

**ПОВЫШЕНИЕ РЕГУЛЯРНОСТИ ЗАНЯТИЙ
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ
КУРСАНТАМИ ВВУЗОВ**

**THE REGULATITY OF PHYSICAL TRAINING
OF MILITARY STUDENTS HIGHER MILITARY
EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS**

Аннотация. Недостаточная эффективность системы физической подготовки в вузах обуславливает необходимость поиска путей ее совершенствования. Рациональным решением проблем организации и проведения физической подготовки является введение новых форм.

Summary. Insufficient effectiveness of the system of calisthenics at higher military educational establishments calls out the necessity of searching the ways of its perfection. The rational decision of the problem of organization and realization of calisthenics is the introduction of new forms.

Ключевые слова: курсанты, физическая подготовка, систематичность, планирование, тренажи по физической подготовке.

Keywords: military students, calisthenics, systematic character, planning, calisthenics drills.

Содержание учебно-воспитательного процесса предусматривает два двухчасовых занятия по дисциплине «Физическое воспитание, подготовка и спорт» в сетке расписания учебных занятий. Проведенные исследования определили недостатки в планировании занятий физической подготовки (далее – ФП) в вузах [1–3]:

– большой промежуток между занятиями (от 4 до 9 дней), это не позволяет предоставить курсантам соответствующей физической нагрузки, достаточной для развития физических качеств. В среднем на весь период обучения количество нарушений планирования в данном направлении составляет 25,2 % занятий;

– проведение занятий первой или второй парами (в среднем 23,9 % всех занятий), такое планирование приводит к тому, что курсанты после высокой физической нагрузки, полученной на занятии по ФП, не в полной мере возобновляются, что снижает качество восприятия материала на следующих занятиях.

Помимо недостаточно эффективного планирования существует не менее важное направление исследований в данной области – систематичность посещения занятий по физической подготовке.

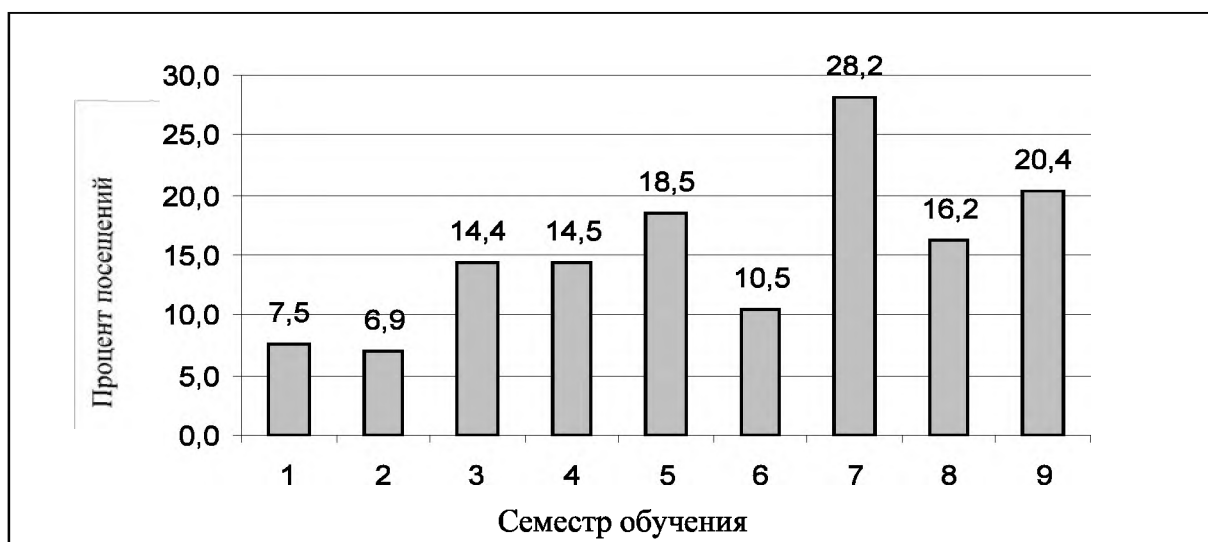


Рисунок 1 – Посещение курсантами занятий по физической подготовке, запланированных до обеда, %

Посещение курсантами занятий, которые запланированы до обеда, имеют незначительный процент пропусков (рисунок 1). Это обусловлено тем, что на данное время не планируются внеучебные мероприятия.

