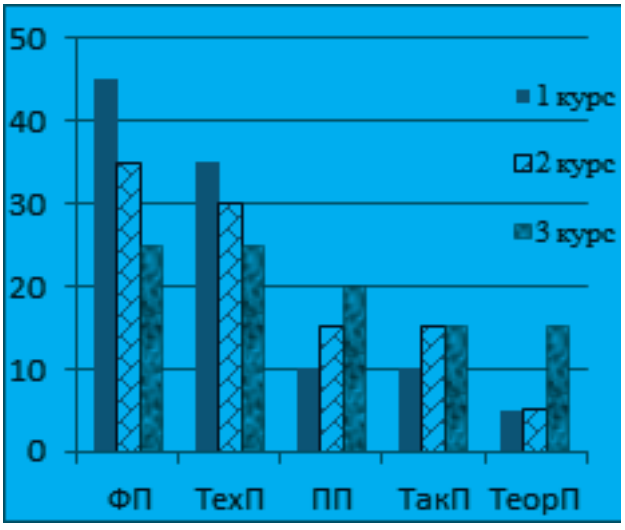


Рис. 1. Исследование иерархии компонентов спортивной подготовки кадетов, занимающихся полиатлоном (%)

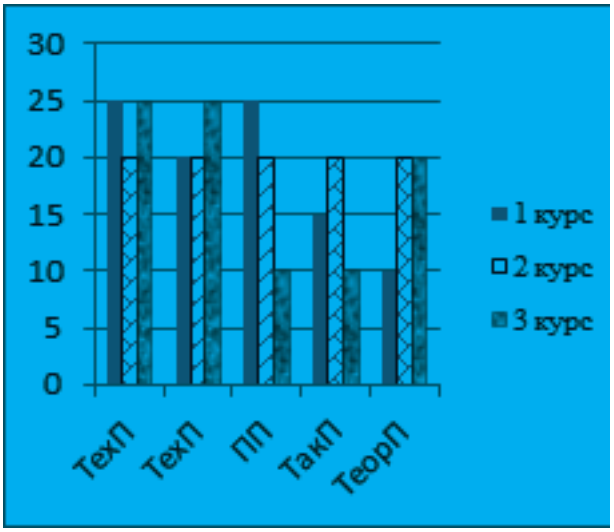


Рис. 2. Исследование иерархии компонентов спортивной подготовки кадетов, занимающихся игровыми видами спорта (%)

Из рис. 1 видно, что занятия полиатлоном у кадетов связаны с формированием высокого уровня физической и функциональной подготовленности. По мнению кадетов 1-3 курса, в данной иерархии физическая подготовка должна занимать центральное место. По их мнению, это важно для выполнения тестовых заданий и нормативных требований по обшей физической подготовке для поступления в вуз и для выполнения учебных требований. Несмотря на это, значимость физической подготовки у кадетов не снижается на последующих курсах, как у полиатлонистов, так и у кадетов, занимающихся игровыми видами спорта.

На рис. 2 наглядно представлена иерархия видов подготовки кадетов, занимающихся игровыми видами спорта. Они считают, что все виды подготовки являются значимыми для физической подготовки, но техническая подготовка, по их мнению, занимает центральное место.

Исследование иерархии различных компонентов спортивной подготовки кадетов старших курсов, занимающихся полиатлоном, позволило определить их вклад в общую подготовку.

На первом месте оказалась физическая подготовка, далее отмечена техническая подготовка. Аргументом этого явились высокие результаты физической подготовки у 53% кадетов. Техническая подготовка является основой успешного проявления технического мастерства в технических видах спортивных дисциплин. Далее иерархия компонентов спортивной подготовки полиатлонистов выстроилась следующим образом: психологическая, тактическая и теоретическая подготовка.

Сравнительный анализ показателей физической подготовки кадетов, занимающихся полиатлоном и другими видами спорта, позволил определить эффективность занятий полиатлоном.

Проведенное тестирование физической подготовленности кадетов первого курса позволило выявить результаты, характеризующие средний уровень. Например, в подтягивании на высокий перекладине показатели варьировались в индивидуальных значениях от 9 до 30 раз. В тестовом упражнении «Сгибание и разгибание рук из положения лежа» результаты в индивидуальных значениях колебались от 25 до 58 раз.

