

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ВОЕННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В настоящей статье рассматриваются и обосновываются вопросы совершенствования специальных качеств курсантов Вооруженных Сил в процессе обучения в высшем военном заведении. Для развития специальных качеств военнослужащих предлагалось использовать комплексные задания военно-прикладной направленности в различных зонах мощности.

Ключевые слова: курсант, специальная физическая подготовка, этап обучения.

На современном этапе развития и реформирования Вооруженных Сил Республики Беларусь физическая подготовка является важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания личного состава. Она направлена на обеспечение физической готовности военнослужащих к воинской деятельности и призвана способствовать решению других задач обучения и воспитания [4].

Современное время требует высокопрофессионально подготовленных специалистов в Вооруженных Силах, способных к продуктивному решению задач в самых разных вопросах. Решение данных задач предполагалось путем включения в различные формы физической подготовки специальных комплексов, направленных на повышение функциональной работоспособности курсантов.

Вопросами развития и поэтапного формирования физических качеств курсантов занимались много специалистов физической подготовки [2, 3, 6]. В научных публикациях показаны возможности использования наиболее эффективных методов развития общей выносливости на этапе начальной военно-профессиональной подготовки, рассмотрены недостатки в физической подготовке у курсантов [3], теоретически очерчены возможности использования поэтапной системы физической подготовки курсантов на основе учета их индивидуальных особенностей. Кроме этого рядом авторов предложено разбить процесс обучения курсантов на этап первоначального обучения, этап закрепления профессионального мастерства и этап совершенствования профессионального мастерства [2]. Но на всех этих этапах не рассмотрены задачи специальной направленности физической подготовки для военных специалистов. Помимо обучения остаются открытыми вопросы тренировки и сохранения тренированности у курсантов на протяжении всего периода обучения. Однако это, как правило, достигается эмпирическим путем, без должного научно-теоретического обоснования. Не всегда имеется сбалансированность между общей и специальной физической подготовкой. Часто осуществляется натаскивание по известным методикам или копирование передового спортивного опыта без учета конкретных условий учебно-тренировочного процесса. Вместе с тем существующие методики применяемые на занятиях физической культуры с курсантами не обеспечивают кумулятивный тренировочный эффект в случае двух занятий в неделю и поэтому малоэффективны для повышения и поддержания общей и специальной выносливости на необходимом уровне. Отсутствие тренировочных программ, которые бы учитывали суммирование следовых эффектов физической нагрузки на занятиях по учебной дисциплине "Физическая культура", определило поиск новых способов воздействия на функциональные механизмы энергообеспечения курсантов.

Возникла необходимость форсировать разработку научно обоснованных методов, провести корректировку программ и систем учебно-тренировочного процесса. Распространить на все разделы физической культуры, иначе говоря – научно обогащать, планировать и систематизировать весь процесс физической подготовки курсантов в учебном заведении. Следовательно, проблема исследования этапов развития физических качеств у курсантов в процессе обучения в военно-учебном заведении достаточно актуальна.

Формулирование целей работы. Целью работы является практическое обоснование эффективности применения комплексных заданий военно-прикладной направленности на профессионально-прикладном этапе развития физических качеств курсантов, на примере подготовки военных специалистов в ВУЗе.

Результаты исследований. Анализ ряда литературных источников показал, что многие авторы склоняются к необходимости весь процесс физической подготовки военных специалистов разбивать на определенные этапы, которые, в некоторых случаях, ограничиваются временем обучения, условиями планирования, уровнем физической подготовленности и т.д. [2, 3, 5, 6]. По нашему мнению данный подход несколько сужает представление о необходимом направлении подготовки военных специалистов, особенно в области физической подготовки. Основываясь на данных литературных источников, опроса экспертов, мы предлагаем в зависимости от специфики профессиональной деятельности военнослужащих предусмотреть ряд этапов формирования, развития, стабилизации и поддержания устойчивой работоспособности при выполнении учебно-боевых задач средствами физической культуры различной направленности.

Для определения уровня развития физических качеств нами исследованы изменения в физической подготовленности курсантов военного факультета Гродненского государственного университета имени Я. Купалы согласно результатам выполнения ими практической части экзаменов и дифференцированных зачетов за определенный период обучения.