Необходимо более детально исследовать посещение курсантами занятий, которые запланированы после обеда. Согласно распорядка дня после обеда планируются такие мероприятия, как инструктаж суточного наряда, посещение врача, помывка в бане, проведение строевых смотров, смотров строевой песни и т. д. В большинстве случаев это общеинститутские мероприятия, на которые привлекаются 100 % личного состава, учитывая преподавателей.

На 1-м и 2-м курсах обучения, когда происходит развитие общих физических качеств, на основе которых в дальнейшем развиваются профессионально-прикладные навыки, курсанты пропускают 16,8 % и 28,2 % занятий соответственно. Также отмечаем, что на 3-м и 4-м курсах обучения, когда формируются навыки индивидуального физического совершенствования и методические навыки проведения занятий по физической подготовке, курсанты пропускают 35,7 % и 40 % занятий соответственно.

В среднем 30 % группы отсутствует на занятиях, некоторые курсанты могут отсутствовать на нескольких занятиях подряд. Более детальный анализ выявил, что 35,6 % курсантов пропускают более трети занятий по физической подготовке.

Таким образом, не выполняется один из принципов планирования физической подготовки – систематичность процесса физического совершенствования.

Проведенные нами исследования определили, что низкий процент посещения занятий по физической подготовке, особенно послеобеденных занятий, а также трудности в равномерном планировании всех форм физической подготовки на протяжении недели, не позволяют достаточно эффективно использовать средства и методы физической тренировки.

Исследование выполнялось согласно плану НИР Генерального штаба Вооруженных Сил Украины по теме «Физическая подготовка военнослужащих с гиподинамическим режимом профессиональной деятельности», шифр «Оператор».

Анализ литературных источников и публикаций. Большой интерес ученых в области физической подготовки был выявлен к изучению характера обучения курсантов технических вузов, а также к определению возможности применения упражнений для поддержки трудоспособности во время обучения [2; 4; 5]. Как показало наблюдение, трудоспособность курсантов-операторов снижается в процессе обучения и изменяется в зависимости от времени. Применение физических упражнений в процессе и после обучения влияет на восстановление трудоспособности.

Исследователи рекомендуют проводить упражнения перед обучением на протяжении 15 мин и заканчивать их за 5–10 мин до начала. Содержание комплексов представляют обычные общеразвивающие упражнения, а в некоторых комплексах – игры и эстафеты. Из методических особенностей можно отметить то, что занятия рекомендовалось проводить с высокой плотностью и заканчивать их упражнениями на внимание [2; 5].

Упражнения в перерывах между занятиями должны выполняться на протяжении 5 мин, а при проведении на открытом воздухе – на протяжении 10 минут. Содержание комплексов также представляют обычные общеразвивающие упражнения [3].

Б.К. Замаренов провел тщательное изучение условий обучения курсантов, которые учатся на технические специальности. Это позволило дать научное обоснование некоторым особенностям применения средств физической подготовки. В частности, автор отмечает, что учеба курсантов-операторов значительно отличается от другой деятельности. Значительные физические нагрузки могут превысить необходимый оптимальный уровень возбуждаемости нервной системы. В этом случае лучше средние, незначительные по интенсивности нагрузки [6].

Т.Т. Джамгаров в опытах с десятисуточной изоляцией отмечал меньшую интенсивность влияний из стороны нервно-психических и вегетативных функций в период применения физических упражнений [1].

