

Николаев Петр Петрович

канд. пед. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»

г. Самара, Самарская область

Казначеев Валерий Александрович

канд. психол. наук, доцент

ФКОУ ВО «Самарский юридический институт ФСИН России»

г. Самара, Самарская область

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ И ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ НАВЫКОВ КУРСАНТОВ В ХОДЕ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

***Аннотация:** современные условия ведения боевых действий, уровень развития военной техники и тактики требуют качественной профессиональной подготовки личного состава, что, в свою очередь, создает необходимость повышения уровня развития двигательных и военно-прикладных навыков военнослужащих, в том числе ориентирования на местности как профессионально важного качества, подтверждающего оптимальный уровень физического развития и функционального состояния организма. В статье предложена методика развития двигательных навыков и формирования военно-прикладных навыков у курсантов в процессе занятий по спортивному ориентированию.*

***Ключевые слова:** физическая подготовка, двигательные навыки, прикладные навыки, спортивное ориентирование, курсанты, военно-прикладной спорт.*

Военно-прикладные виды спорта – это собирательное название упражнений, их сочетаний, взятых из отдельных видов спорта (легкой атлетики, плавания) и имеющих военно-прикладное значение. Комплексы упражнений из этих видов спорта применяются в подготовке военнослужащих. Основная задача такой подготовки – всеобщая равномерная тренировка физических кондиций, а не соревновательный элемент [1].

Спортивное ориентирование – современный военно-прикладной вид спорта, входящий в программы боевой подготовки вооруженных сил большинства стран. Обучение спортивному ориентированию способствует развитию выносливости, быстроты, координационных способностей, формированию военно-прикладных навыков ускоренного передвижения по пересеченной местности, а также включает ориентирование на местности с помощью карты, компаса и естественных ориентиров (без использования современных электронных средств, маскирующих местность), способствует развитию волевых и моральных качеств, повышает динамику психических познавательных процессов и умственную работоспособность занимающихся.

Опыт современных боевых действий показывает, что навыки ориентирования на местности являются исключительно важными для каждого военнослужащего, что обуславливает необходимость более активного внедрения спортивного ориентирования в систему физического воспитания курсантов. В связи с этим видится полезным предложить методику развития двигательных навыков и формирования военно-прикладных навыков у курсантов в ходе занятий по спортивному ориентированию. Основными задачами методики являются: развитие двигательных навыков курсантов (повышение общей и специальной физической подготовленности); формирование военно-прикладных навыков ориентирования на незнакомой местности и навыков быстрого принятия решений в условиях экстремальных физических и умственных нагрузок, а также повышение динамики психических познавательных процессов и обеспечение сплоченности (объединения) воинских подразделений (команд). Как известно, методика – это практический подход или набор инструкций, которые используются для достижения определенных целей или решения конкретных задач. Данная методика предлагает примерный следующий перечень средств:

– средства теоретической подготовки – формируют теоретические знания, организационно-методические умения и навыки, способствующие получению курсантами специальных знаний по спортивному ориентированию, военному делу, топографии, физической культуре;

– средства общей физической подготовки – это физические упражнения, способствующие развитию общей моторики, улучшению физического развития и здоровья курсантов. Например, упражнения на развитие скоростных качеств (бег на 60, 100 м; челночный бег 10 x 10 м, бег с ускорением, эстафета, прыжки со скакалкой); упражнения на развитие силовых качеств (подтягивания, махи бедрами, отжимания на брусьях, отжимания от пола); упражнения с отягощениями; упражнения на развитие выносливости (бег на 3,5 км, бег в гору, без под уклон по неустойчивому грунту); плавание (вольным стилем на 200, 400 м); упражнения на гибкость (растяжка мышц и увеличение подвижности суставов и позвоночника);

– средства специальной физической подготовки – это упражнения, приемы и действия, способствующие развитию двигательных навыков и формированию военно-прикладных навыков. Например, кросс на 5–10 км; марш-бросок ускоренным шагом на 5–10 км в полной экипировке (в форме с оружием); преодоление естественных и искусственных препятствий индивидуально и в составе подразделений; преодоление психологических и специальных полос препятствий; плавание в полной экипировке; метание гранат на дальность и точность с места и в движении; оказание помощи раненому и его эвакуация (переноска); учебная стрельба из различных видов оружия;

