

## АНАЛИЗ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ БУДУЩИХ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

*Селитреникова Т.А.*

Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина  
ser.selitrenikoff@yandex.ru

*Смыслов А.П.*

Тульское суворовское военное училище  
sap300589@mail.ru

Преподаватели физического воспитания средних образовательных военных учреждений в своей работе руководствуются Приказом Министерства обороны от 30 октября 2004 года N 352 «Об утверждении наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации». Согласно тексту данного документа, физическая подготовка в этих образовательных учреждениях является неотъемлемой частью обучения и воспитания учащихся.

Процесс физической подготовки суворовцев включает:

- непосредственно уроки физической культуры,
- занятия в спортивных секциях,
- мероприятия оздоровительно-рекреационной направленности.

Урочная форма занятий является основной формой физической культуры и направлена на обеспечение грамотного решения теоретических, практических и методических задач. В довузовских образовательных учреждениях Министерства обороны Российской Федерации уроки по физической культуре проводятся 4 раза в неделю. При этом продолжительность каждого урока составляет 45 минут.

Задачи проведения уроков физической культуры состоят в следующем:

- сформировать физическую культуру личности суворовца;
- развить и усовершенствовать такие физические качества обучающихся как выносливость, сила, быстрота, координационные способности и гибкость с учетом их возрастных и половых особенностей;
- расширить двигательный опыт суворовцев посредством овладения ими двигательными умениями, а также прикладными навыками;
- усовершенствовать физическое развитие учащегося, укрепить его здоровье, а также сформировать у него правильную осанку;
- сформировать потребность суворовца в регулярном выполнении физических упражнений определенной направленности [1].

Практические занятия можно назвать основной формой уроков по физической культуре, поскольку они охватывают следующие разделы: «легкая атлетика», «гимнастика и атлетическая подготовка», «лыжная подготовка», «преодоление препятствий», «плавание», «спортивные и подвижные игры», «спортивные единоборства и рукопашный бой», «комплексные занятия». При этом стоит отметить, что все занятия по физической культуре должны иметь учебно-тренировочную направленность.

Исследуемые нами учащиеся шестиклассники Тульского суворовского военного училища должны уметь выполнять: общеразвивающие упражнения на месте и в движении; строевые приемы и упражнения на внимание; упражнения на перекладине – вис, подтягивание, подъем переворотом махом одной и толчком второй ногой (на низкой перекладине); упражнения на брусьях - упор, размахивание в упоре; акробатические упражнения - стойка на лопатках, кувырки вперед и назад; комплексы вольных упражнений; опорные прыжки - прыжок ноги врозь через козла в длину; наклоны вперед из положения лежа на спине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; лазание по канату с помощью ног.

Говоря о развитии физических качеств на занятиях по физической культуре, стоит отметить, что оно осуществляется с учетом возрастных, физических и психологических особенностей суворовцев. При этом комплексы упражнений стоит подбирать и разрабатывать с таким расчетом, чтобы по технике выполнения они были максимально приближены к требованиям основного учебно-

го материала и, кроме того, учитывали специфику предстоящего обучения мальчиков в ВУЗах Министерства обороны Российской Федерации.

В своем исследовании мы изучали развитие выносливости у суворовцев с патологией сердечно-сосудистой системы. Доказано, что средствами развития этого физического качества являются:

- циклические упражнения,
- многократные повторения различных физических упражнений.

Основными же методами развития выносливости служат равномерный, комбинированный, интервальный, а также соревновательный (контрольный) методы.

Равномерный метод предусматривает использование длительного бега, который может применяться на любой местности. Для суворовцев, обучающихся в 6 классе, особенно для имеющих патологию сердечно-сосудистой системы, мы рекомендуем применять ускоренное передвижение (чередование бега с ходьбой). Данная методика не вызывает быстрого выраженного утомления и обеспечивает тренировку общей выносливости на фоне оптимального функционирования кардиореспираторной системы организма подростка.

Соревновательный метод обеспечивает наибольшее воздействие, прежде всего, на функциональное, но также и психологическое состояние обучающихся, а, следовательно, не рекомендуется исследователями к применению у подростков с патологией сердечно-сосудистой системы. Периодичность применения соревновательного метода у здоровых учащихся не должна превышать 1 раза в неделю. Грамотное применение этого метода тренировки позволяет суворовцу избегать физического перенапряжения и одновременно обеспечивает высокий тренировочный эффект.

