

УДК 376.22

Воронов Н.А., к.б.н.

Старший преподаватель кафедры физической подготовки

Нгодобо Френсис

Курсант

Ярославского высшего военного училища противовоздушной обороны

имени Маршала Советского Союза Л.А. Говорова

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ВУЗА

Аннотация: В статье рассматривается комплексный подход к развитию физических качеств у курсантов военных вузов. Подчеркивается значимость физической подготовки как неотъемлемого компонента формирования профессионально компетентного и физически развитого офицера, способного с честью выполнять возложенные на него задачи в условиях современного боя. Анализируются основные физические качества, подлежащие развитию, методы и средства их совершенствования, а также роль педагогического контроля и мотивации в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: физическая подготовка, военный вуз, курсанты, физические качества, выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость, боевая готовность, офицер.

Voronov N.A., PhD,

Senior Lecturer at the Department of Physical Training

Ngodobo Francis

The cadet

Yaroslavl Higher Military School of Air Defense named after

Marshal of the Soviet Union L.A. Govorov

**DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN CADETS OF A
MILITARY UNIVERSITY**

Abstract: The article discusses a comprehensive approach to the development of physical qualities in cadets of military universities. The importance of physical training as an integral component of the formation of a professionally competent and physically developed officer, capable of carrying out the tasks assigned to him in the conditions of modern combat, is emphasized. The main physical qualities to be developed, methods and means of their improvement, as well as the role of pedagogical control and motivation in the process of physical education, are analyzed.

Keywords: physical training, military university, cadets, physical qualities, endurance, strength, speed, agility, flexibility, combat readiness, officer.

Становление офицера – путь физического совершенства

Современное военное дело предъявляет высочайшие требования к физической подготовленности военнослужащих. Динамично меняющиеся условия боевых действий, необходимость действовать в различных климатических зонах, выполнять сложные тактические задачи, а также высокая психоэмоциональная нагрузка – все это требует от офицера исключительной выносливости, силы, скорости реакции и общей физической работоспособности. В этом контексте военный вуз играет ключевую роль в формировании не только интеллектуальных, но и мощных физических основ будущего офицера.

Физическое развитие курсантов – это не просто одна из дисциплин учебного плана, а фундаментальный элемент подготовки, закладывающий основы для успешного освоения военно-профессиональных навыков и

обеспечения долговременной боевой готовности [1]. Курсант, обладающий высоким уровнем физических качеств, более устойчив к стрессовым факторам, быстрее адаптируется к сложным условиям службы, менее подвержен травматизму и способен эффективно проявлять свои профессиональные знания и умения в экстремальных ситуациях.

Среди множества физических качеств, развитие которых приоритетно для курсантов военных вузов, можно выделить следующие:

Выносливость: Способность организма длительное время поддерживать мышечную активность и противостоять утомлению. Для военнослужащего это критически важно при выполнении маршей, длительных полевых выходов, дежурств и боевых операций.

Сила: Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Сила необходима для переноски тяжелого снаряжения, преодоления препятствий, рукопашного боя.

Быстрота: Способность совершать движения в кратчайшие промежутки времени. Быстрота реакции, скорость бега, быстрота выполнения приемов – все это напрямую влияет на эффективность действий в бою.

Ловкость: Способность быстро и точно выполнять сложные двигательные действия, координировать движения, приспосабливаться к меняющимся условиям. Умение маневрировать, преодолевать препятствия, вести бой в ограниченном пространстве требует высокой ловкости.

Гибкость: Способность совершать движения в суставах с большой амплитудой. Гибкость снижает риск травм, улучшает координацию движений и способствует более эффективному проявлению силы и быстроты.

Целью данной статьи является комплексный анализ подходов к развитию вышеперечисленных физических качеств у курсантов военных вузов, выявление наиболее эффективных методов и средств, а также определение роли систематического контроля и педагогического стимулирования в процессе физического становления будущих офицеров.

