

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ФАКУЛЬТЕТА СВЯЗИ И АСУ УО «ВА РБ»

В настоящее время роль высших военно-учебных заведений и военных факультетов ВУЗов в подготовке военных специалистов существенно возросла. Это обусловлено, прежде всего, изменением структуры Вооруженных Сил Республики Беларусь и их задач, успешное решение которых зависит в основном от профессионализма офицеров.

На современном этапе развития Вооруженных Сил Республики Беларусь физическая культура является одним из основных предметов боевой подготовки, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания курсантов учреждения образования «Военная академия Республики Беларусь».

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к циклу социально-гуманитарных дисциплин, является самостоятельной учебной дисциплиной и изучает теорию, методiku и практику физической подготовки Вооруженных Сил Республики Беларусь. Дисциплина преподаётся в тесной взаимосвязи с дисциплинами военно-профессиональной подготовки курсантов и обеспечивает их значению и формированию общей, профессиональной культуры современного военного специалиста.

«Физическая культура» организуется и проводится в следующих формах: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, спортивно-массовая работа, физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности и самостоятельная физическая тренировка.

Основным специфическим средством физической подготовки является физические упражнения. Они выполняются с учётом возрастных особенностей, соблюдением требований безопасности, гигиенических правил и принципов физического воспитания. Военнослужащий несет личную ответственность за уровень своей физической подготовленности, обязан систематически заниматься физическими упражнениями и быть постоянно физически готовым к выполнению поставленных задач.

Учебные занятия являются основной формой физической подготовки. Они проводятся в целях формирования и совершенствования теоретических знаний военнослужащих, их организационно-

методических и военно-прикладных навыков, развитие физических, специальных и психологических качеств. Учебные занятия подразделяются: на теоретические и практические занятия. Теоретические занятия проводятся в виде лекций и семинаров. Практические занятия подразделяются на методические и учебно-тренировочные занятия.

Учебно-методические занятия обеспечивают у курсантов организационно методических умений и навыков, необходимых им для качественной организации и проведению занятий по физической подготовке. Учебно-тренировочные занятия проводятся в составе подразделения (учебной группы) по следующим темам:

1. Преодоление препятствий и метание гранат.

Занятия по преодолению препятствий и метанию гранат проводятся в целях формирования и совершенствования навыков военнослужащих в преодолении препятствий и метании гранат, развития быстроты, ловкости, скоростно-силовой выносливости, двигательной координации, воспитания психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости, решительности и самообладания. Они проводятся в специально оборудованных секторах для метания гранат и на полосах препятствий.

2. Рукопашный бой.

Занятия по рукопашному бою должны быть направлены на формирование у военнослужащих навыков в ведении рукопашной схватки, выполнении приемов и действий, необходимых для уничтожения, выведение из строя (пленения) противника, воспитание находчивости, смелости, решительности, психологической устойчивости, уверенности в собственных силах, развитие ловкости, быстроты, силы. Они проводятся в составе подразделений на специально оборудованных площадках, в спортивных залах или приспособленных для занятий помещениях.

3. Ускоренное передвижение.

Занятия по ускоренному передвижению должны быть направлены на развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, совершенствование навыков в беге по ровной и пересеченной местности, достижения слаженности действий в составе подразделений, воспитание психической устойчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания. Они проводятся в спортивных залах, на пересеченной местности, стадионах, размеченных ровных площадках и дистанциях.

4. Военно-прикладное плавание.

Занятия по военно-прикладному плаванию должны быть направлены на формирование у военнослужащих умений и навыков в

плавании, преодолении водных преград вплавь, оказании помощи утопающему, воспитание выдержки и самообладания, развитие общей выносливости, закаливание организма. Их проводят руководители занятий, хорошо владеющие техникой плавания и методикой обучения, на водных станциях, специально оборудованных водоемах или в бассейнах.

5. Лыжная подготовка.

Занятия по лыжной подготовке должны быть направлены на формирование и совершенствование умений и навыков военнослужащих в выполнении передвижения, строевых и боевых приемов с лыжами и на лыжах, на развитие у них выносливости, воспитание настойчивости и упорства, закаливание организма. Они проводятся на местности различного рельефа с подготовленной лыжней.

6. Гимнастика и атлетическая подготовка.

Занятия по гимнастической и атлетической подготовке должны быть направлены на развитие и совершенствование у военнослужащих ловкости, силы, силовой выносливости, быстроты, пространственной ориентировки, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, настойчивости и упорства, смелости и решительности, строевой выправки и подтянутости. Они проводятся в гимнастических городках или в специально оборудованных помещениях.

7. Комплексные занятия.

Комплексные занятия должны быть направлены на совершенствование двигательных навыков, развитие физических качеств, воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности у военнослужащих.

