

Moscow, pp. 3–5.

2. “The 15 most common injuries among basketball player”, "warbletoncouncil", available at: <https://ru1.warbletoncouncil.org/lesiones-mas-14> (accessed 21.05.2022).

**Контактная информация:** bva71@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 06.05.2023*

УДК 796.015.59:378.172

## **ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МОРСКИХ КУРСАНТОВ, ПОСТУПАЮЩИХ В ВОЕННЫЙ УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР**

*Елена Петровна Шарина, кандидат педагогических наук, доцент, Ольга Олеговна Шумская, кандидат педагогических наук, доцент, Александр Иванович Дубин, старший преподаватель, Андрей Николаевич Моисеев, старший преподаватель, Морской государственный университет имени адмирала Г.И. Невельского, Владивосток; Наталья Васильевна Белкина кандидат педагогических наук, доцент, Тихоокеанский государственный университет, г. Хабаровск*

### **Аннотация**

В статье рассматривается актуальная проблема совершенствования физической подготовки курсантов и студентов высших учебных заведений к поступлению в военные учебные центры. На основании педагогического наблюдения и анализа результатов по сдаче нормативов физической подготовке в беге на 100 м, 3000 м и подтягиваний был выявлен низкий и средний уровень у абитуриентов военного учебного центра МГУ им. адм. Г.И. Невельского. Был осуществлен специальный подбор значимых средств и методов физической культуры и спорта для направленного повышения физической подготовленности поступающих в ВУЦ курсантов. Полученные результаты позволили установить эффективность разработанных комплексов упражнений функционального тренинга, кроссфита, упражнений с акцентом на разностороннюю подготовку и создание функционального фундамента, упражнений динамического характера с акцентом на мышцы, участвующие в беговых движениях; использование моделирующего (интервального) метода для подготовки к бегу на 3000 м.

**Ключевые слова:** курсанты, военный учебный центр, педагогическое тестирование, контрольные нормативы, прикладная физическая подготовка.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p464-467**

## **IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF NAVAL CADETS ENTERING THE MILITARY TRAINING CENTER**

*Elena Petrovna Sharina, the candidate of pedagogy sciences, docent, Olga Olegovna Shumskaya, the candidate of pedagogy sciences, docent, Alexander Ivanovich Dubin, the senior teacher, Andrey Nikolaevich Moiseev, the senior teacher, Maritime state university named after G.I. Nevelskoy, Vladivostok; Natalia Vasilyevna Belkina, the candidate of pedagogy sciences, docent, Pacific State University, Khabarovsk*

### **Abstract**

The article deals with the actual problem of improving the physical training of cadets and students of higher educational institutions for admission to military training centers. On the basis of pedagogical observation and analysis of the results of passing the standards of physical training in running 100 m, 3000 m and pull-ups, a low and average level was revealed among the applicants of the military training center of the Moscow State University named after adm. G.I. Nevelsky. A special selection of significant means and methods of physical culture and sports was carried out to improve the physical fitness of cadets entering the University. The results obtained allowed us to establish the effectiveness of the developed complexes of functional training exercises, crossfit, exercises with an emphasis on versatile training and the creation of a functional foundation, dynamic exercises with an emphasis on the muscles involved in running movements; the use of a modeling (interval) method to prepare for running at 3000 m.

**Keywords:** cadets, military training center, pedagogical testing, control standards, applied physical training.

## ВВЕДЕНИЕ

В 2019 году Постановлением Правительства РФ № 848 «Об утверждении Положения о военных учебных центрах при федеральных государственных образовательных организациях высшего образования» были ликвидированы военные кафедры вузов и появилась система военных учебных центров (ВУЦ). Военное обучение курсантов и студентов вузов полностью перешло под руководство Министерства обороны РФ [4].

В конце второго курса по результатам медицинского освидетельствования и профессионального психологического отбора в военкоматах курсанты сдают требуемые нормативы по физической подготовленности, выполняя стандартные упражнения по проверке на выносливость, силу и быстроту (бег на дистанции 100 м и 3 км и подтягивания на перекладине), результаты которых фиксируются в баллах и учитываются на стадии основного отбора, наряду с требованиями хорошей успеваемости по основной программе обучения в вузе. Используется таблица перевода суммы набранных баллов в трех упражнениях по физической подготовке в 100 бальную шкалу [2].

Курсанты, рекомендованные конкурсной комиссией для допуска к обучению по программам подготовки запаса, заключают с Министерством обороны договор об обучении в военном учебном центре и приказом ректора допускаются к военной подготовке.

Цель исследования – изучить влияние специально подобранных средств физической культуры и спорта на уровень развития физической подготовленности курсантов морского вуза, поступающих в военный учебный центр.

## МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Основной педагогический эксперимент проводился с сентября 2022 года по апрель 2023 года, с участием курсантов МГУ им. адм. Г.И. Невельского, в котором приняли участие 52 участника судоводительского факультета (ЭГ – экспериментальная группа) и 52 участника судомеханического факультета (КГ – контрольная группа).

