

УДК 796.076

DOI:10.34670/AR.2023.33.46.014

Занятие физической культурой в современных условиях в военном учебном центре вуза

Дубатовкин Владислав Иванович

Старший преподаватель,
кафедра «Физическая культура и спорт»,
Российский биотехнологический университет,
125080, Российская Федерация, Москва, Волоколамское ш., 11;
e-mail: mgupp@mgupp.ru

Олейник Сергей Сергеевич

Старший преподаватель,
кафедра «Физическая культура и спорт»,
Российский биотехнологический университет,
125080, Российская Федерация, Москва, Волоколамское ш., 11;
e-mail: mgupp@mgupp.ru

Куликов Сергей Владимирович

Старший преподаватель,
кафедра «Физическая культура и спорт»,
Российский биотехнологический университет,
125080, Российская Федерация, Москва, Волоколамское ш., 11;
e-mail: mgupp@mgupp.ru

Гуськова Елена Владимировна

Старший преподаватель,
кафедра «Физическая культура и спорт»,
Национальный исследовательский университет –
Московский энергетический институт,
111250, Российская Федерация, Москва, ул. Красноказарменная, 14;
e-mail: universe@mpei.ac.ru

Кичко Евгения Викторовна

Старший преподаватель кафедры физической культуры,
Северо-Западный государственный медицинский университет,
195067, Российская Федерация, Санкт-Петербург,
Пискаревский пр., 47;
e-mail: evgeniya-kichko@mail.ru

Аннотация

В статье рассмотрено и проведено теоретическое и практическое обоснование необходимости проведения занятий по физической культуре в военных учебных центрах ВУЗов России. Цель исследования – совершенствование процесса проведения занятий физической культурой в современных условиях военных учебных центров высших учебных заведений. В соответствии с целью были поставлены следующие задачи: 1. Выявить необходимый уровень физического развития студентов в военном учебном центре, для улучшения общего физического состояния, укрепление их здоровья и тела. 2. Разработать методику физической подготовки к поступлению в военно-учебный центр студентов и экспериментальным путем показать ее эффективность. Предмет исследований – развитие основных физических качеств: быстроты и силы в подготовке студентов к поступлению и обучению в ВУЦе. Гипотеза исследования: использование таких средств, как повторяющиеся контрольные нормативы в метании гранаты и силовой подготовке, с целью успешного перевода с курса на курс во время обучения в ВУЦе. На 1 этапе эксперимента, было выявлено, что на студентов влияет время и место проведения тренировочного занятия. Выявлен недостаточный уровень физической и психологической подготовки студентов. На 2 этапе педагогического эксперимента были проведены повторные исследования, которые подтвердили эффективность разработанного комплекса, направленного на улучшение быстроты, силы и точности обучающихся, независимо от категории – «солдат», «сержант» или «офицер».

Для цитирования в научных исследованиях

Дубатовкин В.И., Олейник С.С., Куликов С.В., Гуськова Е.В. Кичко Е.В. Занятие физической культурой в современных условиях в военном учебном центре вуза // Педагогический журнал. 2023. Т. 13. № 1А. С. 120-127. DOI:10.34670/AR.2023.33.46.014

Ключевые слова

Быстрота, граната, военный учебный центр, сила, студент, физические качества.

Введение

Наличие военной кафедры в вузе продолжительное время было важным критерием для юношей-абитуриентов при выборе института, особенно если они желали гарантировать себе прохождения срочной службы в армии на альтернативной основе. Поступая в вузы с военной кафедрой, студенты становились в итоге офицерами запаса, которым служить в действующей армии после этого не требовалось. Но в некоторых вузах получение военного билета после окончания обучения обязывало отслужить в армии 3 года в статусе офицера.

