

ВОЕННО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

Зиамбетов В.Ю., Фунтиков Н.Н.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Современные тенденции развития Вооруженных сил Российской Федерации (ВС РФ) предъявляют все более высокие требования к солдату, а это, соответственно, требует повышение качества и эффективности процесса подготовки юношей к военной службе и, в частности, студентов вузов. Несмотря на то, что в вузах отсутствует стройная система допризывной военной подготовки юношей-студентов к военной службе, с университетов, как государственных социальных элементов системы образования, ни кто снимал социальной функции по подготовки молодого поколения к жизни, а первое с чем столкнуться в жизни выпускники-юноши (после 4-6 лет обучения в вузе), это военная служба в современных военно-технических и геополитических условиях. Так же военно-патриотическое воспитание студентов является неотъемлемой частью воспитательной работы со студентами [4].

Важная работа по подготовке юношей-студентов к военной службе проводится в рамках получения физкультурного образования в вузе на занятиях по физической культуре. Реализуя принцип оборонной и военно-прикладной направленности физической культуры [5] преподаватели физической культуры в вузах применяют физические упражнения по военно-прикладной физической подготовке студентов, в том числе и в рамках Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» [6]. Стадион, пересеченная местность наиболее полно отвечают требованиям реализации широкого спектра задач по формированию у студентов специфических знаний, двигательных умений и навыков, необходимых в будущей военной деятельности. Но в спортивном зале ряд преподавателей сталкиваются с определенными сложностями по разносторонней и широкой реализации основ военно-прикладной физической подготовки студентов. Данная работа публикуется с целью передачи полученного опыта работы по повышению эффективности военно-прикладной физической подготовки студентов в условиях спортивного зала и расширению спектра применяемых средств и методов физической культуры на занятиях для повышения качества реализации принципа оборонной и военно-прикладной направленности физической культуры.

Проведению занятий по физической культуре с применением военно-прикладных физических упражнений предшествует тщательная подготовка места занятий в спортивном зале и самого инвентаря. Важно помнить об обеспечении условий безопасности на занятиях по физической культуре, учитывая готовность студентов к выполнению данных физических упражнений. При необходимости и при применении соревновательного метода сложные или новые для студентов военно-прикладные физические упражнения изучаются, формируются специфические военно-прикладные умения. По мере

совершенствования двигательных умений данные физические упражнения целесообразно применять комплексный и соревновательный методы физической культуры, это позволяет более эффективно решать образовательные задачи и реализовывать принцип оборонной направленности физической культуры [2]. К наиболее часто применяемым военно-прикладным физическим упражнениям в спортивном зале мы относим следующие упражнения:

- 1) переноска партнера («раненного»);
- 2) сборка и разборка автомата;
- 3) одевание противогаза;
- 4) одевание общевойскового защитного комплекта (ОЗК);
- 5) переползание;
- 6) преодоление препятствий;
- 7) метание гранаты;
- 8) переноска «боеприпасов»;
- 9) бег в строю;
- 10) стрельба из пневматической винтовки (пистолета);
- 11) основы рукопашного боя;
- 12) метание «ножа».
- 13) лазание по канату с различной экипировкой (по гимнастической стенке).

Необходимо сразу отметить, что граната является имитационной и выполняется из поролона, тряпок или других материалов так, чтобы не повредить имущество и покрытие спортивного зала, а метание производится в цель, на точность. Такой подход используется при метании ножа, который выполняется, как правило, из дерева. Препятствия могут использоваться самого различного рода с применением скамеек, веревок, матов, гимнастического оборудования [7]. Если необходимо преодолевать препятствия с оружием, то важно помнить о том, чтобы во время выполнения упражнения оружие не нанесло травму и не повредило тело студента. Важны элементы страховки и наличие матов в местах возможных падений. В качестве макетов боеприпасов могут использоваться набивные мячи, свернутые (связанные) коврики, гантели, гири, блины от штанги.

Как уже отмечалось выше, наиболее эффективным методом совершенствования военно-прикладных умений и навыков, а также воспитания специфических скоростной и силовой выносливости, является метод комплексных воздействий. Хороший результат показал метод «круговой тренировки», выполнение учебных заданий происходит поточно (индивидуально) или «по станциям» в составе небольших групп. При выполнении работы по станциям, группы студентов выполняют учебное задание на одном учебном месте (станции), а за тем, по сигналу преподавателя, переходят к другому. При выполнении заданий поточно, студенты поочередно выполняют военно-прикладные физические упражнения, без остановок на отдых, пока не пройдут круг полностью. Важно чередовать нагрузку на различные группы мышц, контролировать соблюдение дистанции и

правильность выполнения упражнения. В качестве примера применения метода круговой тренировки поточно мы можем привести следующую последовательность выполнения военно-прикладных физических упражнений:

1. Метание гранат (3 гранаты).
2. Переноска «раненного».
3. Лазание по гимнастической стенке.
4. Метание ножа.
5. Стрельба из пневматической винтовки.
6. Переползание.
7. Одевание ОЗК и противогаза.
8. Переноска «боеприпасов» (гири).
9. Лазание по канату.
10. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. (15раз).
11. Поднимание скамейки.
12. Сборка или разборка автомата.

Последовательность выполнения военно-прикладных физических упражнений в круговой тренировке может быть различной, по выбору преподавателя. Нагрузка может варьироваться не только при помощи количества упражнений, также количеством выполнения упражнения и количеством кругов. Выполнение круга на время придает элемент соревнования и, соответственно, сложности и эмоциональности, повышая мотивацию.

Таким образом, данная работа и применение полученного опыта преподавателями физической культуры позволит повысить эффективность военно-прикладной физической подготовки студентов в условиях спортивного зала, а также повысить качество реализации принципа оборонной и военно-прикладной направленности физической культуры. Сфера физкультурно-спортивной деятельности в очередной раз подчеркивает ее значимость подготовки юношей-студентов к военной службе [3].

Список литературы

1. Барчуков, И.С. *Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России* / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2007. – 431 с. – ISBN 978-5-238-01157-8.
2. Зиамбетов, В.Ю. *Военно-прикладная физическая подготовка и военно-патриотическое воспитание студентов: методические рекомендации* / В. Ю. Зиамбетов; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2014. – 54 с.
3. Зиамбетов, В.Ю. *О необходимости применения военно-прикладных физических упражнений на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях* // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка* – 2010. – № 3. – С. 62-64.

4. Зиамбетов, В.Ю. Военно-патриотическое воспитание и подготовка к военной службе студенческой молодежи // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2013. – № 2 – С. 90-95.
5. Зиамбетов, В.Ю. История реализации принципа оборонной и военно-прикладной направленности физической культуры в образовательных учреждениях Оренбуржья / В.Ю. Зиамбетов // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2014. – № 2 – С. 106-112.
6. Зиамбетов, В.Ю. Подготовка студентов к выполнению нормативов по пулевой стрельбе в рамках комплекса «Готов к труду и обороне» // Современные проблемы науки и образования [Электронный ресурс]: электрон. научн. журнал – 2015. – № 4. Режим доступа: <http://www.science-education.ru/127-20621> – 20.07.2015.
7. Зиамбетов, В.Ю. Творческое применение военно-прикладных физических упражнений на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях Оренбуржья / В.Ю. Зиамбетов. - Молодой ученый: Ежемесячный научный журнал. – Чита: «Изд-во Молод. ученый», 2009. – № 11 - С.277-279.