Предварительное исследование, проведенное в 2021-2022 учебном году, выявило низкую физическую подготовленность курсантов и студентов, поступающих в ВУЦ в 2022 году (таблица 1). Многие студенты, отчасти и курсанты, не смогли преодолеть пороговый уровень – минимум баллов в одном упражнении и минимум баллов в трех упражнениях.

Таблица 1 – Результаты физической подготовленности курсантов и студентов МГУ им. адм. Г.И. Невельского, поступающих в ВУЦ в 2022 г.

| Факультет   | Бег 100 м, с | Баллы      | Бег 3 км   | Баллы      | Подтягивания, кол-во раз | Баллы      | Сумма баллов за 3 упражнения |
|---|--------------|------------|------------|------------|--------------------------|------------|------------------------------|
| Курсанты  |              |            |            |            |                          |            |                              |
| СВФ   | 13,73±0,09   | 57,28±2,24 | 13,27±0,12 | 48,41±2,34 | 11,82±0,42               | 57,69±2,52 | 163,38±6,09                  |
| СМФ   | 13,51±0,09   | 63,24±1,77 | 12,58±0,39 | 56,64±2,73 | 11,42,75±0,63            | 55,39±3,28 | 175,27±4,69                  |
| ЭМФ   | 13,55±0,09   | 61,79±2,76 | 13,25±0,12 | 50,23±2,73 | 11,49±0,12               | 55,88±2,73 | 167,90±7,47                  |
| Студенты  |              |            |            |            |                          |            |                              |
| ФЭИТ  | 14,22±0,34   | 44,47±5,09 | 14,51±0,28 | 27,47±3,31 | 10,43±0,59               | 51,50±6,44 | 123,44±12,43                 |
| МТФ   | 14,12±0,39   | 45,65±6,83 | 14,22±0,50 | 34,70±4,84 | 10,12±0,45               | 48,40±9,61 | 128,75±18,82                 |
| ФУМТЭ   | 13,95±0,21   | 48,19±4,64 | 13,50±0,31 | 42,74±3,57 | 11,80±1,00               | 51,80±4,51 | 142,73±11,99                 |
| Примечание: СВФ – судоводительский факультет; СМФ – судомеханический факультет; ЭМФ – электромеханический факультет; ФЭИТ – факультет электроники и информационных технологий; МТФ – морской технологический факультет; ФУМТЭ – факультет управления морским транспортом и экономики. |              |            |            |            |                          |            |                              |

Сравнительный анализ полученных исходных данных физической подготовленности курсантов и студентов, поступающих в ВУЦ в 2021 году, показал их средний и низкий уровень: из возможных 300 баллов курсанты набирали в среднем 163,38–175,27 баллов, студенты еще меньше – 123,44–142,73 баллов.

Такая большая разница в баллах у поступающих курсантов и студентов объясняется тем, что у курсантов учебно-тренировочные занятия проводятся 2 раза в неделю на 1-2 курсах, а у студентов – всего лишь 1 раз в неделю, что противоречит основным принципам физического воспитания.

Для развития силы и скоростно-силовых качеств к эффективной подготовке к сдаче нормативов по подтягиванию на учебно-тренировочных занятиях экспериментальной группы применялись 5 разработанных нами комплексов функционального тренинга и 8 комплексов кроссфита [4].

Для развития быстроты, скоростно-силовых качеств и успешной сдачи нормативов в беге на 100 м нами использовались комплексы упражнений с акцентом на разностороннюю подготовку и создание функционального фундамента и комплексы упражнений динамического характера с акцентом на мышцы, участвующие в беговых движениях [5].

Для развития общей выносливости и успешности в беге на 3000 м первые 2 недели применялся непрерывный равномерный и кроссовый бег от 40 минут до 1,5 часов. Затем последующие недели в учебно-тренировочные занятия добавляются переменный, повторный и интервальные методы.

Перед непосредственной сдачей нормативов на 3000 м использовался моделирующий (интервальный) метод, «сущность которого заключается в пробегании военнослужащего дистанции, равной соревновательной, разделенной на 3–4 отрезка с чередуемыми паузами отдыха» [1].

Для тренировки к бегу на 300 м беговая дистанция делится на 3 отрезка – 1500 м, 750 м и 750 м. Отрезок в 1500 м необходимо преодолеть с соревновательной скоростью за 6 минут. После паузы отдыха в 60 секунд следующий отрезок 750 м нужно постараться преодолеть также с соревновательной скоростью за 3 минуты. После еще одного 60-секундного отдыха последний 750-метровый отрезок необходимо пробежать на максимальной скорости. Если данный отрезок преодолевается быстрее, чем за 3 минуты, то можно сокращать паузы отдыха между отрезками.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

