

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ВОЕННО-СПОРТИВНОГО МНОГОБОРЬЯ В ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ

Китаев П.А.

*Тюменское высшее военно-инженерное командное училище (военный институт) имени маршала инженерных войск А.И. Прошлякова
Тюмень, Россия*

Введение. На современном этапе развития физической подготовки курсантов военных вузов актуализируется проблема повышения эффективности использования средств различных видов спорта [1–3]. Физическая подготовка курсантов рассматривается как использование специфических средств различной интенсивности, направленных на развитие и укрепление здоровья курсантов, повышение физической работоспособности, развитие двигательных способностей, а также совершенствование знаний, умений и навыков, необходимых в профессиональной деятельности военнослужащих. В этой связи применение средств военно-спортивного многоборья позволяет комплексно подходить к физической подготовке курсантов.

Военно-спортивное многоборье рассматривается специалистами как военно-прикладной вид спорта. Он входит в четвертый раздел Всероссийского реестра видов спорта (военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта), такие как военно-морское пятиборье, военное пятиборье, военное троеборье, зимнее офицерское троеборье, летнее офицерское троеборье.

В связи с этим, целью данной работы явилось определение особенностей применения средств военно-спортивного многоборья в профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) курсантов военных вузов.

Методы и организация исследования. В работе использованы следующие методы: анализ подготовки курсантов военных вузов, педагогическое наблюдение, анкетный опрос курсантов. Исследование проводилось на базе ФГКВООУ ВО «Тюменское высшее военно-инженерное командное училище (военный институт) имени маршала инженерных войск А.И. Прошлякова»

Результаты. Высокие и стабильные результаты военно-прикладной готовности курсантов к выполнению боевых задач связаны с высокой физической работоспособностью, которая основывается на отличном здоровье, полноценном функционировании всех систем и органов, высоком тоне нервно-мышечной системы.

Военно-спортивное многоборье содержит ряд особенностей, отражающихся на физическом и психическом состоянии занимающихся.

Первой особенностью можно считать проявление высокой степени напряженности нервной системы, особенно при возрастающих физических нагрузках.

Второй особенностью является возрастание физических нагрузок различной направленности, реализуемых в различных зонах интенсивности.

Третьей особенностью является сохранение высокого уровня напряжённости при переходе из одного упражнения в другое.

Четвертой особенностью является необходимость высокого уровня управления мышечной координацией, борьба с гипоксией, эмоциональной неустойчивостью, личностной и ситуативной тревожностью за конечный результат.

Использование разнонаправленных тренировочных нагрузок при подготовке курсантов средствами военно-спортивного многоборья помогает противостоять утомляющему влиянию различных факторов.

Организация тренировочного процесса в военно-спортивном многоборье может быть трех видов: индивидуальная, коллективная и соревновательная.

Целью индивидуальной тренировки курсантов выступает разучивание новых двигательных действий в связке и по отдельности с учетом специфики видов двигательного действия, включенных в программу военно-спортивного многоборья. Индивидуальная тренировка курсантов предполагает работу с теми же качествами и слабыми звеньями подготовленности. В основном, весь тренировочный процесс направлен на совершенствование техники двигательных действий программы многоборья при комплексном развитии физических качеств. План индивидуальной тренировки согласовывается с тренером. Изучение влияния новых форм нагрузки на организм курсантов является основой функциональной подготовки, направленной не только на ликвидацию недостатков, но и формирование нового уровня механизма адаптивных реакций на физические нагрузки. Индивидуальные тренировки позволяют тренеру более внимательно изучить особенности организма занимающихся. Такой подход дает возможность шлифовать отдельные стороны подготовки. Новые сложные элементы двигательного действия осваиваются под руководством тренера, так как у курсантов тактика участия в соревнованиях может быть индивидуализированной и ее нужно внедрять безболезненно в коллективную игру, рассматривая психологическую готовность как один из компонентов совершенствования навыков, умений.

