

Структура предложенных нами фитнес-программ и внедрение их в учебный процесс по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» не только является профилактикой нарушений двигательной сферы, но и способствует:

- полноценному физическому развитию, развивая мышцы-антагонисты, мышцы-стабилизаторы, комплексно воздействуя на формирование мышечного корсета, правильной осанки;
- стабилизации физиологических функций организма (гемодинамическую, дыхательную и нервную системы);
- повышению уровня адаптационных механизмов;
- снижению монотонности и однообразия оздоровительных занятий.

Все подобранные и рекомендованные фитнес-программы для поддержания двигательной активности студентов СМГ имели положительный эффект и направлены на упреждение – компенсацию – реабилитацию занимающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антипина В.А. Влияние фитнес-технологий на развитие детей и подростков / В.А. Антипина, С.А. Григан // Фитнес и его роль в оздоровлении населения России : сборник материалов XII Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 75-летию Юбилею Института физической культуры и спорта РГПУ им. А.И. Герцена (Санкт-Петербург, 26 ноября 2021 г.). – Санкт-Петербург : Медиана, 2022. – С. 154–161.
2. Антикризисная стратегия реализации физического воспитания студентов в условиях ограничения жизнедеятельности / А.О. Миронов, О.Е. Понимасов, Л.В. Морозова, Т.И. Мельникова // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 3. – С. 61–62.
3. Морозова Л.В. Комплексный подход в физической реабилитации после перенесенного COVID-19 / Л.В. Морозова, Л.А. Кирьянова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7 (209). – С. 289–293.
4. Йога как современный вид фитнеса и ее реальное влияние на организм человека / Ю.А. Савченко, Н.В. Рыжкин, О.Ю. Бровашова, Т.И. Тумасян // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма : сборник материалов XXIII Всероссийской научно-практической конференции (п. Новомихайловский, 28 сентября 2020 г.). – п. Новомихайловский : Ростовский государственный экономический университет 2020. – С. 149–152.

REFERENCES

1. Antipina, V.A. and Grigan, S.A. (2022), “The impact of fitness technologies on the development of children and adolescents”, *Fitness and its role in the improvement of the population of Russia*, collection of materials of the XII All-Russian scientific and practical conference, Mediapa, St. Petersburg, pp. 154–161.
2. Mironov, A.O., Ponimasov, O.E., Morozova, L.V. and Melnikova, T.I. (2023), “Anti-crisis strategy for the implementation of physical education of students in conditions of disability”, *Theory and practice of physical culture*, No. 3, pp. 61–62.
3. Morozova, L.V. and Kiryanova, L.A. (2022), “An integrated approach to physical rehabilitation after suffering COVID-19”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 209, No. 7, pp. 289–293.
4. Savchenko, Yu.A., Ryzhkin, N.V., Brovashova, O.Yu. and Tumasyan, T.I. (2020), “Yoga as a modern form of fitness and its real impact on the human body”, *Innovative transformations in the field of physical culture, sports and tourism*, collection of materials of the XXIII All-Russian scientific and practical conference, Rostov State Economic University, Novomikhailovsky village, pp. 149–152.

Контактная информация: ludasport@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.07.2023

УДК 37.035.7

СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В РАМКАХ НАЧАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПРИМЕРЕ КУЗБАССКОГО ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА

Геннадий Александрович Обьеденников, доцент, Зинаида Ивановна Добрянская, старший преподаватель, Кузбасская государственная педагогическая академия Кемеровского

Государственного Университета, Новокузнецк; Елена Николаевна Звягинцева, кандидат экономических наук, старший преподаватель, Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказаний России, Новокузнецк

Аннотация

Специальная военная операция продемонстрировала необходимость пересмотра тактики ведения войны. Во время второй мировой войны прорывы танковыми клиньями с поддержкой пехоты обеспечивали победу. Сейчас при наличии нескольких линий обороны, высококлассного оружия такое невозможно, более актуальным является выдвигание батареи на точку проведения залпа и уход из квадрата, такие действия предъявляют высокие требования к физической подготовленности рядового состава. В данном исследовании рассмотрен вопрос содержания физической подготовки в структуре НВП, приводится опыт Кузбасской гуманитарно-педагогического института. В институте разработано содержание данной программы, методика её реализации в рамках учебной программы. Опыт может быть рассмотрен и интересен для других образовательных учреждений.