В 2019 году в России вступил в силу закон, устанавливающий новую систему военной подготовки студентов гражданских ВУЗов. Военные кафедры и учебно-военные центры были заменены на единый вид – военные учебные центры (ВУЦ). Таким образом, военное обучение студентов полностью перешло под руководство Министерства обороны РФ. Произведенные изменения в целом не только существенно расширили возможности прохождения студентами военной подготовки, но и добавили молодым людям определенности в вопросе о том, придется ли им служить в армии после обучения в ВУЦ. С 2008 года армейское обучение студентов институтов и университетов России, помимо военных кафедр с их разновидностями (отделений,

факультетов военного обучения, военных институтов), стало проводиться в учебных военных центрах (УВЦ) по программам военной подготовки офицеров для прохождения после окончания ВУЗа военной службы по контракту на офицерских должностях. С 2014 года обучение студентов на факультетах военного обучения и военных кафедрах дополнилось программой военной подготовки сержантов (старшин) запаса и солдат (матросов) запаса для восполнения мобилизационного людского ресурса по наиболее востребованным военно-учетным специальностям. Подготовка кадров военных учебных центров (ВУЦ) плотно переплетается с военно-патриотической политикой государства, а проведение военно-патриотических мероприятий и спортивных, является одним из приоритетных направлений. Примером одного из них может служить Военный учебный центр при ФГБОУ ВО НИУ МЭИ. Работа военного учебного центра очень тесно связано с кафедрой физической культуры и спорта Московского энергетического института. Студенты при поступлении в ВУЦ сдают тестовые испытания по физической подготовленности, выполняя стандартные упражнения по проверке на выносливость, силу и быстроту (как правило, это бег на дистанции 100 м и 3 км и подтягивания на перекладине). Их результаты фиксируются в баллах по тем же нормативам, что установлены для кандидатов, поступающих в высшие военные учебные заведения Министерства обороны РФ, и считаются основным показателем при проведении конкурсного отбора в ВУЦ. На кафедре физкультуры НИУ МЭИ разработана программа приемки нормативов у студентов, желающих поступить для обучения в ВУЦ.

Методы

После разработки программы сдачи контрольных нормативов, нами был проведен формирующий эксперимент, который касался уже поступивших в военный центр студентов по направлению «солдаты», «сержанты» и «офицеры». В группах было задействовано по 20 человек. Эксперимент опирался на нормы ГТО VI ступени – метание снаряда [Государственные требования к уровню физической подготовленности, 2022]. Использование норм ГТО в учебном процессе имеет цель повысить эффективность программ по физической культуре и спорту для студентов с помощью научно обоснованного внедрения технологии и методологической структуры применения средств и методов физического совершенствования выносливости, силы и быстроты [Макарова, 2021]. Метание гранаты – это скоростно-силовая нагрузка, включающая в себя взрывную силу и быстроту. Быстрота используется во время разбега при выполнении метания гранаты, а взрывная сила, во время непосредственного метания снаряда. Взрывная сила – это способность человека выполнять двигательное действие и при этом достигать максимальных показателей силы в предельно короткое время [Кичко, 2022].

Участники эксперимента поочередно метали гранату 600 г. Метание производилось от линии длиной 4 м и шириной 7 см по коридору шириной 10 м. Эксперимент осуществлялся с целью адаптации педагогических методов в физкультурную деятельность на примере занимающихся физической культурой студентов. Эксперимент проходил на базе кафедры физкультуры НИУ МЭИ, в рамках учебно-тренировочных групп сборных по военно-прикладному многоборью. Экспериментальная и контрольные группы, были сформированы из 40 студентов, с учетом возраста (17-21 год). Эксперимент проводился на протяжении 1-го года, в различных условиях (стадион, разное время суток, и дней недели), два раза в неделю. Занятия в контрольной и экспериментальной группах, проводились на основе разработанной рабочей

программы, учебной дисциплины «Физическая культура» – спортивные единоборства (отделение самбо), с использованием указанных в ней содержания и методов тренировок для развития силы [Руссу, 2015]. Необходимо отметить, что для контрольной группы в методику тренировочного процесса изменений внесено не было, за исключением ежемесячного тестирования на точность и дальность бросков гранаты. Для студентов, находящихся в экспериментальной группе, учебно-тренировочный комплекс был дополнен применением специальных упражнений на точность, в который входили броски гранаты в силуэт танка, броски на время, броски различными способами держания гранаты и замаха. Тестирование контрольной и экспериментальной групп проводилось в один день.

Для определения и сравнения данных тестирования, все испытуемые принимали участие в опросе и определении динамики прироста точности и дальности бросков, а также в условиях, близких к боевым, из положения с колена и лежа.

Результаты исследования и их обсуждение

В процессе изучения и формирования методики обучения дальности метания гранаты у студентов, до начала эксперимента показало, что в контрольной и экспериментальной группах наблюдаются проблемы с дальностью метания (65%). Статистическая обработка данных показала, что в начале эксперимента между экспериментальной и контрольной группами нет достоверных различий, что говорит нам об однородности выбора и возможности проведения эксперимента на равных в обеих группах.

