

УДК 796

DOI: 10.34670/AR.2025.81.45.029

**Бег в военной экипировке и с оружием как эффективное
средство развития выносливости студентов-курсантов
военных учебных центров вузов**

Зиамбетов Вадим Юсупович

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физического воспитания,
Оренбургский государственный университет,
460018, Российская федерация, Оренбург, просп. Победы, 13;
e-mail: post@mail.osu.ru

Горшенина Ирина Витальевна

Старший преподаватель кафедры физического воспитания,
Оренбургский государственный университет,
460018, Российская федерация, Оренбург, просп. Победы, 13;
e-mail: info@publishing-vak.ru

Аннотация

В статье показывают значимость и актуальность работы по военно-прикладной физической подготовке студентов-курсантов, обучающихся в военных учебных центрах при вузах. Авторы описывают исследовательскую работу по применению бега в военной экипировке и с оружием в процессе военно-физической подготовки студентов в рамках элективных курсов по физической культуре и спорту в университете. Эксперимент показал, что применение бега в военной экипировке и с оружием положительно влияет не только на развитие специальной выносливости, необходимой для военнослужащих, но и на состояние общей выносливости, показывая эффективность данной работы для учебно-воспитательного процесса по физической культуре в вузе. Результаты данной работы вносят вклад в теорию и практику военно-прикладной физической подготовки студентов военных учебных центров, в целом повышая военно-физическую готовность студентов-курсантов как будущих военных специалистов, успешно решающих свои задачи по предназначению в условиях боевой обстановки.

Для цитирования в научных исследованиях

Зиамбетов В.Ю., Горшенина И.В. Бег в военной экипировке и с оружием как эффективное средство развития выносливости студентов-курсантов военных учебных центров вузов // Педагогический журнал. 2025. Т. 15. № 7А. С. 213-218. DOI: 10.34670/AR.2025.81.45.029

Ключевые слова

Бег, выносливость, студенты-курсанты, военно-прикладная физическая подготовка, военный учебный центр, военная экипировка, оружие.

Введение

Бег как оздоровительное средство оказывает различное влияние на организм человека и, в том числе, способствует развитию выносливости, а хорошая выносливость – один из показателей хорошего здоровья [Дергачев В.Б., 2024]. Вопросы развития выносливости в сфере физической культуры и спорта всегда были актуальными, потому что бег является отличным средством спортивной подготовки независимо от вида физкультурно-спортивной деятельности [Астахов А.В., 2023]. В связи с этим специалисты, работающие в сфере физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, уделяют большое внимание исследованиям, направленным на повышение эффективности его использования. Достаточно много исследований в области развития скоростной и специальной выносливости [Дзюцеева Е.Т., 2012; Толмачева А.А., 2022]; постоянно совершенствуется методика использования бега для развития выносливости [Межевич А.А., 2020]; для специфических сфер деятельности усложняются условия выполнения беговых упражнений для повышения эффективности выполнения конкретных физкультурно-образовательных и спортивно-прикладных задач [Зиамбетов В.Ю., 2023; Мерзоев О.М., 2022; Овчинников Ю.Д., 2023]. Но несмотря на большое внимание ученых к активному применению бега для развития выносливости, недостаточно внимание уделяется работе по поиску путей развития выносливости у студентов-курсантов военных учебных центров (ВУЦ) при вузах.

Военно-прикладная физическая подготовка студентов, проходящих обучение в ВУЦ, согласно образовательных документов этих центров, реализуется на занятиях по физической подготовке в вузе. Но данная работа, в силу специфики военно-физической подготовки, осуществляется с недостаточной эффективностью. Хорошая физическая готовность военного специалиста является залогом успешного выполнения боевых задач. Значение хорошей физической подготовки и, в том числе выносливости в условиях боевой обстановки, демонстрирует опыт участия наших военнослужащих в зоне специальной военной операции (СВО). Военнослужащим в современных условиях боя приходится осуществлять пешие ускоренные передвижения на длительные расстояния в военной экипировке, оружием, боеприпасами.

