

УДК 796.012.4

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Шайхетдинов Р.Г.

ГОУ ВПО «Южно-Уральский государственный университет. Челябинск, Россия (454080, Челябинск, пр. Ленина, 76), tvp@susu.ac.ru

Проведен подробный анализ организации профессионально-прикладной физической подготовки студентов факультета военного образования в соответствии с требованиями их будущей профессиональной деятельности – специалистов технического обслуживания и ремонта бронетанковой техники. Выявлены недостатки существующей системы организации физической культуры на факультете военного образования, например, отсутствие системы формирования у студентов устойчивой привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Анализ программ по дисциплине «Физическая культура» показал, что содержание и организация физической подготовки не в полной мере способствует формированию их военно-профессиональной готовности. Предложено классифицировать средства подготовки по уровню так называемых тренировочных заданий, предполагающих строгую дозировку в количестве повторений, серий, четко оговоренной продолжительности работы, пауз отдыха.

Ключевые слова: факультет военного обучения, студенты, профессионально-прикладная физическая подготовка, профессиональная деятельность, учебно-боевая деятельность.

MODERN ASPECTS OF PROFESSIONAL APPLIED PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS OF FACULTY MILITARY EDUCATION

Shayhetdinov R.G.

«South Ural State University, Chelyabinsk, Russia (454080, Chelyabinsk, Lenina ave., 76), tvp@susu.ac.ru

A detailed analysis of the organization is professional-applied physical preparation of students of faculty of military education in accordance with the requirements of their future careers - experts of maintenance and repair of armored vehicles. Revealed shortcomings of the existing system of organization of physical culture at the Faculty of military education, for example, the absence of formation of students' stable habits of systematic physical exercise. Analysis of the programs in the discipline "Physical training" showed that the content and organization of physical training did not fully contributes to the formation of a military-professional preparedness. It is proposed to classify the means of producing the level of the so-called training tasks involving strict dosage repetitions, series, clearly defined working hours, rest breaks.

Keywords: Department of military education, students, professional-applied physical preparation, professional activity, training and combat operations.

Решая ответственную задачу подготовки высококвалифицированных офицеров-специалистов на военных факультетах в гражданских вузах, образовательная организация добивается гармоничного развития всех качеств студента, определяющих его профессиональную готовность к исполнению должностных обязанностей в соответствии с его предназначением по военно-учетной специальности. Значительная роль в формировании личности студента, его готовности к будущей деятельности в войсках принадлежит общевоинским дисциплинам, в том числе и физической подготовке [1, 2, 3].

Для эффективного выполнения целевой установки в обучении и воспитании студентов кафедра физической подготовки обязана правильно определить задачи каждого этапа (курса, семестра) формирования специалиста, найти пути рационального применения в

учебно-воспитательном процессе средств, форм и активных методов обучения, позволяющих в конкретных условиях обеспечить интенсификацию процесса подготовки кадров.

Военно-профессиональное обучение и воспитание студентов факультетов военного образования, формирование их профессиональной готовности к деятельности в войсках необходимо рассматривать как систему, как целостный процесс, в котором все средства педагогического воздействия должны взаимодействовать так, чтобы получить в конце обучения запрограммированный результат.

Результаты аналитического обзора литературы по организации профессионально-прикладной физической подготовки на факультетах военного образования

Роль и значение физической культуры как составной части этой системы состоит:

во-первых, в том, что она является основным и наиболее эффективным средством обеспечения такого важного показателя боеспособности военнослужащих, каким является их физическая готовность;

во-вторых, в том, что она может и должна служить эффективным средством совершенствования и других показателей боеспособности: морально-политических качеств, психической готовности и боевого мастерства военнослужащих.

В настоящее время ведется значительная научно-исследовательская работа по различным вопросам совершенствования процесса физического совершенствования студентов и военнослужащих. Так, Ю.К. Демьяненко [6] и В.А. Щеголев [8] выделяют три основных направления исследований по совершенствованию физической подготовки курсантов военно-учебных организаций. Первое из них предполагает научное обоснование управляющих воздействий на организацию проведения учебно-тренировочного процесса. Второе – биолого-педагогические аспекты физической подготовки в военно-учебных заведениях и на факультетах военного образования. Третье направление охватывает методические и педагогические вопросы обучения в процессе занятий физической культурой.

Известно, что физические упражнения ведут к ряду положительных изменений в организме: совершенствуется согласование действий процессов торможения и возбуждения в ЦНС, улучшается функционирование сердечно-сосудистой системы, кровоснабжение головного мозга, биомеханика внешнего дыхания, увеличивается обмен газов в легких, энергетическое обеспечение мышечной деятельности [7].

О.Н. Войтицкий [4] подчеркивает, что роль физической подготовки проявляется не только в формировании двигательных навыков и развитии физических качеств военнослужащих, но и в следующих ее функциях: образовательной, воспитательной, биологического развития и совершенствования, оздоровительной, профилактической, отдыха

и восстановления (рекреативная), развлекательной. Тем более, что в современных условиях возможности физической подготовки в формировании личности офицера, его готовности к будущей деятельности в войсках значительно расширились, а решаемые задачи усложнились.