На основе анализа научно-методической литературы и полученных результатов был разработан комплекс специальных упражнений для улучшения дальности метания учебной гранаты во время учебно-тренировочного процесса с максимально эффективным графиком тренировок, включающий в себя 8 тренировок в месяц по 1,5 часа. В этот период были проведены экспериментально вариативные занятия в различных условиях – на стадионе, утреннее, обеденное и вечернее время суток. По окончании экспериментальной работы все полученные данные были тщательно проанализированы и систематизированы.

Анализ результатов был занесен в таблицы, в виде среднестатистических показателей расстояния (S), результаты которого складывались из суммы расстояний метания гранаты всей группы, разделенное на количество участников этой группы:

$$S = 20 / (S1 + S2 + \dots + S20)$$

Экспериментальным путем определено, что дальность полета гранаты варьируется от 30 до 45 метров.

Таблица 1 - Метания гранаты из положения стоя и в движении

группа \ месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Солдаты (КГ) с места	31,0м	31,5м	31,8м	32,3м	33,0м	34,0м	34,2 м	34,3м	34,5м
Офицеры (ЭГ) с места	31,2м	32,3м	32,5м	33,0м	34,5м	35,0м	35,1м	35,2м	35,5м
Солдаты (КГ) в движении	35,5м	35,6м	35,6м	35,7м	35,75	35,8м	35,9м	36,0м	36,3м
Офицеры (ЭГ) в движении	35,6м	36,0м	36,8м	37,0м	37,3м	37,5м	38,0м	38,4м	38,5м

Данные о влиянии различных факторах (погода, время суток, самочувствие спортсмена) на точность метаний позволили сделать заключение о возможности и целесообразности применения тех или иных методов технической подготовки в тренировке обучающихся. Исследование показало, что метание гранаты, применяемые в экспериментальной группе эффективны тем, что они проводились из разных положений тела (стоя, с колена, лежа, с разбега). Студенты занимались, согласно программе, силовыми упражнениями с гирями, выполняли упражнения на брусьях и перекладине, улучшая свои кондиции. В основном это были упражнения на развитие силы рук – сгибание разгибание рук в упоре лежа, в упоре на брусьях, на перекладине, рывок и толчок гири. Ускоренные метания гранаты в серии по 3 штуки за минуту, с места, позволили развить бросковую точность, улучшив скоростно-силовую подготовку, поражая мишень «силуэт танка». Броски проводились почти без подготовки, и точность при таких бросках поначалу была недостаточно высокая, к окончанию эксперимента, значительно улучшилась.

В контрольной группе проводились стандартные занятия, по метанию гранаты в движении, в дневное время, на стадионе. Студенты посещали занятия по физической культуре дважды в неделю, во время которых, после беговой разминки и разминки на месте, с применением общеразвивающих упражнений, приступали к метанию гранаты, которую бросали в течении 20 – 25 минут. Результат был стабильный, повторяющийся от занятия к занятию. Показатели улучшались медленно, что видно согласно таблице №1, прирост показателей увеличивался не значительно, в отличии от экспериментальной группы, где прирост был скачкообразным и эффективным.

Для экспериментальной группы создавались более усложненные условия. При метании гранаты на стадионе, во время дождливой погоды, погрешность в попаданиях в силуэт танка, снижалась, за счет ухудшения видимости, скользкого грунта и мокрой одежды. Точность попаданий на начальном этапе составила 54%. В дальнейшем, при метании в условиях выпадения осадков и морозную погоду, качество и точность бросков улучшилось до 76%, в связи с адаптацией группы к погодным условиям.

