

предусматривать переход и распределение студентов по спортивным специализациям, активный выбор ими видов спорта, формирование знаний, умений и навыков самостоятельного использования средств физической культуры [3, 5].

Забота о развитии физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики государства. Социально-экономические изменения в обществе, утверждающиеся рыночные отношения, во многом определяют новые подходы к образованию. Внедрение инноваций, реализация передовых педагогических технологий является одной из движущихся сил развития системы образования в сфере физической культуры и спорта. Именно маркетинг способен устранить обострившиеся противоречия между высокими темпами перемен в обществе и низкими темпами изменений образования в сфере физической культуры и спорта, между спросом и фактическим предложением данных образовательных услуг. Необходимость освоения и практического применения маркетинга признается в настоящее время на всех уровнях организации и управления физкультурным движением. Реалии сегодняшнего времени указывают на необходимость поиска новых путей и возможностей для улучшения процесса физического воспитания в вузе. Постоянное самосовершенствование, повышение квалификации преподавателя в области новых современных программ и технологий, подготовка специалистов новой формации, способных в рыночных условиях интеллектуальной конкуренции реализовать себя с высоким творческим коэффициентом отдачи, подразумевает переработку программного материала по активизации деятельности студентов, что позволит выйти на новый и более качественный уровень работы [5].

Список использованной литературы

1. Изаак, С.И. Актуальные проблемы сохранения здоровья студенческой молодежи в России и Белоруссии / С.И. Изаак, С.Л. Володкович // Человеческий капитал. – 2016. – №5(89). – С. 8–10.
2. Ким, Н.К. Фитнес / Н.К. Ким, М.Б. Дьяконов. – М. : Совет. спорт, –2006. – 454 с.
3. Курочкина, Н.Е. Значимость спорта в современном мире (для экономики и общества в целом) / Н.Е. Курочкина, Н.А. Исаева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – №5(44). – С. 213–215.
4. Лисицкая, Т.С. Аэробика: В 2 т. Т. 1: Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
5. Неверкович, С.Д. Маркетинг социально-оздоровительных и физкультурно-спортивных услуг / С.Д. Неверкович, М.М. Шестаков, Ю.А. Зубарев // Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «Менеджмент и маркетинг в массовом спорте и туризме». – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2018. – С. 131–137.
6. Новак, Н.Г. Формирование здорового образа жизни студентов: из опыта работы / Н.Г. Новак, Л.Г. Соболева // Веснік адукацыі. – 2017. – №3. – С. 53–56.

В. Н. Ворено¹, Г. И. Нарскин², С. В. Мельников²

¹г. Гомель, Белорусский государственный университет транспорта

²г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

ФОРМИРОВАНИЕ ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ НАВЫКОВ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ВОЕННОГО МНОГОБОРЬЯ

Проблема качественной подготовки студентов высших учебных заведений, а также учащихся старших классов средних школ, средне-специальных и профессионально-технических учебных заведений к военно-профессиональной деятельности всегда была актуальной, а сейчас приобрела особую значимость [1].

Несмотря на значительную техническую модернизацию Вооруженных Сил, позволившей в той или иной степени снизить нагрузку на военнотружущего и обеспечить

выполнение боевой задачи по предназначению с максимальной эффективностью и минимально возможными временными затратами, современный бой все еще предъявляет очень высокие требования к физической и психологической подготовленности бойца.

Боевая деятельность ряда воинских специалистов сохраняет черты значительного физического труда и связана со значительными, а иногда и максимальными физическими и психическими нагрузками. В этих условиях успешность решения боевых задач, равно как и выживаемость отдельно взятого бойца, во многом зависит от его физической подготовленности и сформированных военно-прикладных навыков [2].

Изучение характера физических нагрузок, выполняемых студентами и учащимися в процессе обучения, показал, что развитию специальных физических качеств и формированию военно-прикладных двигательных навыков уделяется крайне низкое внимание [3].

Одним из эффективных путей решения данной проблемы является применение физических упражнений из военно-прикладных видов спорта, позволяющих создавать максимальные физические и психические нагрузки для человека [4].

