

При изучении высокоамплитудных приемов выполнять 20-40 повторений на 20-25 занятиях. Их количество в каждый конкретный момент зависело от функциональных возможностей организма, подготовленности, стажа занятий, возраста, целей и задач. Прием выполняется поочередно в течение 20-30 минут.

ЛИТЕРАТУРА

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

2. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов. / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., дополн. – Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. – 368 с.

3. Давтян, А. С. Некоторые аспекты совершенствования технической подготовленности юных борцов / А. С. Давтян, А. А. Чатинян // Наука и спорт: соврем. тенденции. – 2017. – №2 (Т. 15). – С. 10–16.

УДК 796.012.1-057.87

А.Б. Шуневич, ст. преп.
(Военная академия Республики Беларусь, г. Минск)

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 подготовка является одним из основных предметов боевой подготовки, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания курсантов учреждения образования «Военная академия Республики Беларусь» и на военных факультетах ВУЗов роль физической подготовки и реализацию ее специфических задач выполняет физическая подготовка.

Учебная дисциплина «Физическая подготовка» относится к циклу социально-гуманитарных дисциплин, является самостоятельной учебной дисциплиной и изучает теорию, методiku и практику физической подготовки Вооруженных Сил Республики Беларусь. Дисци-

плина преподаётся в тесной взаимосвязи с дисциплинами военно-профессиональной подготовки курсантов и обеспечивает их значению и формирование общей, профессиональной культуры современного военного специалиста.

«Физическая подготовка» 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 уничто-

жения, 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 включаются 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.

Контрольные занятия направлены 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 физической подготовке для курсантов

Упражнения	I курс			II курс			III курс и последующие курсы		
	Отл.	Хор.	Удов.	Отл.	Хор.	Удов.	Отл.	Хор.	Удов.
Бег 100м	14.1	14.6	15.4	14.0	14.4	15.2	13.8	14.2	15.0
Бег 3000м	12.25	12.45	13.30	12.15	12.35	13.20	12.05	12.25	13.10
Подтягивания на перекладине, кол-во раз.	13	11	9	14	12	10	15	13	11
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 подготовке нами был проведен анализ физической подготовки за период 2023–2025 гг. В тестировании на факультете связи и АСУ приняло участие 89 человек, в проверку уровня физической подготовки были включены тесты: бег на 100 м. и 3 км, подтягивания 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 подтягиваниях на перекладине – 6,4 раза,

что соответствует отметке «Неудовлетворительно»; в беге на 100м. – 15,26 с., что соответствует отметке «Удовлетворительно»; в беге на 3 км – 14,07 с., что соответствует отметке «Неудовлетворительно».

На II курсе средние показатели составили: в подтягиваниях на перекладине – 10,9 раза, что соответствует отметке «Удовлетворительно»; в беге на 100м. – 14,1 с., что соответствует отметке «Хорошо»; в беге на 3 км. – 12,56 с., что соответствует отметке «Удовлетворительно».

Полученные результаты на III курсе улучшились и составили в подтягиваниях на перекладине – 17,2 раза, что соответствует отметке «Отлично»; в беге на 100м. – 13,4 с., что соответствует отметке «Отлично»; в беге на 3км. – 12,08 с., что соответствует отметке «Хорошо»

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

№ п/п	Контрольные упражнения	Курсанты n = 89					
		2023г.		2024г.		2025г.	
		I курс	Отметка	II курс	Отметка	III курс	Отметка
1.	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	6,4	«Неудовлетворительно»	10,9	«Удовлетворительно»	17,2	«Отлично»
2.	Бег 100м, с.	15,26	«Удовлетворительно»	14,1	«Хорошо»	13,4	«Отлично»
3.	Бег 3 км, мин/с	14,07	«Неудовлетворительно»	12,56	«Удовлетворительно»	12,08	«Хорошо»

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

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

ЛИТЕРАТУРА

1. Инструкция о порядке организации проведения физической подготовки в Вооруженных Силах. Минск 2004 г.
2. Ведомости учета результатов: – контрольно-проверочных занятий; – зачетов; – экзаменов.