Следующей особенностью реализации средств военно-спортивного многоборья является организация коллективных тренировок, основной целью которой является реализация психологических сторон подготовки курсантов и подготовка к соревновательным условиям. При проведении коллективных тренировок с применением соревновательного метода перед курсантами ставятся психологические задачи. Например, проходить вид многоборья на скорость, но при этом можно допускать технические ошибки. Или дать курсанту задание тренировать внимание, попутно контролировать действия и ошибки других членов команды, или дать задания, направленные на лучшее выполнение метания гранаты, полосу препятствий, теоретического задания. Во время коллективных тренировок можно заострять внимание курсантов на выполнение тактических или технических действий, от которых зависит результативность выступления. Взаимодействие курсантов при выполнении двигательных

действий позволяет расширять воздействие на курсантов физического и психологического характера. Например, медицинский этап – нести раненого подручными средствами на время и при этом провести выстрел из стрелкового оружия (автомата Калашникова), как бы защищая себя от условного противника.

Использование средств военно-спортивного многоборья нельзя рассматривать без соревновательной деятельности курсантов. Только при активном использовании участия в соревнованиях мы можем получить положительный эффект от подготовки. Только условия соревнований у курсантов могут формировать своеобразную манеру ведения борьбы, отличающейся от манеры, проявляемой на занятиях.

Соревнования требуют от курсантов выполнения определённых правил двигательного действия, в определенной последовательности и в режиме, такое положение поднимает уровень психологической нагрузки.

Основными отличиями соревнований по военно-спортивному многоборью от тренировочных занятий являются проявления значительных эмоциональных сдвигов, которые испытывают спортсмены. Опыт, получаемый курсантами на соревнованиях, позволяет повышать мастерство с каждым последующим соревнованием. Поэтому уже на начальных этапах использования средств по военно-спортивному многоборью при физической подготовке курсантов необходимо их постепенно готовить к соревновательным нагрузкам.

Воспитание у курсантов положительного отношения к соревновательной деятельности, потребности соревноваться, является главной задачей подготовки.

Для определения эффективности организации использования средств военно-прикладного многоборья нами проведен опрос курсантов военных вузов.

Респонденты, в количестве 27 человек, на вопрос «Значение и место военно-спортивного многоборья в физической подготовке» однозначно отметили (100 %) высокий уровень значимости, характеризуя данный вид спорта, как основу проявления психологических качеств будущих военнослужащих. На вопрос «Как строится подготовка с использованием средств военно-спортивного многоборья» 23 % ответили – с учетом основных мероприятий спортивного календаря вуза, 34 % – индивидуально, 23 % – целенаправленно занимаются данным видом спорта, 20 % недовольны количеством времени, отпускаемого на занятия, где используются средства военно-спортивного многоборья. На вопрос «Факторы, определяющие воздействие средств военно-спортивного многоборья» 67 % курсантов ответили, что наиболее общими факторами, обуславливающими рациональное воздействие средств военно-спортивного многоборья, являются педагогически правильно организация и руководство занятием, целесообразность применения методов и методических приемов организации обучения и тренировки курсантов. 13 % курсантов отметили учёт возрастных особенностей, особенностей самих упражнений и видов многоборья. 10 % определили, как важный фактор организации и использования средств особенности внешних условий и условия занятий, оборудования. 10 % курсантов отметили учёт физиологических основ влияния нагрузки на организм занимающихся.

Таким образом, эффективная организация и проведение занятий с использованием средств военно-спортивного многоборья является следствием высокой технической подготовленности.

Основными трудностями организации процесса подготовки средств к военно-спортивному многоборью является низкий уровень физической и технической подготовленности курсантов. Требуется составление принципиальной схемы развития различных сторон подготовки на протяжении четырёхгодичного цикла обучения. Основными видами подготовки должны выступать общая и специальная физическая подготовка, включающие в себя всестороннее развитие физических качеств, формирование волевых качеств. Развитие специальной выносливости к перенесению тренировочных и соревновательных нагрузок. В рамках технической подготовки необходимо формирование навыков овладения техникой видов военно-спортивного многоборья, устойчивости к нагрузкам и развитие координационных связей.