По окончании педагогического эксперимента были проанализированы результаты вступительных испытаний по физической подготовленности поступающих в ВУЦ в 2023 году курсантов экспериментальной и контрольной групп (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты физической подготовленности исследуемых групп курсантов МГУ им. адм. Г.И Невельского, поступающих в ВУЦ в 2023 г

| Факультет       | Бег 100 м, с | Баллы      | Бег 3 км   | Баллы      | Подтягивания, кол-во раз | Баллы      | Сумма баллов за 3 упражнения |
|-----------------|--------------|------------|------------|------------|--------------------------|------------|------------------------------|
| Сентябрь 2022 г |              |            |            |            |                          |            |                              |
| СВФ             | 13,71±0,09   | 57,28±2,24 | 13.17±0,12 | 50,41±2,34 | 12,82±0,42               | 61,49±2,52 | 169,18±6,09                  |
| СМФ             | 13,49±0,09   | 62,54±1,77 | 12.48±0,39 | 58,08±2,73 | 12,42,75±0,63            | 59,20±3,28 | 179,82±4,69                  |
| Апрель 2023 г   |              |            |            |            |                          |            |                              |
| СВФ             | 13,04±0,13   | 77,12±3,11 | 11.51±0,46 | 70,34±4,00 | 16,60±0,73               | 72,76±2,15 | 222,22±6,57                  |
| СМФ             | 13,52±0,14   | 63,35±2,01 | 12.42±0,37 | 59,53±5,18 | 13,75±0,63               | 65,54±2,25 | 188,42±5,76                  |

У курсантов СМФ контрольной группы улучшились показатели в подтягивании на 10,6%, незначительно – результаты в беге на 3000 м – 0,8%, практически остались на прежнем уровне результаты в беге на 100 м. Итоговый результат по сумме трех зачетных упражнений повысился на 4,8% и составила 188,42 балла по сравнению с исходным результатом 179,82 балла.

Курсанты СВФ экспериментальной группы значительно улучшили свои результаты по сдаваемым нормативам: показатели подтягивания улучшились на 29,5%, результаты в беге на 3000 м – на 10,8%, показатели быстроты в беге на 100 м – на 4,9%. Итоговая сумма трех нормативов по физической подготовленности возросла на 31,4% и значительно

превысила исходный показатель с 169,18 баллов до 222,22 балла.

#### ВЫВОДЫ

Таким образом, полученные итоговые результаты эксперимента, которые по истечению педагогического исследования улучшились у курсантов СВФ экспериментальной группы в среднем на 31,4%, позволяют сделать вывод об эффективности влияния специально подобранных средств физической культуры и спорта на уровень развития физической подготовленности курсантов морского вуза, поступающих в военный учебный центр.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Глушков П.Ю. Развитие физической выносливости у курсантов войск национальной гвардии моделирующим методом / П.Ю. Глушков, О.В. Фадеев, Н.Е. Норин // Молодой ученый. – 2016. – № 25 (129). – С. 610–612.
2. Жолнин П.М. Оценка развития физической подготовленности курсантов в условиях учебного центра / П.М. Жолнин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 135–140.
3. Об утверждении Положения о военных учебных центрах при федеральных государственных образовательных организациях высшего образования : постановление Правительства РФ от 03.07.2019 N 848 // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html/> (Дата обращения: 25.02.2023).
4. Совершенствование функциональной подготовки курсантов морских вузов / Е.П. Шарина, Н.А. Москалонова, Л.В. Лагутенко, А.Н. Моисеев, П.Ю. Ваньков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11 (189). – С. 563–568.
5. Особенности организации физической подготовки курсантов морского вуза к бегу на средние дистанции / Е.П. Шарина, А.С. Варнина, Л.В. Лагутенко, И.А. Цветкова, В.Ю. Киселев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 2 (216). – С. 510–514.

#### REFERENCES

1. Glushkov P.Yu., Fadeev O.V., Norin N.E. (2016) “Development of physical endurance among cadets of the National Guard troops by the modeling method”, *Young Scientist*, Vol. 129, No. 25, pp. 610–612.
2. Zhalnin P.M. (2020) “Assessment of the development of physical fitness of cadets in the conditions of the training center”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol.179, No.1, pp. 135–140.
3. Government of the Russian Federation (2019), “On approval of the Regulations on Military training centers at Federal State educational institutions of higher education”, *Order of the of 03.07.2019 No. 848*, available at: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html/> (accessed 25 February 2023).
4. Sharina E.P., Moskalonova N.A., Lagutenko L.V., Moiseev A.N., Vankov P.Yu. (2020) “Improving the functional training of cadets of maritime universities”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol.189, No.11, pp. 563–568.
5. Sharina E.P., Varnina A.S., Lagutenko L.V., Tsvetkova I.A., Kiselev V.Yu. (2023) “Features of the organization of physical training of cadets of the maritime university for middle-distance running”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol.326, No.2, pp. 510–514.

**Контактная информация:** skater.59@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 01.05.2023*

УДК 796.922.093.642

#### ЖЕНСКИЙ БИАТЛОН НА ОЛИМПИЙСКИХ ЗИМНИХ ИГРАХ И ДОСТИЖЕНИЯ РОССИЙСКИХ БИАТЛОНИСТОК

*Андрей Валентинович Швецов, кандидат педагогических наук, доцент, Финансовый  
Университет при Правительстве РФ, Москва*