Кадеты в марш-броске на 3000 м показали худшие результаты в пределах от 3,25 до 4, 15 мин. Кадеты, в этой связи, охарактеризовали свое состояние нехваткой длительных физических нагрузок в виде кросса, связанных с большой умственной нагрузкой.

Результаты прироста показателей кадетов 1,2 и 3 курсов за период исследования представлены на рис. 2.

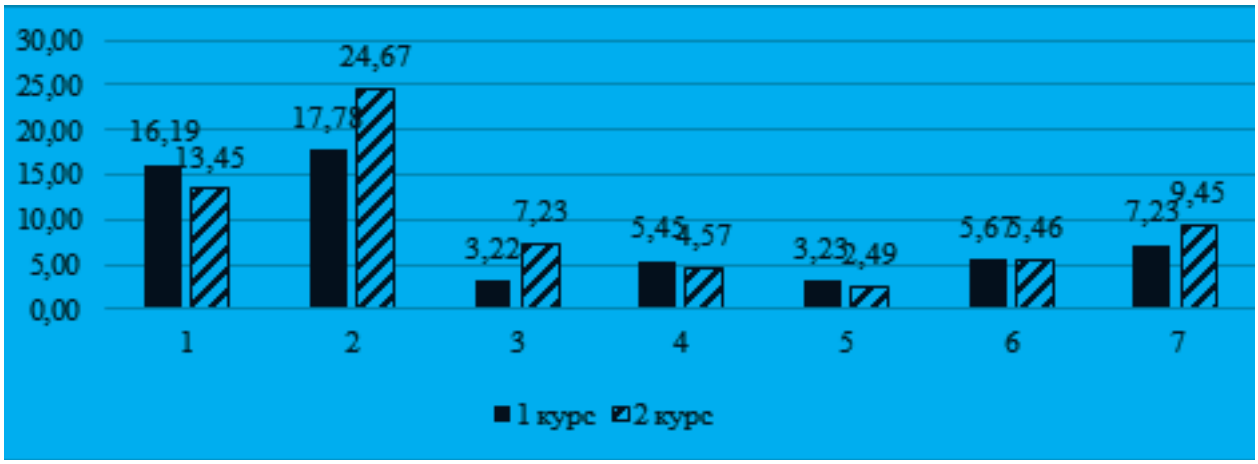
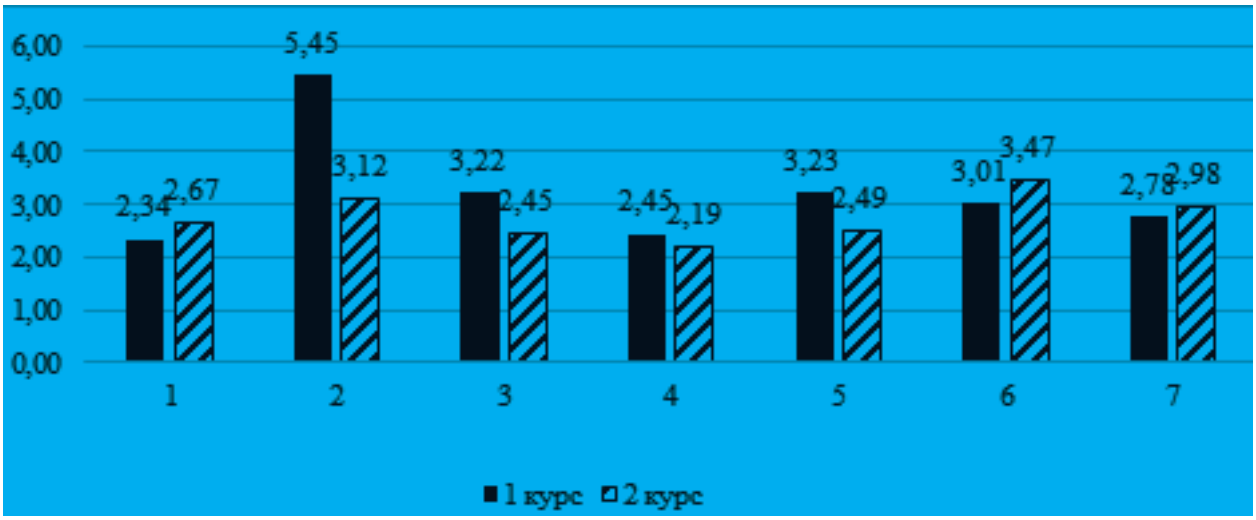


Рис. 3. Прирост показателей физической подготовленности кадетов 1 и 2 курсов, занимающихся полиатлоном, за период эксперимента



Примечание: Показатели: 1 – подтягивание на перекладине; 2 – сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; 3 – бег 60 м; 4 – бег 1 км; 5 – марш-бросок на 3000 м; 6- прыжок в длину с места; 7- лыжная гонка на 2000 м.