Для повышения эффективности развития выносливости студентов-курсантов ВУЦ авторы предлагают использовать бег в том объеме и с той же интенсивностью что и на по физической культуре занятиях, но в военной экипировке и с оружием. Поставлена цель – повысить показатели выносливости студентов-курсантов ВУЦ, которые, в том числе, будут соответствовать их специфической военно-прикладной направленности, способствуя общей военно-физической готовности будущего военного специалиста. Для достижения цели определены задачи: внедрить бег в военной экипировке и с оружием в образовательный процесс элективных курсов по физической культуре и спорту; определить влияние данных условий бега на показатели состояния общей выносливости студентов.

Материалы и методы исследования

В исследовании принимали участие два взвода студентов-курсантов (юношей) по 24 человека, примерно равных по показателям общей и специальной выносливости. Взвод «А» выступал в качестве экспериментальной группы и на занятиях по физической подготовке в вузе у данных студентов, вместе с плановыми физическими упражнениями, систематически применялся бег в военной экипировке и с оружием. Взвод «Б» выступал в роли контрольной группы и занятия по физической культуре у данных студентов бег на средние и длинные дистанции проводился согласно рабочей программе по дисциплине. Занятия проводились на стадионе, время проведения эксперимента конец апреля – середина июня. Из военной экипировки использовался шлем, бронежилет, противогаз и макет автомата Калашникова (АК-74). Редко применялась военная форма-одежды и военные ботинки с высокими берцами, но в основном беговые упражнения во взводе «А» осуществлялись в спортивной форме-одежды и в спортивной обуви.

Ход исследования

В ходе исследования выяснилось, что студенты с самого начала не готовы бегать в данных условиях. Необходима некоторая адаптация к условиям эксперимента из-за того, что для подавляющего большинства студентов это является первым и необычным опытом в жизни. Авторы рекомендуют начинать с ходьбы, чередования ходьбы и бега, непрерывного бега на незначительные расстояния. Важны предварительные консультации по правильной подгонке обмундирования, экипировки и размещения оружия, средств защиты для эффективного преодоления беговой дистанции. Также важно четко осуществлять педагогический контроль, обучать студентов основам самоконтроля. Так как могут возникнуть сбои в работе организма из-за нарушения терморегуляции особенно в жаркое время, студентам разрешалось брать с собой воду в стандартных фляжках, но не более. Важно соблюдать требования безопасности, а также принцип «не навреди». На начальном этапе развития выносливости во взводе «А» разрешалось переходить на ходьбу или вовсе сходить с дистанции. Также не лишним будет уделить немного внимания обучению студентов-курсантов основам питания перед забегом, профилактике потертостей (мозолей) при беге в военных ботинках, потому что многие этого не знают и не обучены этим знаниям.

Контрольные экспериментальные забеги (тесты) проводились в начале и в конце эксперимента и первоначальные результаты были крайне низкими, поэтому приходилось учитывать не время бега по дистанции, а время преодоления дистанции в целом, потому что некоторые студенты не могли преодолеть данную дистанцию в заданных условиях бегом и бег чередовали с ходьбой для восстановления сил, особенно в начале при сборе первоначальных данных (в апреле). Этот факт также подтверждает значимость и необходимость проведения данной работы в системе высшего образования, потому что даже если студент не обучается в ВУЗ, но все равно после окончания вуза должен пройти военную службу и быть готов к ней.

Результаты исследования

Результаты исследования, отражающие среднестатистическое состояние выносливости студентов-курсантов по двум видам контрольных физических упражнений (тестов) представлены в таблице.