На наш взгляд, военно-прикладные виды спорта и упражнения из их программ отвечают всем требованиям, обеспечивающим положительный прямой перенос на военно-профессиональную деятельность военнослужащих. Это подтверждается тем, что указанные виды спорта не только направлены на развитие преимущественно ведущих уровней функциональных систем и их адаптацию к специфическим режимам военно-профессиональной деятельности военных специалистов, но и являются по своей сущности наиболее важными элементами в структуре подготовки к выполнению боевой задачи по предназначению.

Проблема эффективного повышения боеспособности военнослужащих средствами и методами физической подготовки приобрела особую актуальность в современных сложных условиях ведения боевых действий, когда от военнослужащего требуется не только высокий уровень профессиональной подготовленности по своей воинской специальности, но и умение действовать как самостоятельная «боевая единица», умело совершать маневр огнем и движением. Успешность решения этих задач напрямую зависит от умения военнослужащих владеть своим оружием, от уровня развития военно-прикладных навыков, физических и морально-психологических качеств.

Анализ учебной деятельности студентов в сфере физической подготовки, позволил вскрыть ряд недостатков. К ним относятся:

- низкий уровень развития общих и специальных физических качеств (выносливости, скоростно-силовой и скоростной выносливости, быстроты в действиях);
- низкий уровень сформированности военно-прикладных двигательных навыков (в преодолении естественных и искусственных препятствий, метании гранат и т. д.);
- способности максимально мобилизовывать свои функциональные возможности в экстремальных условиях.

Решение данной проблемы традиционными средствами и методами физической подготовки оказывается не всегда достаточным. Назревает необходимость включения в физическую подготовку студентов средств, которые по структуре проявления психологических и двигательных качеств, механизму энергообеспечения, кинематическим и динамическим характеристикам имеют сходство основными профессиональными действиями военных.

Опыт теории и практики физической подготовки войск, результаты многочисленных исследований показывают, что в качестве эффективных средств физической подготовки могут и должны быть использованы военно-прикладные многоборья (военное пятиборье, офицерское троеборье, военное четырехборье и др.) и упражнения из их программ, которые моделируют военно-профессиональные действия военнослужащих, различных воинских специальностей. И среди них особой направленностью выделяется военное пятиборье, наиболее адаптированное к условиям учебно-боевой деятельности военнослужащих, позволяющее развивать необходимые физические и специальные качества, формировать важные военно-прикладные навыки, совершенствовать профессиональные приемы и действия, воспитывать моральные и психические качества.

В основу нашего доклада была положена гипотеза, заключающаяся в том, что использование специфических тренировочных средств, направленных на повышение уровня развития специальных физических качеств и военно-прикладных двигательных навыков, позволит повысить уровень военно-прикладной подготовленности студентов. А использование адаптированных средств и методов военного пятиборья будет способствовать совершенствованию их физического развития.

Обоснование данной гипотезы потребовало решения ряда задач, а именно изучение особенностей развития физических и специальных качеств, формирования военно-прикладных двигательных навыков у военных пятиборцев, что позволило выявить специфические показатели, основные методы тренировки, характеризующие их соревновательную деятельность; проверялась эффективность применения специфических тренировочных средств на повышение уровня развития специальных физических качеств и совершенствование военно-прикладных двигательных навыков спортсменов-пятиборцев, а также возможность использования средств и методов военного пятиборья, адаптированных к учебной деятельности студентов с целью повышения их физической подготовленности.

Проведенные исследования развития физических качеств, формирования военно-прикладных двигательных навыков и функциональных резервов позволяют определить три основных этапа в подготовке студентов.

Первый этап характеризуется формированием военно-прикладных двигательных навыков в выполнении упражнений военного пятиборья (преодоление элементов единой полосы препятствий, преодоление естественных и искусственных препятствий, бег по пересеченной местности с выполнением различных упражнений схожих по динамике с активной фазой огневого контакта, метание гранат (в том числе и из-за укрытия) и т. д.), развитием силы, быстроты, общей выносливости, повышением показателей максимальной мобилизации функциональных резервов.

Второй этап характеризуется закреплением и дальнейшим совершенствованием военно-прикладных двигательных навыков, постепенной стабилизацией в развитии силы и быстроты, повышением показателей скоростно-силовой и скоростной выносливости, расширением диапазона функциональных резервов и их более эффективным использованием.