Основная часть комплексного занятия организуется на трех и более учебных местах одновременно или с последовательным переходом личного состава с одного учебного места на другое. В содержании комплексных занятий включается ранее разученные упражнения из разных тем физической подготовки в развитие быстроты, ловкости, приемы и действия, связанные с тонкой двигательной координацией, упражнения на силу, а затем на выносливость. Конкретные варианты комплексирования упражнений определяет руководитель занятия в соответствии с периодами и задачами обучения, уровнем физической подготовленности военнослужащих и обеспеченностью занятия.

8. Контрольное занятие.

Контрольное занятие направлена на проверку уровня развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости и овладение военно-прикладными навыками военнослужащих. Они проводятся не реже одного раза в месяц.

Таблица 1 – Нормативы по физическим подготовкам для курсантов

Упражнения	I курс			II курс			III курс и последующие курсы		
	Отл.	Хор.	Удов.	Отл.	Хор.	Удов.	Отл.	Хор.	Удов.
Бег 100 м	14.1	14.6	15.4	14.0	14.4	15.2	13.8	14.2	15.0
Бег 3000 м	12.25	12.45	13.30	12.15	12.35	13.20	12.05	12.25	13.10
Подъем переворотом, кол-во раз	6	5	4	8	6	5	9	8	6

Примечание: все контрольные упражнения курсанты выполняют в форме одежды №2. Форма одежды №2 – летняя повседневная (боевая) форма одежды, без головного убора, с обнаженным торсом или в майке (тельняшке).

С целью обоснования эффективности учебных занятий по физической культуре нами был проведен анализ физической подготовки за период 2019-2022 гг. В тестировании на факультете связи и АСУ приняло участие 74 человека, проверку уровня физической подготовки были включены тесты: бег на 100 м. и 3000м, подъем переворотом на перекладине. Результаты динамики физической подготовленности курсантов изложены в таблице 2.

В результате проверки уровня физической подготовленности курсантов факультета связи и АСУ на I курсе установлено, что среднее значение в подъеме переворотом на перекладине – 2,1 раза, что соответствует отметке «Неудовлетворительно»; в беге на 100м. – 15.3 с., что соответствует отметке «Удовлетворительно»; в беге на 3 км – 13,41 с., что соответствует отметке «Неудовлетворительно».

На II курсе средние показатели составили: в подъеме переворотом на перекладине – 5,3 раза, что соответствует отметке «Удовлетворительно»; в беге на 100м. – 14,3 с., что соответствует отметке «Хорошо»; в беге на 3 км. – 13,07 с., что соответствует отметке «Удовлетворительно».

Полученные результаты на III курсе улучшились и составили в подъеме переворотом на перекладине – 10,2 раза, что соответствует отметке «Отлично»; в беге на 100м. – 13,5 с., что соответствует отметке «Отлично»; в беге на 3км. – 12.03с., что соответствует отметке «Отлично»

Полученные результаты на IV курсе также улучшились и составили в подъеме переворотом на перекладине – 10,4 раза, что соответствует отметке «Отлично»; в беге на 100м. – 13,3 с., что соответствует

отметке «Отлично»; в беге на 3км. – 12,01с., что соответствует отметке «Отлично».

Таблица 2 – Динамика показателей физической подготовленности курсантов факультета связи и АСУ

№ п/п	Контрольные упражнения	Курсанты n = 74							
		2019г.		2020г.		2021г.		2022г.	
		I курс	Отметка	II курс	Отметка	III курс	Отметка	IV курс	Отметка
1.	Подъем переворотом на перекладине, кол-во раз	2,1	«Неудовлетворительно»	5,3	«Удовлетворительно»	10,2	«Отлично»	10,4	«Отлично»
2.	Бег 100 м, с	15,3	«Удовлетворительно»	14,3	«Хорошо»	13,5	«Отлично»	13,3	«Отлично»
3.	Бег 3 км, мин/с	13,41	«Неудовлетворительно»	13,07	«Удовлетворительно»	12,03	«Отлично»	12,01	«Отлично»

В результате сравнительного анализа курсантов следует отметить улучшение показателей физической подготовленности произошло к III и IV курсов обучения.

На основании выполнения контрольных упражнений курсантами и анализа полученных результатов можно сделать заключение, что разработанная программа по дисциплине «Физическая культура» для учреждения образования «Военная академия Республики Беларусь» и военных факультетом вузов Республики Беларусь соответствует требованиям высшей школы по физической подготовке курсантов.

УДК 796.015.132

Н.Н. Филиппов, доц., д-р пед. наук (БГТУ, Минск)

РЕЗУЛЬТАТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ТЕХНОЛОГИИ ОРГАНИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ

Физическая подготовленность студентов является результатом физической подготовки и определяется степенью развития физических качеств. Разработанные в процессе исследования оценки уровня физической подготовленности для студентов-девушек I-IV курсов фа-