Рис. 4. Прирост показателей физической подготовленности кадетов 1 и 2 курсов, занимающихся игровыми видами спорта

В сравнительном плане отмечено, что полиатлон положительно влияет на показатели физической подготовленности кадетов. Более значительное улучшение показателей в группе кадетов 1 и 2 курса по отношению к результатам кадетов 1и 2 курса, занимающихся игровыми видами спорта, ($p.<0,05$) отмечено в показателях - подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; лыжная гонка на 2 км.

Основным аспектом построения физической подготовки кадетов, занимающихся полиатлоном, является повышение значимости физической подготовки за счет доминирования специализированных средств и методов предсоревновательной подготовки, где удельный вес ОФП и СФП составляет в микроциклах 50/50.

Предлагаем, с целью выявления способностей кадетов к занятиям полиатлоном, проводить специализированный отбор с учетом факторов, способствующих к достижению высоких спортивных результатов. Для этого важно по каждому виду спортивной подготовки использовать тесты и контрольные упражнения, характеризующие высокий уровень физической и функциональной подготовленности и потенциальных возможностей организма. Важно контролировать темпы прироста физических качеств в тестовых упражнениях и в контрольных нормативах.

Заключение

Таким образом, проведенный анализ физической подготовки кадетов, занимающихся различными видами спорта, позволил выявить, что занятия полиатлоном являются значимыми. Проведенный анкетный опрос кадетов с учетом необходимости выявления значимости политалона в системе иерархии различных компонентов спортивной подготовки кадетов старших курсов показал, что физическая подготовка занимает главное место. Поэтому организация физической подготовки кадетов в процессе систематических тренировок полиатлоном выступает ключевым моментом не только в повышении технического и спортивного мастерства, но и в комплексном совершенствовании физических качеств, что является основой повышения функционального состояния организма кадетов. Правильно организованный процесс физической подготовки является залогом повышения эффективности спортивных выступлений и выполнения нормативных требований.

Список литературы

1. Александров Д.Г. Социально-педагогические условия формирования готовности будущих офицеров к профессиональной деятельности: дис. канд. пед. наук. Ниж. Новгород. 2005: 149.

2. Бочкарев В.И., Челядинов В.В. Педагогическая модель физической подготовки кадет образовательных учреждений пограничных органов ФСБ России с использованием полиатлона. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2016; 3(133). 44-47.

3. Барчуков И.С. Физическая подготовка личного состава спецподразделений. Москва: СпортАкадемПресс. 2001: 252.

4. Гаранин Е.А. Физическая подготовка бойцов армейского рукопашного боя с учетом индивидуального стиля ведения спортивного поединка. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2015; 3(36): 30-38. DOI: 10.14526/01_1111_26

5. Гранкин Н.А., Кузнецова З.М. Показатели функционального состояния и резервных возможностей организма курсантов-гиревиков. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2017; 12(3): 58-67. DOI: 10.14526/03_2017_232.

6. Кузнецова З.М., Рябчук А.В., Лабещенков О.В. Теоретические и практические аспекты индивидуализации воздушно-десантной подготовки курсантов инженерного профиля. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2018; 13(2): 198-206. DOI: 10.14526/02_2018_326

7. Татаров В.Б. Структура тренировочного процесса у полиатлонистов. *Потенциал современной науки*. 2016; 9(26): 55-60.

Статья поступила в редакцию: 10.04.2022

Логинов Александр Александрович *– старшин преподаватель, Ульяновское гвардейское суворовское военное училище, 432071, Россия, г. Ульяновск, ул. Карла Маркса, дом 39а, e-mail: La-1809@bk.ru*

Лагусев Юрий Михайлович*– доктор педагогических наук, профессор, Российский государственный университет туризма и сервиса, 141221, Россия, Московская область, дп. Черкизово, ул. Главная, дом 99, e-mail: lagusev@yandex.ru*