И.И. Петрушевский экспериментально показал, что выполнение физических упражнений в условиях адинамии и изоляции в тесных помещениях оказывает содействие поддержке стойкости психики человека. Благо-

творное влияние упражнений на функциональное состояние центральной нервной системы, высшей нервной деятельности и анализаторов у человека в условиях изоляции отмечали и много других исследователей [4].

Одним из возможных путей устранения этих недостатков является оптимизация действующей системы физической подготовки с целью повышения эффективности ее целевой и этапной направленности.

Результаты исследования. С целью совершенствования организации занятий физическими упражнениями нами предложено новую форму физической подготовки – ежедневные тренажи, которые проводятся после аудиторных занятий на протяжении 30 минут. Организация тренажей предусматривает подготовительную (5 мин), основную (22 мин) и заключительную части (3 мин).

Содержание тренажей формировалось согласно соответствующему этапу обучению курсантов в высшем военном учебном заведении. Опираясь на выводы работ Ю.А. Бородина, мы определили следующие этапы обучения курсантам [1; 2]:

- 1) адаптация к условиям военно-профессионального обучения (ПВП-1 курс);
- 2) первичное военно-профессиональное обучение (2 курс);
- 3) закрепление профессиональных навыков и умений (3 курс);
- 4) совершенствование профессиональных навыков и умений (4-5 курсы).

Таким образом, предложенная нами форма физической подготовки – тренажи – должна оказывать содействие систематичности занятий физическими упражнениями курсантами на протяжении обучения в вузе, постепенному переходу от общей физической подготовки к профессионально-прикладной физической подготовке, улучшению функционального и психологического состояния курсантов.

С 2001 года на базе Житомирского военного института проводится эксперимент по внедрению тренажей как новой формы физической подготовки курсантов. В исследованиях принимают участие 131 курсант (ЕГ – 66 чел., КГ – 65 чел.)

Для каждой из групп спланировано одинаковое количество часов физической подготовки на учебную неделю (12 часов). В КГ физическая подготовка планировалась согласно НФП-97, а в ЕГ вместо занятий после обеда и одного часа СМР в воскресенье проводились ежедневные тренажи по физической подготовке.

Исследование планирования занятий по физической подготовке в КГ определило, что на протяжении обучения в вузе процент занятий, между которыми промежуток достигает больше, чем четверо суток, составляет от

18,7 до 33,3 %. Данные показатели говорят о том, что каждое четвертое занятие в КГ проводилось с перерывом больше чем 4 дня.

Проведение же ежедневных тренажей по физической подготовке с курсантами ЕГ позволило избежать данной проблемы планирования. Также проведение тренажей каждый день по 30 минут позволяет усовершенствовать определенные физические качества, а также за счет изменения темы занятий не перегружать одни и те мышцы. А также укажем, что регулярные ежедневные занятия физическими упражнениями формируют у курсантов стойкую потребность в систематических физических нагрузках.

Такой недостаток в планировании КГ, как проведение занятий по ФП первой или второй парами, отрицательно влияет на умственную деятельность курсантов. Высокая физическая нагрузка значительно снижает процесс восприятия учебной информации на последующих занятиях (вторая или третья пара). Особое значение это имеет на старших курсах, когда большинство занятий проводятся с использованием аппаратуры, где необходимо выполнять точные координационные движения на достаточно высокой умственной скорости. Исследования выявили, что именно в этот период обучения 26,7 % занятий по ФП проводятся накануне занятий по техническим дисциплинам.

Тренажи по ФП, которые проводились в ЕГ, наоборот, имеют восстановительный характер, т. к. как ежедневные занятия физическими упражнениями рекомендуются для военнослужащих, которые занимаются деятельностью гиподинамичного характера. На старших курсах тренажи под руководством преподавателя вообще проводились только для курсантов с недостаточным уровнем развития физических качеств, остальные курсанты занимались в группах, составленных по интересам (спортивные игры, общая физическая подготовка, ускоренное передвижение).