Анализ программы показал, что она предъявляет достаточно высокие требования к теоретической, методической и практической подготовленности студентов по физической подготовке. Однако содержание и организация физической подготовки на этапах обучения студентов факультета военного образования не позволяет, на наш взгляд, успешно реализовывать требования обеспечения физической готовности и не в полной мере способствует формированию их военно-профессиональной готовности.

Следует отметить, что существующая система организации физической культуры на факультете военного образования имеет целый ряд таких недостатков, которые практически исключают ее из числа наиболее мощных средств обеспечения профессиональной готовности к деятельности в войсках. К их числу можно отнести:

- отсутствие в содержании программы тем профессионально-прикладной направленности;
- недостаточную научную обоснованность рекомендаций по использованию разнообразных средств физической подготовки для формирования у студентов факультетов военного образования профессионально-значимых качеств по этапам их профессионального становления;
- нереализованность принципа комплексности физической культуры, а также недостаточную взаимосвязь всех форм физической с обучением по таким дисциплинам, как: «Тактическая подготовка», «Устройство базовых машин бронетанкового вооружения», «Огневая подготовка», «Эксплуатация БТВТ» «Восстановление БТВТ», «Тактико-специальная подготовка»;
- отсутствие четкой программы по методической подготовке студентов, увязанной по содержанию с задачами этапов профессионального становления и практической подготовки;
- отсутствие системы формирования у студентов устойчивой привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- неэффективность системы проверки и оценки.

В настоящее время на факультетах военного образования существует эмпирически сложившаяся система физической культуры, направленная на решение преимущественно общих задач на всех этапах профессионального становления студентов. Кроме того, изучение динамики показателей физической готовности студентов за период обучения в ВУЗе показало, что после достижения достаточно высокого уровня общефизической подготовки на 3-4 семестре обучения будущие офицеры в дальнейшем не только не

совершенствуют специальные качества, но и имеют тенденцию к снижению общего уровня своей физической подготовленности до уровня 1 семестра курса. Все это ведет к тому, что в войска прибывают молодые офицеры с недостаточным уровнем тренированности, что естественно сказывается на результатах обучения подчиненного личного состава и их индивидуальной военно-профессиональной работоспособности.

Подходы к разработке модели профессиональной деятельности представлены в целом ряде научных исследований, где рассматривается и обосновывается структура профессионально-прикладной физической подготовки будущих военных специалистов. Как правило, для обоснования модельных характеристик тестируются физические качества у высококвалифицированных специалистов конкретной профессии. Целенаправленное развитие выделенных таким образом физических качеств во многом зависит от грамотного подбора соответствующих средств, обладающих необходимым тренировочным эффектом.

В целом функция профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания, по мнению ведущих ученых, заключается в интенсификации режима работы организма человека с целью активизации процесса его приспособления к специфическим условиям воинской службы.

Для решения задач профессионально-прикладной физической подготовки используются общепринятые средства физического воспитания и спорта. Одними из ведущих и наиболее значимых профессиональных физических качеств являются скоростно-силовые.

К основным средствам развития скоростно-силовых качеств, по мнению исследователей, относятся упражнения высокой мощностью мышечных сокращений: разнообразные прыжки, метания, броски и т.д. Из этого комплекса упражнений используются преимущественно те, которые проще регулировать по скорости выполнения и степени отягощений. При этом, наиболее эффективны для развития скоростно-силовых качеств методы максимальных динамических усилий, а также «блочный» метод.

Не менее важным физическим качеством профессионально-прикладной физической подготовки является выносливость. В качестве наиболее эффективных средств развития общей выносливости используются те физические упражнения и комплексы, характерными признаками которых являются:

- активная работа крупных звеньев опорно-двигательного аппарата;
- аэробное обеспечение мышечной работы;
- значительная продолжительность работы;
- умеренная, большая и переменная интенсивность работы.

Самыми распространенными в практике средствами воспитания общей выносливости являются длительный бег, бег на лыжах, велосипеде, плавание и др.

Во время развития общей выносливости применяются разнообразные методы строго регламентированного упражнения, которые дополняются игровыми и соревновательными методами, аэробной выносливости и методы «круговой тренировки».

Для воспитания такого профессионально важного физического качества, как быстрота, используют упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью. Они должны быть ориентированы на:

выполнение упражнений на предельных скоростях;

упражнения должны быть максимально освоены занимающимися;

продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

При воспитании быстроты ведущим обычно является повторный метод и комплексный метод.

Большое значение в профессионально-прикладной физической подготовке имеет развитие абсолютной силы. Для этого используются главным образом, упражнения с отягощением, выполняемые в различных режимах работы мышц и изометрические упражнения. Как правило, для воспитания абсолютной силы используется метод повторных максимальных усилий, повторно-серийный и метод динамических усилий.

Не менее важным является развитие такого физического качества как гибкость. Для воспитания гибкости используются упражнения с увеличенной амплитудой движения. Они делятся на две группы – активные движения и пассивные. В процессе выполнения активных движений увеличение подвижности в каком-либо суставе достигается за счет сокращения мышц. В процессе выполнения пассивных движений используются внешние силы.