Таблица 1 – Показатели выносливости студентов-курсантов ВУЦ

Вид контрольного упражнения (теста)	Взвод «А»		Взвод «Б»		Р
	начало	окончание	начало	окончание	
1. Бег 2000 м в военной экипировке и с оружием, (мин, с)	18:32,5±0,07	15:12,1±0,05	18:09,7±0,05	17:48,2±0,03	<0,07
2. Тест Купера, (м)	2089,5±0,4	2591,3±0,2	2102,7±0,3	2422,8±0,5	<0,5

Во взводе «А» в первом контрольном упражнении изменения составили 3 мин 20,4 с, а во взводе «Б» – 21, 5 с. Во втором тесте во взводе «А» изменения составили 501,8 м, а во взводе «Б» – 320,1 м. Таким образом, положительные изменения по показателям выносливости в экспериментальном взводе «А» выше, чем во взводе «Б». Исследовательская работа показала большую эффективность в развитии общей и специальной выносливости. Положительные изменения во взводе «Б» объясняются образовательно-развивающим влиянием плановых, программных занятий по физической подготовке.

Заключение

В итоге, исследование показало, что применение бега в военной экипировке и с оружием не только развивает военно-прикладную выносливость у студентов-курсантов ВУЦ при вузах, но и положительно сказывается на общей выносливости, подтверждая разнонаправленную эффективность данного эксперимента. Опыт данной работы может быть легко использован в ВУЦ других университетов, а также может творчески использоваться и может быть усовершенствован, например, применением средств химической защиты. Применение бега в военной экипировке и с оружием позволит повысить военно-прикладную физическую готовность студентов-курсантов, обеспечив их успешную адаптацию к условиям военной службы и эффективное выполнение ими учебно-боевых задач в сложных, экстремальных условиях. Это важная часть общей работы по военно-прикладной физической подготовке студентов-юношей допризывного возраста к военной деятельности связанной с вооруженной защитой Отечества.

Библиография

1. Астахов А. В., Матчинова М.В. Распределение основных компонентов тренировочных нагрузок студентами, занимающимися оздоровительным бегом // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2023. № 1. С. 22–24.
2. Дергачев В.Б., Бобков И.Г., Зайцев О.С. Влияние бега на организм человека // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2024. № 2. С. 218-221.
3. Дзюцьева Е.Т., Ильина А.С., Межина Т.О. Развитие специальной выносливости у бегунов на средние дистанции группы начальной специализации // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 9 (199). С. 74-78.
4. Зиамбетов В. Ю. Бег по снегу как эффективное средство повышения результатов в беге на средние дистанции у студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 5 (219). С. 175–177.
5. Межевич А.А. Индивидуализация тренировочного процесса на основе анализа временных показателей в беге на 800 м // Молодой ученый. 2020. № 30 (320). С. 293-296.
6. Мирзоев О.М. Тактические приоритеты и кинематические характеристики техники бега на 800 метров высококвалифицированных легкоатлетов в условиях соревновательной деятельности // Спортивно-педагогическое образование. 2022. № 2. С. 13-22.
7. Овчинников Ю. Д., Володина Д.А., Шарко Т.И. Бег по пересеченной местности: трейлраннинг, скайраннинг и горный бег, с особенностями эргономической биомеханики природной среды // Вестник ГОУ ДПО ТО «ИПК и ППРО ТО». Тульское образовательное пространство. 2023. № 2. С. 86–89.
8. Толмачева А.А. Анализ использования интервального метода для развития скоростной выносливости бегунов // Студенческий вестник. 2022. № 44-2 (236). С. 62-63.

Running in Military Gear and with Weapons as an Effective Means of Developing Endurance of Cadet Students at Military Training Centers of Universities

Vadim Yu. Ziambetov

PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor of Physical Education Department,
Orenburg State University,
460018, 13, Pobedy ave., Orenburg, Russian Federation;
e-mail: post@mail.osu.ru

Irina V. Gorshenina

Senior Lecturer of Physical Education Department,
Orenburg State University,
460018, 13, Pobedy ave., Orenburg, Russian Federation;
e-mail: post@mail.osu.ru

Abstract

The article demonstrates the significance and relevance of military-applied physical training for cadet students studying at military training centers of universities. The authors describe research work on the use of running in military gear and with weapons during the military-physical training of students within the framework of elective courses in physical education and sports at the university. The experiment showed that running in military gear and with weapons positively affects not only the development of special endurance required for military personnel, but also the state of general endurance, demonstrating the effectiveness of this work for the educational process in physical education at the university. The results of this work contribute to the theory and practice of military-applied physical training of students at military training centers, generally enhancing the military-physical readiness of cadet students as future military specialists who successfully accomplish their assigned tasks in combat conditions.