Ключевые слова: Физическая подготовка, начальная военная подготовка, военная подготовка в институтах, студенты, армия, Специальная Военная Операция.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p226-229

CONTENT OF PHYSICAL TRAINING WITHIN THE FRAMEWORK OF INITIAL MILITARY TRAINING ON THE EXAMPLE OF THE KUZBAS HUMANITARIAN AND PEDAGOGICAL INSTITUTE

Gennady Alexandrovich Obydennikov, docent, Zinaida Ivanovna Dobryanskaya, senior teacher, Kuzbass State Pedagogical Academy of Kemerovo State University, Novokuznetsk; Elena Nikolaevna Zvyagintseva, candidate of economic sciences, senior teacher, Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Novokuznetsk

Abstract

The special military operation demonstrated the need to revise the tactics of warfare. During the Second World War, tank penetrations with infantry support ensured victory. Now, in the presence of several lines of defense, high-class weapons, this is impossible, it is more relevant to move the battery to the point of the salvo and leave the square, such actions place high demands on the physical fitness of the rank and file. In this study, the issue of the content of physical training in the structure of the NVP is considered, the experience of the Kuzbass Humanitarian and Pedagogical Institute is given. The institute has developed the content of this program, the methodology for its implementation within the framework of the curriculum. The experience can be considered and interesting for other educational institutions.

Keywords: Physical training, basic military training, military training in institutes, students, army, Special Military Operation.

Проблема неуклонного снижения уровня физической подготовленности студентов первокурсников обсуждается давно и причин тут несколько [1]. Снижение внимания к занятиям физической культурой в выпускных классах школы происходит из-за необходимости подготовки к ЕГЭ, низкой материально-технической базой большинства школ, низкой квалификации учителей физической культуры, а также из-за низкого уровня здоровья школьников который не позволяет выполнять некоторые нормативы. Предлагается множество путей решения данной проблемы, но кардинального изменения в сложившейся ситуации не наблюдается.

Начало СВО показало, что несмотря на все технические достижения оборонного комплекса, ключевым компонентом является все же человек. Угроза перерастания СВО в полномасштабную войну демонстрирует необходимость подготовки молодежи к возможному их участию в боевых действиях. Для этого принято решение возродить начальную военную подготовку (НВП). Анализируя программу НВП, предложенную образовательным учреждениям, можно сказать, что данная программа сделана на «скорую» руку без должного анализа современной действительности. Введение раздела НВП в курс

безопасности жизнедеятельности с небольшим количеством часов не позволяет в полной мере даже создать представление о службе, не говоря о том, чтобы подготовить молодого человека к службе в вооруженных силах Российской Федерации и участию в боевых действиях. Курс НВП носит ознакомительный характер, дающий общее представление о вооружённых силах, вооружении, звании, воинских уставах и т. д. Физической подготовке в данной программе отведено незначительное место, предполагается, что на занятиях по физическому воспитанию этот пробел должен быть восполнен. Однако, в современных программах физического воспитания этого раздела нет, содержание программы определяется самой образовательной организацией исходя из своих возможностей. Таким образом назрела необходимость пересмотра содержания программы физического воспитания.

Цель исследования – определить содержание физической подготовки в структуре НВП.

Задачи:

1. Выявить приоритетные физические качества необходимые для несения службы в рядах вооружённых сил Российской Федерации;
2. Выделить основное направление физической подготовки и её содержание;
3. Разработать примерное содержание программы физического воспитания с учётом необходимости НВП.

В Кузбасском гуманитарно-педагогическом институте физическое воспитание носит общеразвивающий характер. Программа состоит из таких разделов как: лёгкая атлетика, спортивные игры, плавание, фитнес, лыжная подготовка. В течение года студенты два раза проходят все разделы программы, таким образом получается формировать определённые двигательные навыки и поддерживать уровень физической подготовленности, это способствует гармоничному развитию личности.

Анализируя репортажи из зоны СВО можно обратить внимание на то, что большинство бойцов и командиров говорят о недостатке времени для отдыха, в частности сна. Это свидетельствует о необходимости иметь высокий уровень выносливости. Далее можно отметить, что при всей автоматизированности процессов заряжания-разряжания, доставка боекомплектов непосредственно к оружию осуществляются вручную и может осуществляться в течение длительного времени, что говорит о необходимости развития силы и силовой выносливости. Можно выделить также ловкость, быстроту и психодинамические качества. Таким образом можно сказать, что выносливость, сила и ловкость являются самыми необходимыми физическими качествами для несения службы.

