

УДК 376.22

Воронов Н.А., к.б.н.

Старший преподаватель кафедры физической подготовки

Хоанг Ван Конг

Курсант

Ярославского высшего военного училища противовоздушной обороны

имени Маршала Советского Союза Л.А. Говорова

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У КУРСАНТОВ

Аннотация: Развитие физических качеств у курсантов – одна из основных задач физической подготовки. К основным физическим качествам относятся выносливость, сила, быстрота и ловкость. Физическая подготовка играет важную роль в обучении курсантов, так как улучшает общее состояние здоровья, повышает работоспособность и способствует успешному выполнению профессиональных задач. Развитие физических качеств у курсантов, это важная часть обучающего процесса, которая требует системного и комплексного подхода.

Ключевые слова: курсанты, военнослужащие, тренировки, силовая подготовка, методы.

Voronov N.A., PhD,

Senior Lecturer at the Department of Physical Training

Hoang Van Kong

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

Abstract: The development of physical qualities in cadets is one of the main tasks of physical training. Basic physical qualities include endurance, strength, speed, and agility. Physical fitness plays an important role in the training of cadets, as it improves overall health, increases performance and contributes to the successful fulfillment of professional tasks. The development of cadets' physical qualities is an important part of the learning process, which requires a systematic and integrated approach.

Keywords: cadets, military personnel, training, strength training, methods.

Целью данной работы является рассмотрение методов и средств развития физических качеств у курсантов, а также их влияния на успешное выполнение служебных обязанностей.

Методы развития физических качеств у курсантов

Для успешного развития физических качеств у курсантов необходимо использовать разнообразные методы тренировки. К ним относятся:

1. Физические упражнения. Регулярные тренировки на открытом воздухе или в спортивных залах помогают улучшить выносливость, силу, гибкость и координацию движений.

2. Силовые тренировки. Упражнения с гантелями, штангой или другими отягощениями способствуют увеличению мускульной массы и силы.

3. Кардио-тренировки. Бег, плавание, велосипед или другие виды аэробной тренировки улучшают сердечно-сосудистую систему, улучшают выносливость и общее здоровье.

4. Специализированные тренировки. Они направлены на развитие определенных физических качеств, необходимых для успешного

выполнения служебных задач, таких как скорость, боеспособность, ловкость и т.д.

Влияние физических качеств на выполнение служебных обязанностей

Развитие физических качеств у курсантов существенно влияет на их способности выполнения служебных обязанностей. Улучшение физической подготовки позволяет курсантам [1]:

- Быстро адаптироваться к физическим нагрузкам и стрессовым ситуациям.

- Эффективно выполнять физические упражнения и требующиеся навыки.

- Обеспечивать максимальную работоспособность и продуктивность в службе.

- Повышать уровень самодисциплины и организованности.

Выбор решений для повышения физической подготовки студентов первого года академии вьетнамской народной безопасности

Учебный процесс в Академии ВЬЕТНАМСКОЙ народной безопасности показывает, что для успешного выполнения учебно-педагогических задач кафедры военных, боевых искусств и спорта помимо преподавания регулярных курсов занимается также подготовкой комплекующих команд, организацией внеучебной деятельности, участвуя в соревнованиях по движению внутри и за пределами Академии. Из практической ситуации преподавания тренировок видно, что физическая сила первокурсников не соответствует требованиям обучения и годовой физической подготовки. Поэтому необходимо выбирать соответствующие решения для улучшения физической подготовленности студентов.

Выбор врача общей практики для улучшения физической подготовки первокурсников Академии народной безопасности

Опираясь на правовую основу и принципы отбора врачей общей практики, в ходе исследования были проведены интервью с 40 экспертами и преподавателями, работающими в Академии, с целью отбора врачей общей практики для улучшения физической подготовки студентов-первокурсников Академии народной безопасности.

Для улучшения физической подготовки студентов первого курса Академии народной безопасности с самым высоким уровнем пригодности, который должен быть:

- Усилить регулярное внимание партийного комитета и совета директоров Академии народной безопасности;
- Улучшить методы преподавания, чтобы повысить привлекательность предмета и повысить осведомленность учащихся о предмете;
- Улучшить возможности;
- Организовать продвижение внеклассных мероприятий и создать клубы;
- Организовывать спортивные турниры кружков и команд.

Содержание решений по улучшению физической подготовки студентов первого курса Академии народной безопасности

Решение 1: Усилить регулярное внимание партийного комитета и совета директоров Академии народной безопасности.

- *Цель решения:* привлечь внимание совета директоров Академии, демонстрируемое регулярными инновациями и улучшением оборудования, помещений, инструментальных цехов и преподавательского состава, создавая предпосылку для реализации дальнейших решений.

- *Содержание и реализация:* Организовать и реализовать модель управления спортивным клубом среди студентов;

Координировать свои действия с организациями Академии для создания здоровой образовательной среды посредством внеклассной спортивной и физической активности студентов.

Совет директоров заинтересован в инвестировании в строительство и ремонт ряда практик и площадок для практики для удовлетворения потребностей студентов в обучении.

Существуют режимы и механизмы работы чиновников и учителей в физкультурно-спортивном движении во внеучебное время. Все это решение поручается заместителю директора, который возьмет на себя ответственность и реализует его [2].

Решение 2. Улучшить методы преподавания, чтобы повысить привлекательность предмета и повысить осведомленность учащихся о предмете.