Необходимость повышения общего уровня физической подготовленности курсантов подтверждается основными требованиями к компетентности в программе по дисциплине "Физическая культура" разработанной и апробированной на данном контингенте. В ней указано на необходимость подготовки будущих офицеров для силовых формирований, обладающих высоким уровнем тренированности, физической выносливости, готовых преодолевать длительные и значительные физические нагрузки. Для повышения профессиональной работоспособности, развития общих физических качеств курсантов, мы предлагаем в содержание занятий по изучаемым темам физической культуры включать комплексные задания военно-прикладной направленности, выполняемые в различных зонах мощности. Способствующие созданию экстремальных условий и направленные на развитие профессионально важных специальных качеств таких как: оперативная и кратковременная память, переключение и распределение внимания, реакция на движущийся объект и сенсомоторная координация, специальная выносливость.

Для совершенствования эмоциональной устойчивости, функций внимания, памяти, способности действовать в условиях дефицита времени, развития умения изменять структуру двигательных актов и экстраполировать будущее развитие ситуаций, мы рекомендовали использовать модифицированные тестовые задания, которые выполнялись в обычных и усложненных условиях. А также комплексные задания, состоящие из военно-прикладных упражнений, для повышения устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов профессиональной деятельности и развитию профессиональных навыков.

В качестве средств повышения устойчивости вестибулярного аппарата и совершенствования пространственной ориентации необходимо применять акробатические упражнения (кувырки, перевороты, кувырки с закрытыми глазами с последующими точными движениями в пространстве, акробатические упражнения в комплексе с опорными прыжками), упражнения на гимнастических снарядах, на полосах препятствий с выполнением комплексных заданий несущими сбивающий характер.

Устойчивость к гипоксическому режиму деятельности формируют занятия военно-прикладным плаванием, лыжная подготовка.

Для экспериментальной проверки правильности выдвинутых положений была разработана рабочая программа "Физическая культура", рассчитанная на четыре года подготовки. Данная программа преследовала цели: научить курсантов организовывать и руководить процессом специальной физической подготовки военнослужащих. Подготовить будущего офицера к работе в условиях требующих преимущественное проявление специальных качеств, умениям работать в условиях ограниченного времени, тренировки организма переносить физические перегрузки, способного с максимальной эффективностью продолжительное время выполнять свои профессиональные задачи в коллективных действиях на фоне больших физических нагрузок.

Эксперимент проводился с 24.11. 2011 по 12.11.2012 в нем приняли участие курсанты 19-20 лет ($n = 32$). Было организовано экспериментальная ЭГ-1 ($n = 16$) и контрольная КГ-1 ($n = 16$) курсанты 3 курса ВФ специальности "тыловое обеспечение войск".

В экспериментальной группе занятия по физической культуре проводились 2 раза в неделю по 80 минут с использованием в учебно-тренировочном процессе разработанных блоков комплексных заданий военно-прикладной направленности из различных тем физической подготовки, направленных на проявление общей и специальной выносливости и специальных качеств. Продолжительность нагрузки – от нескольких минут до десятков минут. При повторном интервальном упражнении интенсивность упражнения в рабочих фазах 75-85% от максимальных ЧСС возрастает от 120-140 (в начале фазы) до 170-190 ударов в минуту в конце фазы. Продолжительность каждой из повторно воспроизводимых рабочих фаз упражнения в пределах 1-2 минуты. Продолжительность отдыха до 3-4 минут. Число повторений 3-4.

Контрольная группа занималась согласно расписанию занятий в соответствии тем и разделов физической культуры по рабочей программе и существующим методикам.

В соответствии с целью и задачами в исследовании были использованы экспериментально-эмпирические методы и методы математической статистики.

По окончании прохождения программы эксперимента все курсанты ЭГ и КГ были проверены по показателям, характеризующим их уровень физической подготовленности, физического развития, функционального состояния

Межгрупповое сравнение средних величин прироста результатов бега 3000м, свидетельствует о том, что экспериментальная группа достоверно превосходили КГ по средней величине сдвига ($p < 0,05-0,001$).

Показатель *контрольного упражнения на единой полосе препятствий в ЭГ-1* на начало эксперимента составил $1,57 \pm 0,02$ сек, а после $1,49 \pm 0,02$ сек. Сдвиг равнялся – $0,09 \pm 0,03$ сек. Наблюдался статистически достоверный сдвиг ($p < 0,05$). В КГ до эксперимента – $1,56 \pm 0,01$ сек, после – $1,53 \pm 0,02$ сек, сдвиг $-0,03 \pm 0,01$ сек. Максимальный прирост в беге наблюдался в ЭГ-1.

Показатели ЖЕЛ в ЭГ-1 до эксперимента составили $3193,3 \pm 103,95$ мл, после эксперимента – $3260,0 \pm 97,98$ мл, сдвиг составил $66,67 \pm 23,23$ мл ($p < 0,05$). В КГ до эксперимента – $3273,3 \pm 78,81$ мл, после – $3328,6 \pm 76,95$ мл, сдвиг – $55,3 \pm 18,64$ ($p < 0,05$).

