

ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ФАКУЛЬТЕТА

Строк А.Н.

УО «Гродненский государственный университет имени
Янки Купалы», г. Гродно, Республика Беларусь

*В статье рассмотрена динамика военно-прикладной физической подготовленности курсантов военного факультета, особенности ее влияния на адаптацию курсантов к военно-учебной деятельности. **Ключевые слова:** военно-прикладная физическая подготовленность, военно-прикладная физическая подготовка, курсанты военного факультета.*

CHARACTERISTICS OF MILITARY-APPLIED PHYSICAL FITNESS OF CADETS OF THE MILITARY FACULTY

Strok A.N.

Yanka Kupala State University of Grodno, Grodno, Republic of Belarus

*This article examines the dynamics of military-applied physical fitness among cadets of the military faculty and its impact on their adaptation to military training. **Keywords:** military-applied physical fitness, military-applied physical training, military faculty cadets.*

Введение. Военно-прикладная физическая подготовка – процесс формирования профессионально значимых знаний, умений, навыков, развития психофизических качеств, способствующий повышению готовности военнослужащего к успешному выполнению задач по боевому предназначению [2].

Военно-прикладная физическая подготовленность имеет важное значение в системе подготовки курсантов военных факультетов. Ряд исследований в этой области убедительно доказывают, что применение определенных педагогических технологий (в том числе военно-прикладной физической подготовки), учитывающих всю совокупность факторов, определяющих успешность обучения курсантов, определяет положительную динамику военно-прикладной физической подготовленности курсантов. Физическая подготовка в Вооруженных Силах Республики Беларусь направлена на:

поддержание физической подготовленности в соответствии с требованиями военной службы, совершенствование умений в руководстве физической подготовкой, ее организации и проведении – военнослужащих, проходящих военную службу по контракту;

решение общих и специальных задач, связанных с особенностями боевого предназначения, повышение и поддержание высокого уровня работоспособности, привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом – военнослужащих срочной военной службы и проходящих службу в резерве;

решение общих и специальных задач, овладение теоретическими знаниями, организаторско-методическими умениями и навыками в организации и проведении всех форм физической подготовки – курсантов, слушателей военных учебных заведений;

повышение общей физической подготовленности, укрепление здоровья с учетом характера служебной деятельности. [1]

Цель исследования заключалась в определении положительной динамики военно-прикладной физической подготовленности курсантов военного факультета.

Материалы и методы исследования. Всего в исследовании приняло участие 53 курсанта.

Уровень военно-прикладной физической подготовленности курсантов определялся по следующим тестам:

упражнение № 2 – контрольное упражнение на единой полосе препятствий;

упражнение № 4 – метание гранаты на дальность;

упражнение № 9 – бег на 60 м зигзагом;

упражнение № 10 – бег на 60 м с грузом;

упражнение № 21 – марш-бросок на 5 км;

упражнение № 28 – подтягивание на перекладине.

В процессе тестирования выявлена положительная динамика военно-прикладной физической подготовленности курсантов 2-3 курсов. В показателях упражнения № 2 на единой полосе препятствий прирост составил 1,4 % ($p < 0,05$), в упражнении № 4 «метание гранаты» - 3% ($p < 0,01$). В оценке скоростных и скоростно-силовых качеств (упражнение № 9 и 10) также наблюдалась положительная динамика. Прирост составил в первом случае – 0,9 % ($p < 0,01$), во втором случае – 0,8 % ($p < 0,01$). В упражнении № 28 «подтягивание на перекладине» наблюдался наибольший прирост в отличие от остальных упражнений и составил 5,6 % ($p < 0,05$). Единственным упражнением, где не наблюдалась достоверность прироста результатов, явился марш-бросок на 5 км. Однако и здесь абсолютный прирост составил 0,3 % ($p > 0,05$).

Схожая картина наблюдалась и в динамике показателей военно-прикладной физической подготовленности курсантов 3-4 курсов.

Наибольший прирост отмечен в упражнении № 2 - 6,5 % ($p < 0,05$) и в упражнении № 28 – 7,4 % ($p < 0,05$). Как и у курсантов 2-3 курсов, меньший прирост отмечается в упражнениях № 4, 9, 10 и 21. Не наблюдалась достоверность прироста в упражнениях № 10 и 21 ($p > 0,01$, $p > 0,05$).

Сравнивая годовую динамику показателей военно-прикладной физической подготовленности курсантов 2-3 курсов и 3-4 курсов,

необходимо отметить, что существенная разница в приростах наблюдалась в упражнениях № 2 – 5.1 %, по остальным упражнениям наблюдалась схожая картина в отличие от упражнения № 10, где у курсантов 3-4 курсов отсутствовала достоверность прироста.

Результаты исследований. Положительный прирост результатов военно-прикладной физической подготовленности по всем упражнениям, по которым проводилось тестирование, был обеспечен содержанием средств занятий по физической подготовке курсантов, ориентированных на целенаправленное развитие в упражнении № 2 скоростно-силовых и координационных способностей, в упражнении № 9 и 10 – скоростных и скоростно-силовых способностей, в упражнении № 21 – общей выносливости, в упражнении № 4 – скоростно-силовых способностей и упражнении № 28 – силы.

Заключение. Таким образом, в результате исследования была выявлена положительная динамика военно-прикладной физической подготовленности по показателям силовых качеств, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей, общей выносливости. Получен их достоверный прирост у курсантов 2-3 курсов по итогам выполнения тестовых упражнений: № 2 ($p<0,05$), № 4 ($p<0,01$), № 10 ($p<0,01$), № 9 ($p<0,01$), № 28 ($p<0,05$). У курсантов 3-4 курсов в упражнениях № 2 ($p<0,05$), № 4 ($p<0,01$), № 9 ($p<0,01$), № 28 ($p<0,01$).

Литература.

1. Инструкция о порядке организации и проведения физической подготовки в Вооруженных Силах : утв. приказом Министра обороны Респ. Беларусь от 19. 09.2014 г., № 1000. – Минск : МО РБ, 2014. – 163 с
2. Теоретико-методические основы физической подготовки военнослужащих: учеб. метод. пособие / Лушневский А. К., Гавроник В. И., В. В. Руденик, С.Е. Сыч – Минск, ГУ «РУМЦ ФВН», 2011. – 318 с.
3. Методологическая культура педагогической деятельности и мышления / О. С. Анисимов – Москва, 1991 – 158 с.
4. Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях / М. Я. Виленский и др. // Физическое воспитание под ред. В. А. Головина и др. – Москва : высш. школа, 1983 – 215 с.
5. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие для вузов / Под ред. В. Д Дашиноорбоева. – Улан-Удэ : Изд-во ВСГТУ, 2001.-209 с.
6. Возрастная Физиология : учеб. пособ. для студентов пед. вузов / Ю. А. Ермолаев.-Москва : высш. школа, 1985 – 167 с.
7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культ. / Л. П. Матвеев. - Москва, 1991 – 288 с.