

# ПРИМЕНЕНИЕ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР (НА ПРИМЕРЕ ТЭГ- РЕГБИ) В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОВУЗОВСКИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ

THE APPLICATION OF SPORTS AND EXERCISE GAMES (ON THE EXAMPLE OF TAG RUGBY) IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF PRE-UNIVERSAL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF DEFENSE

*S. Ternitskaya  
P. Kolodyazhny  
M. Kolodyazhnaya*

*Summary:* The article is devoted to the issue of using the means and methods of sports and outdoor games (using the example of tag-rugby) for the development of dexterity in pupils of pre-university educational organizations of the Ministry of Defense.

*Keywords:* agility, Navy, physical culture, physical fitness, tag-rugby.

**Терницкая Светлана Викторовна**

*К.п.н., доцент, Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»*

**Колодяжный Петр Алексеевич**

*курсовой офицер – преподаватель, Черноморское высшее военно-морское училище имени П.С. Нахимова.*

**Колодяжная Мария Валерьевна**

*Преподаватель, филиал Нахимовского военно-морского училища (Севастопольское ПКУ)  
mar.linkova2016@yandex.ru*

*Аннотация:* Статья посвящена вопросу использования средств и методов спортивных и подвижных игр (на примере тэг-регби) для развития ловкостных качеств у воспитанников довузовских образовательных организациях Министерства обороны.

*Ключевые слова:* ловкость, Военно-морской флот, физическая культура, физическая подготовленность, тэг-регби.

## Введение

Согласно утвержденному приказу МО РФ № 670, система подготовки квалифицированных военных специалистов предполагает непрерывный образовательный процесс, начальным этапом которого является обучение в общеобразовательных организациях [1]. Устав любой общеобразовательной организации МО РФ выделяет основополагающую задачу обучения – подготовку воспитанников для поступления в профильные образовательные организации высшего образования МО РФ.

Помимо обучения по основным предметам, особое внимание уделяется физическому воспитанию, на наш взгляд – самому важному компоненту в становлении личности будущего офицера. Специфика физического воспитания в филиале Нахимовского военно-морского училища г. Севастополь (далее – ФНВМУ), заключается в целенаправленной физической подготовке, где решаются задачи военно-прикладного характера. Военно-прикладная направленность способствует формированию знаний, навыков и умений у воспитанников, для подготовки к последующему обучению в высших военно-учебных заведениях Военно-морского флота (далее – ВМФ) [8].

Необходимо отметить, что физическая подготовка в ВМФ имеет ряд особенностей, которые в свою очередь определены спецификой военно-профессиональной деятельности и отражаются в специальных задачах, перечне физических упражнений, организации и методике проведения форм физической подготовки [3].

Анализ профессиональных действий личного состава надводных кораблей ВМФ показывает, что выполнение задач по предназначению происходит в неблагоприятных условиях среды, воздействующих на организм. Военнослужащему приходится переносить большие физические нагрузки длительных походов, вахт при воздействии водной стихии и шторм, выполнять различные тяжелые корабельные работы при сильной качке, недосыпать, не всегда своевременно принимать пищу, вести ожесточенную борьбу за живучесть корабля, подводить пластыри под пробоину, тушить возникающие пожары, устранять различные другие повреждения. От экипажей надводных кораблей требуется умение быстро и ловко передвигаться в узких и извилистых проходах, в помещениях, до предела заполненных механизмами, пролезать в узкие люки и горловины, лазить по скоб-трапам. Все это требует от моряков силы, четкости движений, исключительной ловкости, умения быстро передвигаться по палубе и отсекам корабля, наличие безупречного

здоровья, хорошей физической закалки организма [5,6]

Поэтому в целенаправленной подготовке нахимовцев к обучению в высших военно-учебных заведениях ВМФ мы выделяем физическое качество – ловкость. Под ловкостью понимается способность выполнять движения координировано и точно, а также своевременно и рационально справляться с новой, неожиданно возникшей задачей [2]. При этом большинство авторов считают координационные способности основополагающим компонентом данного физического качества.