Третий этап характеризуется поддержанием оптимального уровня развития физических качеств, дальнейшим повышением показателей скоростно-силовой и скоростной выносливости за счет выполнения упражнений в военной экипировке, дальнейшим расширением диапазона функциональных резервов и их более эффективным использованием.

Данные особенности были положены в основу подготовки студентов обучающихся по программам подготовки младших командиров и офицеров запаса в УО «БелГУТ» с использованием специфических тренировочных средств и методов военного пятиборья, адаптированных к профессионально-должностной деятельности военнослужащих.

Исследование проводилось на базе военно-транспортного факультета в период с сентября 2021 по июль 2023 года. В исследовании принимало участие 83 человека, из них экспериментальная группа – 41, контрольная – 42. Контрольная и экспериментальная группы занимались по программе физической подготовки ВУЗа. Экспериментальная группа дополнительно один раз в неделю во время занятий по тактической подготовке выполняла различные задания в сочетании с преодолением элементов единой полосы препятствий, преодолении естественных и искусственных препятствий, метании гранат, выполнении различных упражнений и заданий во время передвижения связанных со значительной физической и психологической нагрузкой. Перед началом исследования была сделана выборка по уровню физической подготовленности студентов по результатам тестирования кафедрой физического воспитания и проведены ряд дополнительных тестов, а именно:

- метание гранаты на дальность;
- метание гранаты на точность;
- бег на два километра в сочетании с прыжками с полного приседа с продвижением вперед, сгибании разгибании рук в упоре лежа, переноса пяти мешков с песком весом 30 кг

на 10 метров, преодолением элементов полосы препятствий. Достоверных отличий между контрольной и экспериментальной группами не было.

В результате проведенных исследований по проверке эффективности разработанной системы подготовки студентов можно заключить, что она позволяет более целенаправленно формировать военно-прикладные двигательные навыки, эффективно развивать физические и специальные качества.

Разработанная система подготовки с использованием специфических тренировочных средств позволяет интенсифицировать учебный процесс, разнообразить его и значительно повысить уровень спортивной подготовленности студентов. Выполненная работа позволяет сформулировать ряд выводов и предложений:

1. Опыт боевой подготовки и результаты научных исследований свидетельствуют о том, что важным и эффективным средством физической подготовки студентов к прохождению срочной военной службы в современных условиях является применение физических упражнений и видов спорта, наиболее приближенных по структуре движений и характеру физических нагрузок к военно-профессиональной деятельности военнослужащих. К таким видам спорта относятся военно-прикладные многоборья.

2. Определена система подготовки студентов с учетом соотношения объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

3. Разработанная система подготовки студентов, отличается от образовательной программы по физической культуре включением специфических тренировочных средств, позволяющих интенсифицировать и разнообразить процесс развития специальных физических качеств (скоростной, скоростно-силовой выносливости, взрывной силы), формирования военно-прикладных двигательных навыков (преодоление препятствий, метание гранат на точность и дальность), имеющих положительный перенос навыка на профессиональную деятельность военнослужащих.

4. Результаты физической подготовленности студентов показывают, что участники экспериментальной группы, по сравнению с контрольной, улучшили показатели скоростной и скоростно-силовой выносливости на 10,7 % и 19,5 %, соответственно, взрывной силы на 15,5 %, преодоления препятствий на 45,3%, метания гранат на точность и дальность на 42,1 %.

5. Разработанная система физической тренировки студентов с применением адаптированных средств и методов военного многоборья позволяет наиболее эффективно использовать время, отведенное на физическую подготовку, и по сравнению с общепринятой методикой повысить уровень развития.

Список использованной литературы

1. Темирханов, Т.А. Горное троеборье как средство подготовки военнослужащих подразделений специального назначения к действиям в условиях горной и высокогорной местности / Т. А. Темирханов, А. М. Факов, Е. В. Куштаев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4. – № 1. – С. 204–219.

2. Военно-прикладные виды спорта // Министерство обороны Российской Федерации. – URL: http://sc.mil.ru/social/sport/military_sport/military_sports_round.html.

3. Костюнина, Л.И. Особенности адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам / Л. И. Костюнина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2011. – № 4 (21). – С. 55–60.

4. Лодяев, Н.Ф. Военное троеборье / Н. Ф. Лодяев. – М. : Военное издательство, 1988. – 256 с.