Заключение

Таким образом, для улучшения результата дальности и точности метания гранаты, в первую очередь, требуется развитие силы мышц рук, спины, ног и груди, а также ловкости занимающихся [Дубатовкин, 2020]. При выполнении различных двигательных действий сила вступает во взаимодействие с другими двигательными качествами: скоростью, быстротой, гибкостью и выносливостью. Поэтому очень сложно выделить «чистое» проявление силы при выполнении тех или иных действий [Макарова, 2021]. Тем не менее, опыт работы с экспериментальной группой важно взять на вооружение, так как в условиях соревновательного процесса по военно-прикладному многоборью, нет условий близких к идеальным – хорошая, солнечная погода, отсутствие ветра, не скользкое покрытие для разбега. Занимаясь сложных условиях, участники эксперимента готовится как психологически, так и физически к соревновательному процессу, так и службе в рядах вооруженных сил Российской армии. В моменты тренировки, при правильной методике и программе физической подготовки студенты получают заряд положительных эмоций, находятся в постоянном движении, без

перенапряжения пробега расстояние 1,5 – 2 км. Резюмируя полученные данные, можно заключить, что каждый испытуемый, находящийся в группах КГ и ЭГ, улучшил свое физическое состояние по сравнению с началом эксперимента.

Библиография

1. Авраменко В.Г., Нехорошева Е.В., Денисов Л.А. Физическая активность в системе воспитания культуры здорового образа жизни в образовательном пространстве Зеленоградского АО г. Москвы // Санитарный врач. 2019. № 4. С. 56-66.
2. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). URL: https://www.gto.ru/norms/summary_table.html
3. Дубатовкин В.И. Совершенствование физических качеств – сила, студенток экономического профиля обучения в агропромышленном комплексе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 9 (187). С. 84-90.
4. Кичко Е.В. Скоростно-силовые нагрузки и способы их совершенствования в подготовке студентов на занятиях физической культуры // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 5 (207). С. 206-210.
5. Макарова Э.В. Инновационные методы построения тренировочного процесса в армрестлинге // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 7 (185). С. 216-221.
6. Макарова Э.В. Способы совершенствования выносливости студентов на занятиях физической культурой // Бизнес. Образование. Право. 2021. № 3 (56). С. 317-321.
7. Макарова Э.В. Технология занятий по физической культуре элективной направленности со студентками разного уровня здоровья // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 276-283.
8. Мелентьев А.Н. Построение модели психологических взаимоотношений в смешанном многоядерном многоуровневом коллективе спортивных кафедр в вузах // Педагогический журнал. 2019. Т. 9. № 5-2. С. 750-757.
9. Распоряжение от 13 марта 2019 № 427-р: «О создании военных учебных центров при федеральных государственных образовательных организациях высшего образования».
10. Руссу О.Н. Рабочая программа учебной дисциплины «физическая культура» спортивные единоборства: для подготовки студентов спортивного отделения. М., 2015. 90 с.

Physical education in modern conditions in the military training center of the university

Vladislav I. Dubatovkin

Senior Lecturer,
Department of Physical Culture and Sport,
Russian Biotechnological University,
125080, 11, Volokolamskoe h., Moscow, Russian Federation,
e-mail: mgupp@mgupp.ru

Sergei S. Oleinik

Senior Lecturer,
Department of Physical Culture and Sport,
Russian Biotechnological University,
125080, 11, Volokolamskoe h., Moscow, Russian Federation,
e-mail: mgupp@mgupp.ru

Sergei V. Kulikov

Senior Lecturer,
Department of Physical Culture and Sport,
Russian Biotechnological University,
125080, 11, Volokolamskoe h., Moscow, Russian Federation,
e-mail: mgupp@mgupp.ru

Elena V. Gus'kova

Senior Lecturer,
Department of Physical Culture and Sport,
National Research University – Moscow Power Engineering Institute,
111250, 4, Krasnokazarmennaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: universe@mpei.ac.ru

Evgeniya V. Kichko

Senior Lecturer of the Department of Physical Culture,
North-Western State Medical University,
195067, 6, 47, Piskarevskii passage, Saint Petersburg, Russian Federation;
e-mail: evgeniya-kichko@mail.ru

Abstract

The purpose of the study is to improve the process of conducting physical education classes at military departments of higher educational institutions, for various military specialties, to develop physical qualities necessary for serving in the ranks of the Russian army and navy, to develop military applied areas among students. The training of personnel at military departments is closely intertwined with the military-patriotic policy of the state, and the holding of military-patriotic events and the work of a tourist and search club is one of the priority areas. Research Hypothesis: Using tools such as repetitive grenade throwing and strength training to successfully transition from course to course while studying. At the 1st stage of the experiment, it was found that the students are affected by the time and place of the training session. The insufficient level of physical and psychological preparation of students was revealed. On the basis of the data obtained, a complex of optimal training sessions was developed with the most effective training schedule, which allows preparing a student for admission to a military training center and maintaining the physical condition of the body in good condition. The complex is designed for 8 training sessions per month for 2 hours. At the 2nd stage of the pedagogical experiment, repeated studies were carried out, which confirmed the effectiveness of the developed complex, aimed at improving the speed, strength and accuracy of students, regardless of the category.