Стоит обратить внимание, что двигательные способности человека генетически predeterminedены, но ловкостные качества наименее зависят от наследственности и заметно меняют уровень развития в процессе многолетней спортивной тренировки. Наиболее эффективны тренировочные воздействия в чувствительные периоды. Исследования В.И. Ляха показывают, что все возрастные периоды естественным образом объясняются развитием организма, и поэтому формирование двигательных способностей проходит одновременно и разнонаправлено. По мнению автора, наиболее интенсивные показатели разных координационных способностей и ловкостных качеств нарастают с 7-9 и с 9 до 11-12 лет. Этот возраст характеризуется социальными, психическими, анатомо-физиологическими и двигательными предпосылками для быстрого развития координационных способностей. Соответственно контроль и оценка развития ловкости в эти возрастные периоды будут наиболее объективными, что подтверждают в своих исследованиях В.К. Бальсевич, И.П. Губа, А.А. Гужаловский [10].

Период среднего школьного возраста, пересекается с пубертатным периодом, где проявление ловкости сильно падает. Это объясняется тем фактом, что уровень развития координационных способностей зависит от ряда психофизиологических качеств: функциональное состояние анализаторов; наличие образно-динамических, временных пространственных характеристик движений собственного тела и разных его частей в сложном их взаимодействии; моторной памяти; понимания двигательной задачи и конкретного способа ее решения [8].

#### Основные положения

Развитые координационные способности и ловкостные качества, служат основой для развития специальных физических качеств личного состава ВМФ, которые, в свою очередь – обеспечивают устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности и среды. К основным из них относятся: устойчивость к укачиванию, гравитационным перегрузкам, кислородному голоданию, вибрации, гиподинамией и гипокинезии [3].

Начиная с первого года обучения в ФНВМУ, на уроках по физической культуре, в рамках увеличения у воспитанников адаптационных возможностей, усиления приспособительных реакций всех функциональных систем и органов к специфическим нагрузкам применяются различные средства и методы развития ловкости. Такие особенности проведения урока по физической культуре позволяют подготовить воспитанников к характерным условиям обучения в высших военно-учебных заведениях ВМФ, а также во время проведения морской практики.

В рамках поиска новых подходов в системе физического воспитания и развития наиболее важных физических качеств выпускника ФНВМУ, было принято решение открытия в системе дополнительного образования секции «Тэг-регби». Тэг-регби – разновидность бесконтактного регби с использованием дополнительного спортивного инвентаря – 2-х ленточек на липучках (тэгов).

По нашему мнению, использование упражнений и элементов игры тэг-регби позволяет развивать не только основные физические качества, но и ловкость у воспитанников филиала.

С целью определения эффективности использования тэг-регби на учебных занятиях по физической культуре для повышения ловкостных качеств нами было проведено исследование.

Исследование проводилось в течение четырех месяцев (февраль – май 2021 года) на базе ФНВМУ.

В процессе исследования предполагалось решить две задачи:

1. Произвести оценку ловкости, путем разработки комплексного теста, отражающего специфику двигательной деятельности тэг-регби, включая качественные и количественные характеристики: правильность, быстрота, рациональность и находчивость.
2. Проверить эффективность, применения на учебных занятиях элементов игры тэг-регби, для развития ловкости путем контрольного измерения ловкостных качеств воспитанников с помощью разработанного комплексного теста.

При решении первой задачи нами была изучена и проанализирована научно-методическая литература по вопросу развития ловкости. Основой для разработки комплексного теста послужили работы отечественных и зарубежных авторов Ж.К. Холодова, А.П. Алябышева, Л.Г. Карпеева, В.И. Ляха, D.D. Blume.

Комплексный тест предполагал поточное выполнение заданных упражнений (условно станциях) на дистанции 30 метров. Порядок выполнения упражнений –

следующий:

1. исходное положение – стоя у линии старта с баскетбольным мячом в руках, по сигналу выполнить ведение мяча вокруг фишек;
2. выполнить ведение футбольного мяча вокруг установленных конусов;
3. пробежать по гимнастическому бревну;
4. пробежать координационную лестницу, с забеганием в каждую ячейку;
5. метнуть теннисный мяч на 5 метров по металлическому щиту (100x100 см). В случае непопадания в цель, к общему времени прибавляется 0,1 секунды;
6. прыжками на одной ноге финишировать.

Результат оценивался по общему времени преодоления всей дистанции.