Направленность подготовки должна быть на развитие этих физических качеств и формированию необходимых для несения службы двигательных навыков. Традиционно выделяют общую и специальную физическую подготовки, однако можно сказать, что такое разделение не отвечает специфике НВП. Необходим раздел прикладная физическая подготовка. Направленность этого раздела должна быть на формирование умений и навыков с ориентацией на возможное их применение в службе в рядах ВС РФ. Данные умения и навыки должны быть следующими: различные способы передвижений (шагом, бегом, ползком, прыжками), преодоление различных преград (ров, траншея, забор, элементы различных конструкций), перетаскивание различных грузов (ящики, баллоны, брёвна), переноска раненого товарища (различными способами), элементы помощи и взаимопомощи. В прикладной направленности физической подготовки должны быть акробатические упражнения, опорные прыжки, силовые упражнения с партнёром, силовые упражнения в группе имитирующие упражнения в подразделении. Упражнения должны выполняться из различных исходных положений и на разных покрытиях.

Подходя к вопросу содержания программы можно пойти несколькими путями: разработать отдельную программу за счёт часов на ЭДпоФКиС, ввести раздел в существующую программу, выделить в отдельную дисциплину. Более рациональным видится введение элементов в существующую программу, с реализацией на каждом занятии, для этого

необходим пересмотр структуры учебного занятия [2]. Данные элементы можно применять в различных частях занятия.

В Кузбасском гуманитарно-педагогическом институте при изучении раздела лёгкая атлетика используются не только классические легкоатлетические упражнения, но и упражнения из спортивного ориентирования. Это помогает студентам научиться работать с картой, ориентироваться на местности, прокладывать маршрут по компасу, параллельно с этим развивается общая и скоростная выносливость. При освоении раздела спортивные игры, гимнастика выполняются различные упражнения в парах, моделируем прохождение полосы препятствий из различного инвентаря, а также различные силовые упражнения в парах, группах с инвентарём (скамейка, канат) по типу «армейского» фитнеса и подвижные игры с элементами единоборств. При освоении раздела плавание уделяется внимание разделу спасение утопающего с освоением техники оживления, изучаются ныряния с доставкой предметов со дна, плавание в ластах под водой. На занятиях лыжной подготовкой изучается скрытное передвижение на лыжах в составе группы, транспортировка раненого на «волокушах» и др.

ВЫВОДЫ

При осуществлении физической подготовки в рамках НВП в Кузбасском гуманитарно-педагогическом институте применяются:

1. Различные прикладные упражнения, направленные на развитие физических качеств и двигательных умений. Данные упражнения применяются на каждом занятии вне зависимости от темы занятия. Они включаются в блок разминки или в блок специальных упражнений.

2. Упражнения направлены на развитие общей и специальной выносливости, силы, быстроты и ловкости. Для этого используются различные физические упражнения от «армейского фитнеса» до классических упражнений гимнастики и спортивных игр. Методы: повторный, равномерный, соревновательный, причём последний является одним из основных.

3. Применяемые физические упражнения формируют различные двигательные умения и навыки в перемещениях, взаимодействуют с партнёром, помощи ему в различных ситуациях.

4. Данный опыт может быть использован в других образовательных учреждениях при создании собственных программ физической подготовки для НВП.

ЛИТЕРАТУРА

1. Оценка уровня физической подготовленности студентов, поступивших на 1 курс ВУЗов, г. Новокузнецка / М.В. Звягинцев, Р.И. Ким, В.П. Шумилов, Д.Р. Хайбуллина // *Учёные записки университета им. Лесгафта.* – 2020. – № 9 (187). – С. 105–108.

2. Звягинцев М.В. Построение тренировочного занятия в условиях реализации технологии формирования профессиональной спортивной культуры личности курсантов образовательных учреждений ФСИН России / М.В. Звягинцев // *Теория и практика физической культуры.* – 2022. – № 6. – С. 52–53.

REFERENCES

1. Zvyagintsev, M.V., Kim, R.I., Shumilov, V.P. and Khaibullina, D.R. (2020), “Assessment of the level of physical fitness of students enrolled in the 1st course of universities, Novokuznetsk”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (187), pp. 105–108.

2. Zvyagintsev, M.V. (2022), “Construction of a training session in the context of the implementation of the technology for the formation of a professional sports culture of the personality of cadets of educational institutions of the Federal Penitentiary Service of Russia”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 6, pp. 52–53.

Контактная информация: maxim-zv@mail.ru

Статья поступила в редакцию 27.05.2023