Основные физические качества и методы их развития

Развитие каждого физического качества требует применения специфических методов и средств, направленных на мобилизацию соответствующих физиологических систем организма [2].

1. Развитие Выносливости:

Выносливость, как одно из ключевых качеств, подразделяется на общую и специальную. Общая выносливость обеспечивается за счет аэробных возможностей организма, тогда как специальная выносливость связана с выполнением конкретных двигательных действий, характерных для военной службы.

Методы:

Непрерывный метод: Длительное выполнение упражнений умеренной интенсивности (бег, плавание, лыжные гонки). Этот метод наиболее эффективен для развития общей выносливости.

Интервальный метод: Чередование периодов работы высокой интенсивности с периодами отдыха или активного восстановления. Такой подход позволяет повысить как аэробные, так и анаэробные возможности, что важно для специальных видов выносливости.

Круговая тренировка: Последовательное выполнение серии упражнений на разные группы мышц с минимальным отдыхом между ними.

Средства:

Бег на различные дистанции (включая кроссовый бег).

Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) с акцентом на длительное выполнение.

Марш-броски с преодолением естественных препятствий.

Плавание, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол) на выносливость.

Преодоление полосы препятствий.

2. Развитие Силы:

Сила проявляется в виде статической (изометрической) и динамической (изотонической) мышечной работы. Военная служба требует развития как общей, так и взрывной силы.

Методы:

Метод повторных усилий: Выполнение упражнений с умеренным весом до наступления утомления.

Метод максимальных усилий: Выполнение упражнений с максимальным весом, но с небольшим числом повторений.

Метод динамических, взрывных усилий (плиометрика): Акцент на быстром, скоростном выполнении движений, часто с использованием собственного веса тела (прыжки, метания).

Средства:

Поднятие тяжестей (штанги, гантели, гири) с вариативной нагрузкой.

Упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, приседания, выпады).

Преодоление сопротивления (резиновые амортизаторы, эспандеры).

Работа на специальных тренажерах.

Метание гранат (учебных).

3. Развитие Быстроты:

Адекватное проявление быстроты требует не только скоростных двигательных навыков, но и высокой скорости нервно-мышечных реакций.

Методы:

Метод максимальных скоростей: Выполнение упражнений с максимально возможной скоростью.

Метод повторных ускорений: Серийное выполнение коротких ускорений с полным восстановлением.

Метод стартов: Использование различных стартовых положений и сигналов для развития стартовой скорости.

Средства:

Спринтерский бег на короткие дистанции (10, 30, 60, 100 метров).

Бег с изменением направления и сопротивления.

Прыжковые упражнения (прыжки в длину, высоту, многоскоки).

Упражнения на реакцию (старт по зрительному или слуховому сигналу).

Раскидка и метание (на скорость).

4. Развитие Ловкости:

Ловкость тесно связана с координационными способностями, которые обеспечивают точное и гармоничное выполнение движений.

Методы:

Игровой метод: Способствует естественному развитию ловкости в условиях соревновательной деятельности.

Метод обучения сложным двигательным действиям: Освоение новых, непривычных движений (акробатические элементы, преодоление препятствий).

Метод вариативности: Изменение условий выполнения упражнений, включение неожиданных факторов.

Средства:

Упражнения на координацию (жонглирование, ходьба по гимнастической скамейке, упражнения с мячом).

Преодоление полосы препятствий (различных типов).

Акробатические элементы (кувырки, перекаты, стойки).

Спортивные игры.

Прикладные приемы рукопашного боя.

5. Развитие Гибкости:

Гибкость достигается за счет специальных упражнений, направленных на увеличение подвижности в суставах.

Методы:

Статический метод: Длительное удержание в положении максимального растяжения.

Динамический метод: Выполнение движений с большой амплитудой, постепенно увеличивая ее.

Активный метод: Использование мышечных усилий для достижения максимальной амплитуды.

Средства:

Статические и динамические растяжки для всех основных групп мышц.

Наклоны, повороты, махи.

Упражнения на гибкость в парах.