Межгрупповых различий по результатам ЖЕЛ не выявлено ($p > 0,05$).

Показатель *массы тела* на начало эксперимента составил $74,93 \pm 1,6$ кг, а после $76,2 \pm 1,51$ кг. Сдвиг равнялся $1,27 \pm 0,23$ кг. Наблюдался статистически достоверный сдвиг ($p < 0,001$). В КГ до эксперимента – $78,0 \pm 1,94$ кг, после – $78,13 \pm 1,73$ кг, сдвиг $-0,13 \pm 0,50$ кг.

Пульс покоя в ЭГ-1 до эксперимента составил $71,87 \pm 1,13$ уд/мин, после – $71,8 \pm 1,13$ уд/мин, сдвиг составил $-0,07 \pm 0,77$ уд/мин. В КГ до эксперимента – $69,33 \pm 1,06$ уд/мин, после – $68,4 \pm 0,92$ уд/мин, сдвиг – $0,93 \pm 0,90$ уд/мин.

ИГСТ является наиболее объективным показателем работоспособности. Его показатели выглядят следующим образом. Значение до эксперимента: ЭГ-1 – $74,8 \pm 2,91$ отн.ед. Значение после эксперимента: ЭГ-1 – $75,47 \pm 2,82$ отн.ед. КГ – $72,2 \pm 2,33$ отн.ед. Среднее значение сдвига была равно: ЭГ-1 – $0,67 \pm 0,23$ отн.ед. КГ – $1,27 \pm 0,41$ отн.ед.

Полученные данные находятся в соответствии с результатами других работ, содержащих сведения о том, что юноши, двигательный режим которых содержит, большой объем упражнений аэробного характера имеют наиболее выраженные положительные изменения различных показателей функционального состояния в процессе систематических занятий [1].

Таким образом, результаты проведенного исследования показывают, что проводимые занятия 2 раза в неделю по 80 минут с использованием в учебно-тренировочном процессе разработанных блоков комплексных заданий военно-прикладной направленности из различных тем физической подготовки, направленных на проявление общей и специальной выносливости и специальных качеств, оказывают положительное влияние на физическую подготовленность и функциональное состояние курсантов.

Установлено, что комплексные задания военно-прикладной направленности являются исходным элементом микроструктуры учебного занятия, можно утверждать, что качество и результативность учебно-тренировочного процесса во многом зависят от выбора и построения, наиболее оптимальных блоков комплексных заданий, соответствующих нагрузок, режимов выполнения заданий, перспективной модели профессиональной деятельности, учитывающих другие факторы подготовки. Выявление основных воздействующих компонентов комплексных заданий приводит к реализации целенаправленного и эффективного управления текущим состоянием курсантов, а в комплексе и физической, и профессионально-прикладной подготовленности.

Использованные источники

1. Апанасенко, Г.Л. Физическое здоровье и максимальные аэробные способности индивида / Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. – 1988. – №4. – С. 29-31.
2. Вейдер-Дубровин Л.А. Теория и организация физической подготовки войск: учебник для курсантов и слушателей военного института физической культуры. Часть I – Издание пятое, переработанное и дополненное / Л. А. Вейдер-Дубровин [и др.]; под ред. Л. А. Вейдер-Дубровина, В.В. Миронова, В.А. Шейченко. – Санкт-Петербург: Военный дважды Краснознаменный институт физической культуры, 1992. – 342 с.
3. Вонухов, Г.П. К вопросу тренировки солдат, физически слабо подготовленных / Г.П. Вонухов. – "Труды института". Л.: КВИФКиС, 2002. – 15 с.
4. Инструкция о порядке организации физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах. – Минск, 2011. – 112 с.
5. Основы физической подготовки военнослужащих: учебно-методическое пособие / А.К. Лушневский, В.И. Гавроник, В.В. Руденик, С.Е. Сыч. – Минск: ГУ "РУМЦ ФВН", 2010. – 320 с.
6. Плахтиенко, В.А. Физические качества и их развитие в процессе физической подготовки военнослужащих / В.А. Плахтиенко. – Л.: ВИФК, 1971. – 85 с.

Drapov O.A.

IMPROVEMENT OF THE SPECIAL QUALITIES OF MILITARY SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

This article deals and settle questions of perfection of the special qualities of cadets of the Armed Forces in the process of teaching in the higher military institution. For the development of special qualities of servicemen suggests the use of the complex tasks of military-applied orientation in various areas of power.

Key words: *cadet, special physical training, training phase.*

Стаття надійшла до редакції 9.09.2013 р.