Контрольный метод обычно применяется с целью определения уровня подготовленности суворовцев, а также выработки у них общей и специальной выносливости.

Кроме основных, предусмотренных учебным планом, физкультурных занятий в суворовских военных училищах обязательно должна осуществляться секционная работа, которая проводится с целью привлечения обучающихся к регулярным занятиям спортом, а также повышения уровня их физической подготовленности, спортивного мастерства и организации досуга. При этом на организацию занятий в спортивных секциях рекомендуется отводить не менее 4 часов в неделю. Базу секционной работы должны составлять доступные в военных училищах виды спорта, либо упражнения, означенные в Единой всероссийской спортивной классификации, а также виды спорта, входящие в программу спартакиады учащихся довузовских образовательных учреждений МО РФ.

В Тульском суворовском военном училище в настоящий момент существуют следующие спортивные секции: плавания, армейского рукопашного боя, спортивного ориентирования, городского спорта, футбола, хоккея, бокса, борьбы самбо, пулевой стрельбы, тяжелой атлетики, лыжных гонок, легкой атлетики и гандбола. Кроме вышеозначенного в плавательном бассейне организованы занятия со слабо плавающими обучающимися или неумеющими плавать суворовцами.

В своем исследовании мы уделяли особое внимание обучению подростков с сердечно-сосудистой патологией плаванию, поэтому остановимся на данном вопросе подробнее. В программу обучения суворовцев 6-х классов физической культуре входит формирование навыков плавания следующими способами: кролем на груди, на спине и брассом. Кроме того, суворовцев обучают нырянию в длину, основам техники и тактики игры в водное поло, развивают у них физические качества, технику старта, поворотов, закаляют организм, формируют умение оказывать помощь на воде. Также плавание способствует формированию и развитию у суворовцев общей выносливости. Рекомендуемое время выполнения упражнений при этом составляет от 15 до 30 минут, а частота сердечных сокращений при этом должна составлять 130-170 уд./мин.

Особо отметим, что плавание — это не только вид спорта, но также и метод профилактики и лечения различных заболеваний. Особенностью плавания является одновременное воздействие на организм подростка воды и активных движений. Дозированная мышечная работа в особых, непривычных для человека, условиях водной среды является важным компонентом действия на организм ребенка с какой-либо патологией [2].

Многие исследователи отмечают, что механическое воздействие водной среды обусловлено значительно большей ее плотностью по сравнению с воздухом. При этом преодоление сопротивления более плотной, чем воздух среды требует от подростка больших усилий. Соответственно, облегчение (за счет уменьшения веса тела) статических положений, медленные, плавные движе-

ния в воде сочетаются со значительным напряжением функциональных резервов организма для преодоления повышенного сопротивления среды при быстрых движениях.

Плавание можно считать универсальным средством разностороннего воздействия на организм подростка. Оно способствует совершенствованию функциональных возможностей различных систем органов. Оно существенно улучшает функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствует показатели физического развития, способствует закаливанию организма суворовца.

Горизонтальное положение тела в воде во время плавания, а также равномерное давление воды на кожу и ее массирующее воздействие вызывает ускорение обмена веществ в организме, активизирует его жизненные функции, увеличивает частоту сердечных сокращений и улучшает легочную вентиляцию.

Влияние температуры воды имеет большое значение для создания оптимальных условий проведения физических упражнений. При разнообразных движениях подросток может переносить более низкие температуры воды (закаливающий эффект).

Стоит обратить внимание на то, что в процессе плавания, тренировка сердечно-сосудистой системы происходит в благоприятных условиях. Такая нагрузка в целом полезна для здоровья и практически не имеет противопоказаний и возрастных ограничений [3]. Кроме того, плавание полезно и для других систем организма.

#### Литература

1. Боброва Г.В. Военно-профессиональная составляющая в системе физической подготовки воспитанников кадетского училища // Современное образование в России и за рубежом: теория, методика и практика. М., 2016. С. 46–48.
2. Мосунов Д.Ф., Григорьева Д.В., Мосунова М.Д. Технологии гидрореабилитации. СПб., 2018.
3. Селитреникова Т.А. Методика физической реабилитации детей 9-10 лет с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Тамбов, 2005.