Цель мероприятия: Построить программу, соответствующую психологическим и физиологическим особенностям и интересам студентов, профессиональным особенностям конкретным условиям Академии. Внедрять инновационные методы преподавания, чтобы активно вовлекать учащихся в учебную деятельность.

- Содержание и реализация:

Улучшить содержание программы в сторону добавления большего количества теоретических занятий, уделяя особое внимание качеству практических занятий, исключая контент, который уже не актуален, добавляя новый контент для повышения ее привлекательности и интересности для учащихся, в учебе и практике. Включите стандарты информационных технологий в учебные часы и содержание предметной оценки.

Для методов обучения, направленных на активное вовлечение учащихся посредством:

Вводить в преподавание больше теоретических занятий, чтобы учащиеся четко понимали цель и значение физической культуры, максимально использовать время, отведенное учащимся на занятия, увеличить использование игровых и соревновательных методов, создавать ситуации для активного участия учащихся в деятельности.

Уделение внимания физическому развитию - главное на каждом уроке. При проверке и оценке результатов обучения учащихся необходимо быть серьезно объективными и справедливыми [3].

Вся эта группа решения поручена для реализации департаменту спорта и спорта.

Решение 3: Расширение возможностей.

Цель меры: Улучшить количество и качество тренировочных площадок и технического оборудования, используемого для обучения и занятий спортом, и создать источники финансирования для удовлетворения потребностей в обучении студентов.

Содержание и реализация: Новое строительство, реконструкция и модернизация тренировочных полигонов.

Новое строительство, реконструкция и модернизация тренировочных площадок, позволяющие максимально использовать условия школы для хорошего физического воспитания. Закупка оборудования и инструментов для обучения и тренировок в достаточном количестве для обеспечения качества. Максимально использовать школьные нормы финансирования физического воспитания и мобилизовать средства от организаций и частных лиц внутри и за пределами школы. Вся эта группа решений

напрямую управляется советом директоров и дает указания. Конкретные единицы реализации.

Решение 4. Организовать продвижение внеклассных мероприятий и создать клубы.

Цель решения: Усилить управление и стимулировать движение физической культуры и спорта во внеучебное время, обеспечивая высокую эффективность физического воспитания, создавая больше возможностей и условий для обучения. Студенты тренируют свои качества и способности посредством коллективной деятельности.

Содержание и реализация: Построить организационную структуру управления спортивным клубом, распределить обязанности между каждой группой и каждым педагогом по обеспечению выполнения поставленных задач, организовать руководство продвижению, занятия спортом во внеучебное время. Создание спортивных клубов при отделениях профсоюза под руководством учителей физкультуры и спорта и членов исполкома школьного профсоюза. Подготовка команды сотрудников, инструкторов и сотрудников по физическому воспитанию для каждого факультета и отделения профсоюза Академии. Быть профессиональными консультантами и инспекторами, призванными стимулировать всю физкультурно-спортивную деятельность учащихся. Развернуть во всей школе движение-соревнование «Физическая культура по примеру великого дяди Хо». Периодически подводить итоги, хвалить, награждать и оценивать каждое отделение и отделение профсоюза. Вся эта группа решений поручена для реализации исполкому Союза молодежи школы и отделу по работе со студентами, а также профильным факультетам.

Решение 5. Организовать спортивные турниры, кружки и команды.

Цель решения: создать богатую и разнообразную среду для регулярных соревновательных мероприятий, помочь учащимся получить доступ к организации, администрированию и судейству спортивных турниров, а также лучше понять правила соревнований, тем самым повышая дух соревнования, спортивного мастерства и солидарности среди учащихся всей школы и раскрытия ранее скрытых талантов. Регулярно проводить и организовывать тренировки и соревнования для поиска, обучения и отбора учащихся в школьные команды и продолжения обучения для участия в турнирах, организуемых отраслью. Чтобы тренировки и спортивные соревнования учащихся стали регулярным и постоянным содержанием культурных и спортивных мероприятий.

Ежегодно поддерживать традиционные школьные спортивные соревнования и периодически организовывать оздоровительные и оздоровительные мероприятия между школой и другими школами и общественными организациями внутри и за пределами населенного пункта, тем самым активно привлекая [4]. Привлекать спонсоров и финансировать спортивные мероприятия в школах. Вся эта группа решений реализуется группой физкультуры во взаимодействии с массовыми организациями школы под руководством и контролем совета директоров школы.

Вся эта группа решений возложена на исполком профсоюза «Союз молодежи» наряду с профильными факультетами.

Использованные источники:

1. Воронов Н.А. Развитие форм физической активности для поддержания умственной деятельности // Развитие образования. 2018. № 1(1). С. 29-31.

2. Смирнов И.Н. Формирование здорового образа жизни у курсантов высших военных учебных заведения средствами физической культуры и спорта: Автореф. дис. канд. пед. наук. Кострома. 2009. - 17с.
3. Барабанщиков А.В. Военная педагогика и психология / А.В. Барабанщиков, В.П. Давыдов, Э.П. Утлик, Н.Ф. Феденко. М.: Воениздат. 1986 - 246с.
4. Чернов В.В. Формирование профессиональной направленности личности курсанта в воспитательном пространстве военного вуза: Автореф. дис. канд. пед. наук. Кострома. 2002. - 19с.