For citation

Ziambetov V.Yu., Gorshenina I.V. (2025) Beg v voennoy ekipirovke i s oruzhiem kak effektivnoye sredstvo razvitiya vynoslivosti studentov-kursantov voennykh uchebnykh tsentrov vuzov [Running in Military Gear and with Weapons as an Effective Means of Developing Endurance of Cadet Students at Military Training Centers of Universities]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 15 (7A), pp. 213-218. DOI: 10.34670/AR.2025.81.45.029

Keywords

Running, endurance, cadet students, military-applied physical training, military training center, military gear, weapons.

References

1. Astakhov A. V., Matchinova M. V. (2023) Raspredelenie osnovnykh komponentov trenirovochnykh nagruzok studentami, zanimayushchimisya ozdorovitelnyim begom [Distribution of the main components of training loads by students, engaged in health-promoting running].

- students engaged in health running] Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka [Physical education: upbringing, education, training], 1, pp. 22-24.
2. Dergachev V. B., Bobkov I. G., Zaitsev O. S. (2024) Vliyanie bega na organizm cheloveka [The influence of running on the human body] Aktualnye problemy fizicheskoy i spetsialnoy podgotovki silovykh struktur [Actual problems of physical and special training of law enforcement agencies], 2, pp. 218-221.
 3. Dzotsieva E. T., Ilyina A. S., Mezhdina T. O. (2021) Razvitiye spetsialnoy vynoslivosti u begunov na srednie distantsii gruppy nachalnoy spetsializatsii [Development of special endurance in middle-distance runners of the initial specialization group] Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 9 (199), pp. 74-78.
 4. Ziambetov V. Yu. (2023) Beg po snegu kak effektivnoe sredstvo povysheniya rezultatov v bege na srednie distantsii u studentov [Running on snow as an effective means of improving students' middle-distance running results] Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta [Scientific notes of P.F. Lesgaft University], 5 (219), pp. 175–177.
 5. Mezhevich A.A. (2020) Individualizatsiya trenirovochnogo protsessa na osnove analiza vremennykh pokazateley v bege na 800 m [Individualization of the training process based on the analysis of time indicators in the 800 m run] Molodoy uchenyy [Young scientist], 30 (320), pp. 293–296.
 6. Mirzoev O.M. (2022) Takticheskie priority i kinematicheskie kharakteristiki tekhniki bega na 800 metrov vysokokvalifitsirovannykh legkoatletov v usloviyakh sorevnovatelnoy deyatel'nosti [Tactical priorities and kinematic characteristics of the 800-meter running technique of highly qualified track and field athletes in competitive conditions] Sportivno-pedagogicheskoe obrazovanie [Sports and pedagogical education], 2, pp. 13–22.
 7. Ovchinnikov Yu. D., Volodina D. A., Sharko T. I. (2023) Beg po peresechennoy mestnosti: treylranning, skayranning i gomyy beg, s osobennostyami ergonomicheskoy biomekhaniki prirodnoy sredy [Cross-country running: trail running, skyrunning and mountain running, with features of ergonomic biomechanics of the natural environment] Vestnik GOU DPO TO «IPK i PPRO TO» [Bulletin of the State Educational Institution of Additional Professional Education of the Tyumen Region "IPC and PPRO Tula". Tula educational space], 2, pp. 86–89.
 8. Tolmacheva A. A. (2022) Analiz ispolzovaniya intervalnogo metoda dlya razvitiya skorostnoy vynoslivosti begunov [Analysis of the use of the interval method for developing speed endurance in runners] Studencheskiy vestnik [Student Bulletin], 44-2 (236), pp. 62–63.