В связи с возрастанием требований к методической культуре учебных занятий, при разработке средств необходимо выявлять их дозировку, регламентацию чередования, продолжительность пауз отдыха и целый ряд других признаков, что связывается с понятием тренировочного сеанса [5].

Наши исследования посвящены обоснованию тренировочных занятий, аналогичных по смыслу понятию тренировочного сеанса. Такого рода подход к научно-исследовательской работе обусловлен потребностями стандартизации и алгоритмизации учебного процесса, как исходных моментов эффективной педагогической системы.

Однако прежде чем перейти к подбору и исследованию конкретных упражнений, направленных на совершенствование физических качеств студентов, целесообразно

остановиться на некоторых методических предпосылках подхода к обоснованию средств профессионально-прикладной физической подготовки.

Анализ теоретических положений позволяет считать, что в профессионально-прикладной физической подготовке наиболее приемлем способ «затруднения условий выполнения» необходимых двигательных действий. По сути это то же, что и упражнение с отягощением, но отличается не локальным воздействием на какую-то группу мышц, а вовлечением в работу всего организма в целом в том специфическом режиме, который присущ предстоящей профессиональной деятельности. Важным является также принцип динамического соответствия, согласно которому подобранные упражнения должны быть как можно более адекватны всем параметрам реальных действий, начиная с мышц.

Применительно к студентам военного факультета конкретными средствами должны быть скоростно-силовые упражнения, собственно силовые упражнения, а также различные действия по преодолению препятствий. Способ их выполнения больше всего соответствует круговому, обеспечивающему разностороннее и мощное воздействие на организм занимающихся.

Заключение

Таким образом, анализ существующей литературы позволил выделить следующие аспекты профессионально-прикладной физической подготовки:

- в современной научно-методической литературе средства и методы развития физических качеств разработаны достаточно подробно на высоком научно-методическом уровне, что позволяет ограничиться простым набором наиболее эффективных из них;

- существует необходимость разработать уровень так называемых тренировочных заданий, предполагающих строгую дозировку в количестве повторений, серий, четко оговоренной продолжительности работы, пауз отдыха и т.д. Последнее обусловлено современными требованиями к методической культуре преподавания;

- при разработке конкретных материалов для проведения занятий необходимо учитывать особенности комплексирования средств подготовки в одном учебном занятии. Имеются ввиду закономерности, которые существуют в теории и методике физического воспитания, предусматривающие последовательное введение в учебный процесс упражнений, начиная с развития общей выносливости, затем упражнения на развитие взрывной, абсолютной силы, быстроты силовой выносливости;

- средства профессионально-прикладной физической подготовки не должны быть сведены к простому моделированию профессиональных действий. Основная задача этих средств — это моделирование режимов работы организма, характерных для профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Абраменко А.А. Особенности служебно-боевой деятельности сводных отрядов милиции МВД России в контртеррористической операции на Северном Кавказе и уточнение требований к их физической подготовленности // Актуальные проблемы военно-профессионального образования и физической подготовки в ВС РФ: Сборник научных статей. - № 2. – СПб.: ВИФК, 2002.
2. Антонова Н.А. Социально-психологические факторы нервно-психической дезадаптации сотрудников силовых структур: Дис. ... канд. псих. наук: СПб., 2009. – 214 с.
3. Васин В.Н. Самостоятельная физическая тренировка с оздоровительной направленностью курсантов военно-учебных заведений финансово-экономического профиля: Дисс. ... канд. пед. наук. – СПб.: ВИФК, 2002. – 165 с.
4. Войтицкий О.Н. О механизмах переноса физической подготовки на профессиональное обучение курсантов вузов // Проблема отбора кандидатов в высшие военно-учебные заведения. – Л., 1983. – С. 14-16.
5. Волкова Е.А. Анатомо-антропологические и психофизиологические особенности мужчин зрелого возраста военнослужащих органов безопасности. – Дис...канд. псих. наук. – М., 2005. – 195 с.
6. Демьяненко Ю.К., Петрушевский И.И. и др. Рекомендации по организации и проведению экспериментальных исследований физической подготовленности военнослужащих. – Л.: ВДКИФК, 1977. – 160 с.
7. Ендальцев Б.В. Физическая культура, здоровье и работоспособность человека в экстремальных экологических условиях. Монография. – СПб.: МО РФ, 2008. – 197 с.
8. Щеголев В.А., Шевелев А.В. Опыт применения физкультурно-оздоровительных систем в военно-прикладных целях//Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке специалистов: Сборник научно-методических работ/Под ред. В.А. Щеголева. – СПб.: СПб ГПУ, 2007. – С. 22-32.

Рецензенты:

Павлова В.И., д.м.н., профессор, профессор каф. ТОФК ЧГПУ, г. Челябинск;

Кокорева Е.Г., д.б.н., доцент, зав. каф. БЖД ФГБОУ ВПО УРАЛГУФК, г. Челябинск.