Проведение занятий по физической подготовке на протяжении двух дней подряд также является значительным недостатком планирования занятий. Для среднестатистического курсанта такая физическая нагрузка не только не стимулирует, а приводит к негативному отношению курсантов к занятиям физическими упражнениями. А на старших курсах, когда курсанты прошли изучение всех физических упражнений, занятия в большинстве организовываются комплексным методом или как контрольные, это приводит к значительной перегрузке организма курсантов, которая приводит к усталости в последующие дни и, соответственно, к ухудшению восприятия информации по учебным дисциплинам, которые излагаются в данные дни. Исследование в КГ выявило, что на 5-м курсе занятия по ФП планировались два дня подряд от 18,6 % до 22,3 %, что, по нашему мнению, это достаточно высокий процент данного недостатка планирования физической нагрузки.

Тренажи по физической подготовке, которые проводились с курсантами ЕГ, позволяют на протяжении времени, которое определено расписанием дня, получить достаточную физическую нагрузку для развития физических качеств и не приводят к перенагрузке организма.

В отличие от одинакового количества запланированных часов ФП, в ЕГ и КГ проводится разное общее количество мероприятий на протяжении каждой учебной недели и учебного года.

Статистические расчеты, проведенные по качественным оценкам, показали, что эти показатели в ЕГ и КГ достоверно отличаются (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели пропусков занятий по ФП для курсантов ЕГ и КГ, %

Год обучения	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	До обеда	После обеда	Общее	До обеда	Тренажи	Общее
1 год	6,8	15,4	22,2	7,1	11,5	18,6
2 год	10,1	24,8	34,9	9,6	8,9	18,5
3 год	14,2	26,8	41,0	12,6	9,8	22,4
4 год	12,4	24,6	37,0	12,6	8,5	22,1
5 год	12,8	29,5	42,3	11,4	10,2	22,6

Итак, имея одинаковое количество запланированных занятий по ФП для ЕГ и КГ ($P > 0,05$), количество проведенных занятий в ЕГ было достоверно больше, чем в КГ. Так, на втором году обучения количество пропущенных курсантами КГ занятий по физической подготовке больше, чем в ЕГ, на 16,4 %. На старших (5-х) курсах такая разность составляла уже 18,6 %-19,7 % соответственно.

Важно отметить, что значительного расхождения в посещении занятий, запланированных до обеда у курсантов КГ и ЕГ, не наблюдалось ($P > 0,05$). Процент пропусков занятий колеблется от 6,8 до 14,2 % в зависимости от года обучения. Данный процесс происходит в следствие того, что невозможно предусмотреть все возможные варианты пропусков занятий.

В контрольной группе процент пропусков занятий, которые запланированы на послеобеденное время, определяет общее количество пропущенных занятий по ФП. Так, на первом курсе занятия по ФП пропускали до 15,4 % курсантов, на третьем курсе – уже 26,8 %, а на пятом – 29,5 %. Такое количество пропущенных занятий характеризуется тем, что именно в послеобеденное время планируются общеинститутские мероприятия, инструктаж суточного наряда, мытье в бане, встречи курсантов с командованием института, депутатами и т. п.

В ЕГ процент пропусков тренажей приблизительно равный к проценту пропусков занятий до обеда и составляет 8,5 – 11,5 % занятий.

Добавим, что за весь период обучения в ввузе курсанты КГ пропускали в среднем 35,5 % занятий по ФП, причем нами не исследовались посещение утренней физической зарядки и спортивно-массовой работы. Курсанты ЕГ пропускали всего 20,8 % занятий, но при этом они занимались систематически (перерыв между соседними занятиями – не более одного дня).