Для решения второй задачи, на формирующем этапе педагогического эксперимента в исследовании приняли участие 20 нахимовцев 1-2 курса обучения (возрастной диапазон 10-12 лет), которые были объединены в контрольную и экспериментальную группу (10 человек – ЭГ и 10 человек – КГ). С целью проверки эффективности использования подвижных игр и упражнений из тэг-регби на учебных занятиях было проведено тестирование с использованием разработанного нами теста на констатирующем и итоговом этапах проведённого эксперимента

(таблица 1).

Для наглядности результатов, данные представлены в виде гистограммы ( рисунок 1).

Изложенные материалы по данным, полученным в ходе тестирования на констатирующем и итоговом этапах эксперимента, показывают, что существуют значимые различия после проведения эксперимента ( $U=51$ ,  $p<0,05$ ). В контрольной группе средние показатели равны 25,86, это больше средних показателей в экспериментальной группе – 23,67, а значит нахимовцы ЭГ, занимающиеся на учебных занятиях по физической культуре с включением элементов игры тэг-регби, показывают более успешные результаты в комплексном тестировании.

### Заключение

Таким образом включение подвижных игр и упражнений из спортивной дисциплины тэг-регби, при проведении учебных занятий по физической культуре у воспитанников, позволит значительно увеличить координационные способности, а вместе с тем и общий уровень физической подготовленности, что немало важно при подготовке к поступлению в военно-морские вузы, а так же при проведении морской практики в дальнем походе.

Таблица 1

Сравнительный анализ результатов тестирования с помощью комплексного ловкостного упражнения (с) ЭГ (n= 10) и КГ (n= 10) констатирующем и итоговом этапах эксперимента

Этапы	Средние показатели (М) в КГ	Средние показатели (М) в ЭГ	Эмпирическое значение критерия	Уровень значимости
констатирующий	26,42	26,40	33	0.575
итоговый	25,86	23,67	51	0.017*

\* -  $p<0,05$



Рис. 1. Результаты комплексного тестирования (с) ЭГ (n= 10) и КГ(n= 10) на констатирующем и итоговом этапах эксперимента

## ЛИТЕРАТУРА

1. Приказ Министра обороны Российской Федерации «О мерах по реализации отдельных положений статьи 81 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 15 сентября 2014 года № 670.
2. Приказ Министра обороны Российской Федерации «Об утверждении наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации» от 30 октября 2004 г. № 352. С. 20-34. [garant.ru/6391601](http://garant.ru/6391601) (дата обращения 12.08.2021)
3. Руководство по физической подготовке в Военно-морском Флоте. (Часть 1. Основы организации физической подготовки в Военно-морском Флоте). Утв. приказом главнокомандующего Военно-морским Флотом от 30 ноября 2013 г. № 828. С. 6-8
4. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / под редакцией М.Я. Виленского. Физическая культура. 5–7 классы: учебник для общеобразовательных организаций – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2017. – 239с.: ил. – ISBN.
5. Кулекин И.В. Профессиональная физическая и функциональная подготовка курсантов вузов водного транспорта к условиям длительной плавательной практики: дис. ... канд. пед. наук / И.В. Кулекин. -Краснодар, 2011. – 220 с. 3.
6. Магомадов Р.А. Взаимосвязь уровня профессиональной и физкультурно-спортивной подготовленности курсантов морских вузов, осваивающих плавательные специальности / Р.А. Магомадов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – No 3 (97). – С. 120-124.
7. Михайлова Н.В. Как сформировать интерес к физической культуре // Физическая культура в школе. – 2005. №4. С. 3-14.
8. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. С. 37-45.
9. Николаев А.А. Двигательные навыки и физические качества в онтогенезе//Возрастные особенности становления физиологических функций и их адаптации в условиях мышечной деятельности: уч. пособие/под общей редакцией Э.А. Городищенко. Смоленск СГИФК 2000. С. 54-62.
10. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. М., 2005.
11. Теория и организация служебно-прикладной физической подготовки, физической культуры и спорта: Ч.1.: Учебник для курсантов ВИФК/ Под общей ред. профессоров В.В. Миронова, А.А. Обвинцева – СПб.: ВИФК, 2014. С. 69-72.

© Терницкая Светлана Викторовна, Колодяжный Петр Алексеевич,  
Колодяжная Мария Валерьевна ([mar.linkova2016@yandex.ru](mailto:mar.linkova2016@yandex.ru)).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)  
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»