Занятия йогой и пилатес (адаптированные).

Индивидуализация Подхода:

Важно отметить, что программы физического развития должны быть индивидуализированы. У каждого курсанта свой начальный уровень подготовленности, особенности телосложения, а также

предрасположенность к развитию тех или иных качеств. Педагогический состав военного вуза должен проводить тестирование, выявлять сильные и слабые стороны каждого курсанта и корректировать тренировочные нагрузки соответственно. Комплексный, многогранный подход, учитывающий все физические качества и индивидуальные особенности, является залогом успешного физического становления курсантов.

Педагогический контроль, мотивация

Педагогический Контроль – Ключ к Системности и Эффективности.

Регулярный и объективный педагогический контроль является неотъемлемым элементом процесса развития физических качеств [3]. Он позволяет:

Оценивать текущий уровень физической подготовленности:
Проведение тестирований по нормативам, фиксация результатов, анализ динамики.

Корректировать тренировочный процесс: На основе данных контроля своевременно вносить изменения в объемы, интенсивность и направленность нагрузок.

Выявлять пробелы в развитии: Определять, какие физические качества требуют особого внимания.

Прогнозировать результаты: Оценивать эффективность применяемых методик.

Профилактика травматизма: Следить за состоянием курсантов, избегать перегрузок.

Формы педагогического контроля могут включать:

Оперативный контроль: Непосредственно во время занятий, наблюдения за техникой выполнения упражнений, оценкой самочувствия.

Текущий контроль: Регулярные тестирования (например, раз в месяц или квартал) по установленным нормативам.

Итоговый контроль: Проведение экзаменов и зачетов по физической подготовке в конце семестра или учебного года.

Мотивация – Двигатель Прогресса

Физическое развитие курсантов невозможно без должного уровня их мотивации. Чтобы мотивировать курсантов к систематическим занятиям и стремлению к совершенству, необходим весь комплекс педагогических мер:

Формирование осознанной необходимости: Объяснение значения физической подготовки для будущей службы, демонстрация примеров успешных офицеров, личным примером преподавателей.

Интерес к занятиям: Использование разнообразных и увлекательных форм тренировок, включение соревновательных элементов, современных методик.

Постановка реалистичных целей: Совместно с курсантами определять достижимые задачи, декомпозировать большие цели на более мелкие.

Поощрение и стимулирование: Оценка достижений, похвала, грамоты, спортивные разряд.

Создание благоприятной атмосферы: Поддержание духа товарищества, взаимопомощи, позитивного отношения к физической активности.

Обратная связь: Регулярное обсуждение результатов, достижений и трудностей с курсантами.

Заключение

Развитие физических качеств у курсантов военного вуза – это сложный, но чрезвычайно важный процесс, требующий системного подхода. Исключительная выносливость, сила, быстрота, ловкость и гибкость являются не просто желательными характеристиками, а необходимыми условиями для успешного выполнения воинского долга и обеспечения национальной безопасности [4].

Комплексное применение научно обоснованных методов и средств физической подготовки, индивидуализированный подход, строгий педагогический контроль и целенаправленная работа по мотивации курсантов – все это составляет основу эффективной системы физического воспитания в военных образовательных учреждениях. Именно это позволяет формировать офицеров нового поколения – физически крепких, психологически устойчивых, готовых к любым вызовам современного мира и способных с честью выполнять задачи по защите Отечества. Инвестиции в физическое развитие курсантов – это прямые инвестиции в боевую готовность Вооруженных Сил.

Использованные источники:

1. Воронов Н.А. Развитие форм физической активности для поддержания умственной деятельности // Развитие образования. 2018. № 1(1). С. 29-31.
2. Милёхин И.А. Современные оздоровительные методики и системы // Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 2(13). – URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/2\(13\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/2(13).pdf)

3. Костенко И.Н. Формы, методы и средства оздоровительной физической культуры // Студенческая наука XXI века. – 2017. – № 1 (12). – С. 224-229
4. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ. – 2016. – 431 с.
- 5.