В рамках психологической подготовки курсантов необходимо рассматривать создание условий для формирования психологических навыков ведения соревновательной деятельности, развития общих черт воли и характера.

В рамках теоретической подготовки курсантов следует обратить внимание на знание основ теории военно-спортивного многоборья и упражнений своего профиля, ведение тактической борьбы и формирование опыта участия в соревнованиях.

1. Аксенов, К.В. Пути повышения качества профессиональной подготовки выпускника военного вуза / К.В. Аксенов // Актуальные проблемы совершенствования подготовки специалистов в вузе: материалы област. науч.-практ. конф. – Ярославль, 2001. – С. 112–114.

2. Бакаев, В.В. Структура факторов, определяющих необходимость использования полиатлона для подготовки кадетов к обучению в вузах пограничных органов ФСБ России / В.В. Бакаев, В.И. Бочкарев // Материалы Междунар. науч.-практ. конф. – СПб., 2016. – С. 46–49.

3. Слоним, А.Д. Учение о физиологических адаптациях // Экологическая физиология животных. Часть 1. Общая экологическая физиология и физиология адаптации. В серии: Руководство по физиологии. – Л.: Наука, 1979. – С. 79–183.

4. Садиев, Н.Н. Физиологические основы формирования военно-прикладной физической готовности курсантов как основа охраны и укрепления здоровья [электронный ресурс] / Н.Н. Садиев, З.М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т. 12. – № 3. – С. 199–204. DOI 10.14526/03_2017_251.

5. Чабан, А.В. Стрелковая подготовка курсантов военных вузов на основе развития психических процессов [электронный ресурс] / А.В. Чабан, З.М. Кузнецова, А.В. Рябчук // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т. 12. – № 2. – С. 146–153. DOI 10.14526/01_2017_216.

6. Kuznetsova Z., Kuznetsov A., Mutaeva I., Khalikov G., Zakharova A., 2015.

Athletes preparation based on a complex assessment of functional state. In *Proceedings of the 3rd International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. P. 156–160 (Scopus)

7. Kuznetsov A., Mutaeva I., Kuznetsova Z., 2017. Diagnostics of Functional State and Reserve Capacity of young Athletes' Organizm. In *Proceedings of the 5th International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. P. 111–115 (Scopus)

УДК 796.015.68

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ АДАПТАЦИИ К НАГРУЗКАМ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ ИНЖЕНЕРНОГО ПРОФИЛЯ

Лабещенков О.В.

Тюменское высшее военно-инженерное командное училище (военный институт) имени маршала инженерных войск А.И. Прошлякова, Тюмень, Россия

Актуальность. Успешность профессиональной деятельности военнослужащих в значительной мере определяется их работоспособностью, эффективностью выполнения профессиональных задач в различных условиях их реализации. При этом, особое внимание должно быть уделено состоянию здоровья военнослужащих. Целесообразность индивидуализации физической подготовки курсантов инженерного профиля, особенно при выборе физических нагрузок, не требует доказательств. Это, в первую очередь, связано с условиями профессиональной деятельности. Деятельность военных инженеров связана с выполнением разнонаправленных действий в мирное и военное время, она характеризуется выполнением умственной, физической и психологической нагрузки. Одной из важнейших задач курсантов инженерного профиля является прохождение воздушно-десантной подготовки, включающей в себя выполнение в полном обмундировании прыжков из парашюта и решение поставленных задач не только в поле боя, может быть, в тылу противника, не обнаруживая себя и своих товарищей. В этой связи процесс адаптации к физическим и психологическим нагрузкам необходимо рассматривать как условие существования в определенных, иногда неблагоприятных или даже экстремальных условиях [3].

Если рассматривать физическую подготовку как процесс влияния на совершенствование внутренних и внешних механизмов функционирования систем организма, то процесс адаптации – это постоянное приспособление организма к сложным изменяющимся условиям жизни в условиях индивидуального приспособления человека. Процесс адаптации у каждого человека может быть индивидуализированным. В процессе воздействия на организм различных факторов происходят острые, слабые адаптивные ответы