– средства спортивного ориентирования или прикладной физической подготовки – это тактико-технические действия, способствующие формированию навыков ориентирования, совершенствованию двигательной и интеллектуальной деятельности при ориентировании, быстрому принятию альтернативных решений в условиях дефицита времени. Например, составление тактических вариантов преодоления дистанций; ориентирование на местности по карте и без карты; ориентирование в различных климатогеографических условиях; упражнения на развитие внимания (найти одинаковые отметки или отличия на картах); упражнения на развитие памяти и мышления (запоминание и зарисовка различных элементов с ограничением времени, сложение разрезанных карт на скорость); комбинированные упражнения (марш-бросок ускоренным шагом в

полной экипировке в составе малой группы с имитацией окружения, учебной стрельбой, оказанием первой помощи одному-двум раненым и их эвакуацией, а также с элементами ориентирования на местности без карты) [2].

Вышеупомянутые средства целесообразно разделить на четыре этапа по уровням обучения: базовый (1 курс), подготовительный (2 курс), основной (3 курс) и военно-прикладной (4 курс). Дозирование физической нагрузки необходимо осуществлять с учетом этапа ее реализации, задач подготовки, содержания, продолжительности и интенсивности тренировочного занятия, а также уровня подготовленности курсантов. Так, физическая нагрузка конкретного тренировочного занятия дозируется по общему количеству упражнений в занятии; количеству их повторений; продолжительности упражнений и интервалов отдыха, а также содержанию этих интервалов (активный, пассивный); величине усилий; длине дистанции; темпу выполнения упражнений и технической сложности.

Развитие общей выносливости курсантов следует начинать с выполнения длительных упражнений (20–30 минут). Постепенно продолжительность выполнения упражнений необходимо сокращать, а интенсивность – увеличивать. Для развития быстроты реакции следует руководствоваться педагогическим принципом «от простого к сложному», то есть постепенно увеличивать количество возможных изменений обстановки и дефицит времени на принятие решения и выполнение ответного действия. Эффективными средствами развития быстроты сложных реакций являются спортивные и подвижные игры, эстафеты. Однако при выборе средств необходимо учитывать, что быстрота имеет ограниченный перенос от одного упражнения к другому, поэтому основным средством развития быстроты в спортивном ориентировании является циклическое упражнение, в котором необходимо совершенствовать быстроту, например, бег.

Важно отметить, что методы обучения и подготовки курсантов должны чередоваться, где словесный (теоретический) и наглядный метод сменяет метод тренировки (равномерный, вариативный, повторный, интервальный, круговой, игровой). Также следует отметить, что организационно-педагогическими условиями обеспечения эффективности методики являются повышение уровня мо-

тивационно-ценностного отношения курсантов к занятиям по ориентированию на местности, развитие их двигательных навыков и мыслительных познавательных процессов, а также педагогическое мастерство и мотивация тренера-преподавателя [3].

Данная методика может быть использована при разработке рабочих программ в вузах, осуществляющих подготовку специалистов по различным военно-учетным специальностям, а также при организации спортивно-массовых мероприятий и работе клубов спортивного ориентирования.

Список литературы

1. Ценцера С.В. Сущность и содержание физической подготовленности будущих офицеров в контексте современных требований / С.В. Ценцера, А.Н. Козырев // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – №80–1. – EDN ZOWUDN

2. Медовкин К.Р. Средства военно-прикладной физической подготовки студентов / К.Р. Медовкин, А.Н. Бекетов, И.Н. Бекетов // Школа молодых новаторов: сборник научных статей 2-й Международной научной конференции перспективных разработок молодых ученых. Т. 2. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2021. – С. 151–154. – EDN DGOOZJ.

3. Батьков И.С. Повышение заинтересованности курсантов в занятии физической подготовкой / И.С. Батьков, Д.С. Долгин // Молодой ученый. – 2022. – №14 (409). – С. 295–297. EDN GPHRDA