For citation

Dubatovkin V.I., Oleinik S.S., Kulikov S.V., Gus'kova E.V. Kichko E.V. (2023) Zanyatie fizicheskoi kul'turoi v sovremennykh usloviyakh v voennom uchebnom tsentre vuza [Physical education in modern conditions in the military training center of the university]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 13 (1A), pp. 120-127. DOI:10.34670/AR.2023.33.46.014

Keywords

Speed, military training center, endurance, trainees, strength, student, physical qualities.

References

1. Avramenko V.G., Nekhorosheva E.V., Denisov L.A. (2019) Fizicheskaya aktivnost' v sisteme vospitaniya kul'tury zdorovogo obraza zhizni v obrazovatel'nom prostranstve Zelenogradskogo AO g. Moskvy [Physical activity in the system of education of a healthy lifestyle culture in the educational space of Zelenogradsky AO in Moscow]. *Sanitarnyi vrach* [Sanitary doctor], 4, pp. 56-66.
2. Dubatovkin V.I. (2020) Sovershenstvovanie fizicheskikh kachestv – sila, studentok ekonomicheskogo profilya obucheniya v agropromyshlennom komplekse [Improvement of physical qualities of strength among the students of the economic profile of education in the agro-industrial complex]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Proc. of Lesgaft University], 9 (187), pp. 84-90.
3. Gosudarstvennye trebovaniya k urovnyu fizicheskoi podgotovlennosti naseleniya pri vypolnenii normativov Vserossiiskogo fizkul'turno-sportivnogo kompleksa «Gotov k trudu i oborone» (GTO) [State requirements for the level of physical fitness of the population when meeting the standards of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense"]. Available at: https://www.gto.ru/norms/summary_table.html [Accessed 12/12/2022]
4. Kichko E.V. (2022) Skorostno-silovye nagruzki i sposoby ikh sovershenstvovaniya v podgotovke studentov na zanyatiyakh fizicheskoi kul'tury [Speed-strength loads and ways to improve them in the preparation of students in physical education classes]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Proc. of Lesgaft University], 5 (207), pp. 206-210.
5. Makarova E.V. (2020) Innovatsionnye metody postroeniya trenirovochnogo protsessa v armrestlinge [Innovative methods for building a training process in arm wrestling]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Proc. of Lesgaft University], 7 (185), pp. 216-221.
6. Makarova E.V. (2021) Sposoby sovershenstvovaniya vynoslivosti studentov na zanyatiyakh fizicheskoi kul'turoi [Ways to improve the endurance of students in physical education classes]. *Biznes. Obrazovanie. Pravo* [Business. Education. Law], 3 (56), pp. 317-321.
7. Makarova E.V. (2021) Tekhnologiya zanyatii po fizicheskoi kul'ture elektivnoi napravlenosti so studentkami raznogo urovnya zdorov'ya [The technology of elective physical education classes with female students of different levels of health]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Proc. of Lesgaft University], 4 (194), pp. 276-283.
8. Melent'ev A.N., Nikitchenko S.Yu., Dubatovkin V.I., Kuramagomedov M.Z. (2019) Postroenie modeli psikhologicheskikh vzaimootnoshenii v smeshannom mnogoyadernom mnogourovnevnom kollektive sportivnykh kafedr v vuzakh [Building a model of psychological relationships in a mixed multi-core multi-level team of sports departments in higher educational]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 9 (5A-II), pp. 750-757.
9. *Rasporyazhenie ot 13 marta 2019 № 427-r: «O sozdanii voennykh uchebnykh tsentrov pri federal'nykh gosudarstvennykh obrazovatel'nykh organizatsiyakh vysshego obrazovaniya»* [Order of March 13, 2019 No. 427-r: "On the establishment of military training centers at federal state educational organizations of higher education"].
10. Russu O.N. (2015) *Rabochaya programma uchebnoi distsipliny «fizicheskaya kul'tura» sportivnye edinoborstva: dlya podgotovki studentov sportivnogo otdeleniya* [The working program of the discipline "Physical culture" martial arts: for the preparation of students of the sports department]. Moscow.