Таким образом, введение тренажей по физической подготовке для курсантов ввузов технического профиля позволяет избежать таких недостатков в планировании занятий по ФП, как проведение занятий два дня подряд, с большим промежутком между двумя занятиями, первой или второй парами учебных занятий. Данные положительные изменения позволяют улучшить регулярность занятий физическими упражнениями, корректирование нагрузки на организм курсанта и последовательность изменения тем занятий.

Как вывод исследования систематичности занятий по физической подготовке в ввузе технического профиля укажем, что внедрение новой формы физической подготовки – тренажей, позволило уменьшить процент пропусков занятий физическими упражнениями на 14,7 %, что составляет 89,4 часов учебных занятий.

Обращая внимание на то, что курсанты технических ввузов в основном находятся в замкнутых учебных аудиториях, лабораториях, выполняя учебные задачи за пультами управления, т. е. под влиянием гиподинамии и гипокинезии, то ежедневные занятия физическими упражнениями на протяжении 30 минут на свежем воздухе имеют двойное положительное влияние.

Библиографический список

1. Бородін, Ю.А. Фізична підготовка курсантів у вищих військових навчальних закладах інженерно-операторського профілю : монографія / Ю.А. Бородін ; Нац. пед. ун-т імені М.П. Драгоманова. – Київ : Видавництво Національного пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова, 2009. – 417 с.
2. Корольчук, М.С. Психофізіологічні особливості військово-професійної діяльності / М.С Корольчук, В.М. Крайнюк, Л.А. Ріпа [та ін.]. – Київ : НАОУ, 2005. – 420 с.
3. Явдошенко, Е.О. Профессионально-прикладная физическая подготовка в процессе повышения военно-профессиональной готовности курсантов ВУЗа к деятельности по специальности / Е.О. Явдошенко, А.Е. Дедов, С.В. Кальницкий // Тезисы докл. итоговой науч. конф., 2003 г. – СПб. : ВИФК, 2004. – С. 72–74.

4. Виленский, М.Я. Физическая культура для работников умственного труда / М.Я. Виленский, В.И. Ильинич. – М. : Знание, 1987. – 96 с.

5. Гусак, О.Д. Роль фізичної підготовки у вирішенні завдань психологічної підготовки військовослужбовців / О.Д. Гусак, С.В. Романчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. монографія ; за ред. С.С. Єрмакова. – Харків, 2011. – № 4. – С. 61–65.

6. Герасимов, Б.М. Человеко-машинные системы. Принятие решений с элементами искусственного интеллекта / Б.М. Герасимов, В.А. Тарасов, И.В. Токарев. – Киев : Наукова думка, 1993. – 184 с.

УДК 796.012

В. В. Руденик
V. V. Rudenik

**СЛАГАЕМЫЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ
COMPONENTS OF TECHNICAL AND TACTICAL
PREPAREDNESS OF MILITARY PERSONNEL**

***Аннотация.** В статье определены слагаемые физической подготовленности военнослужащих. На основе системного подхода выявлены технические и тактические умения, которые необходимо сформировать в процессе обучения.*

***Summary.** The article defines the terms of physical readiness of military personnel. On the basis of a systematic approach revealed the technical and tactical skills, to be formed in the process of learning.*

***Ключевые слова:** обучение, двигательные умения, системный подход, технические и тактические умения.*

***Keywords:** learning, motor skills, systematic approach, technical and tactical skills.*

Специфический процесс обучения, осуществляемый в рамках физической подготовки военнослужащих, традиционно называют процессом обучения технике двигательных действий. В тоже время специфической целью обучения называют не технику физических упражнений, а формирование двигательных умений и навыков. При этом в процессе физической подготовки наряду с процессом обучения выделяют процесс воспитания морально-волевых и психических качеств, процесс развития физических и специальных качеств военнослужащих. Исследуются также процессы развития координационных способностей и другие компоненты физической подготовки военнослужащих [1].

Известно, что наиболее трудным моментом при изучении научных публикаций по вопросам двигательной деятельности военнослужащих яв-