

Пасикова Мария Вячеславовна

канд. пед. наук, доцент

Институт военного обучения

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Таганрог, Ростовская область

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЦЕНТРОВ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ

Аннотация: в статье рассматриваются педагогические принципы организации профессионально-прикладной физической подготовки студентов, обучающихся в военных учебных центрах при гражданских университетах. Показано, что подготовка данного контингента не должна ограничиваться периодическим выполнением контрольных нормативов. Ее содержание целесообразно выстраивать как последовательный процесс развития общей физической подготовленности, специальных физических качеств и военно-прикладных двигательных навыков. Выделены принципы этапности, профессиональной направленности, индивидуального дозирования нагрузки, регулярного педагогического контроля и постепенного увеличения самостоятельности студентов. Отдельно рассмотрено значение комплексных упражнений, позволяющих переносить сформированные физические качества в профессионально ориентированные двигательные задачи. Сделан вывод о необходимости рассматривать физическую подготовку студентов ВУЦ как целостный педагогический процесс.

Ключевые слова: военный учебный центр, студент, профессионально-прикладная физическая подготовка, физическая подготовленность, военно-прикладные навыки, педагогический процесс, физические качества.

Введение.

Подготовка студентов военных учебных центров (ВУЦ) имеет ряд особенностей, отличающих ее как от обычного физического воспитания в гражданском

университете, так и от физической подготовки курсантов военных образовательных организаций.

Студент ВУЦ одновременно осваивает основную образовательную программу высшего образования и программу военной подготовки. Значительная часть учебного времени связана с будущей гражданской специальностью, поэтому возможности для специализированной физической подготовки объективно ограничены. В этих условиях особенно важна рациональная организация занятий и точное определение педагогических задач каждого этапа обучения.

Успешное прохождение конкурсного отбора подтверждает наличие установленного исходного уровня физической подготовленности, однако не означает завершенности дальнейшего физического развития. Исследования, проведенные среди кандидатов и студентов ВУЦ, показывают различия в исходных показателях силы, быстроты и выносливости, а также необходимость целенаправленного совершенствования этих качеств в период обучения [5–7].

Цель статьи – определить основные педагогические принципы построения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов военных учебных центров. В работе использованы методы анализа, сопоставления и обобщения современных российских исследований, посвященных физической подготовке обучающихся ВУЦ.

От общей физической подготовленности к профессионально-прикладной подготовке.

Общая физическая подготовленность и ППФП взаимосвязаны, однако решают разные задачи.

Общая подготовленность создает необходимую физическую основу: развивает силу, быстроту, выносливость и координационные способности. ППФП направляет этот потенциал на решение более конкретных задач, соответствующих характеру будущей военно-профессиональной деятельности.

Для студента ВУЦ данное различие имеет принципиальное значение. Хороший результат в отдельном контрольном упражнении еще не свидетельствует о способности эффективно выполнять сложное двигательное действие после

продолжительной нагрузки или сохранять необходимый темп работы в условиях нарастающего утомления.

Поэтому логика подготовки должна предусматривать переход от развития отдельных физических качеств к их сочетанию и практическому применению.

Р. Г. Шайхетдинов на примере студентов ВУЦ классического университета показал возможность целенаправленного развития специальных физических качеств средствами ППФП [4]. К. А. Грымзин также связывает совершенствование физической подготовленности студентов ВУЦ с систематическим развитием физических качеств и военно-прикладных навыков [3].

Таким образом, контрольное упражнение целесообразно рассматривать не как конечную цель подготовки, а как один из способов оценки ее промежуточного или итогового результата.

Принцип этапности.

Одним из основных педагогических принципов является последовательность усложнения учебных задач.

На первом этапе необходимо установить фактический уровень общей физической подготовленности. Результаты конкурсного отбора дают важную исходную информацию, но не отражают всей структуры подготовленности конкретного студента.

Далее целесообразно устранить наиболее выраженные недостатки и сформировать физическую основу для последующей специальной работы. Если студент испытывает значительные трудности при выполнении базовых упражнений на силу или выносливость, преждевременное включение сложных военно-прикладных заданий может снижать качество обучения.

Е.В. Невзорова рассматривает формирование физической готовности студентов, проходящих военную подготовку в гражданском вузе, как последовательный процесс, включающий взаимосвязанные этапы [1].

После достижения достаточного базового уровня нагрузка постепенно приобретает профессионально-прикладную направленность. Возрастает доля

комплексных упражнений, сочетаний различных двигательных действий и работы в условиях предварительного утомления.

Такой подход позволяет соблюдать педагогический принцип «от простого к сложному» применительно к реальной динамике физической подготовленности студентов.

Профессиональная направленность упражнений.

ППФП не предполагает буквального моделирования военно-профессиональной деятельности на каждом занятии.

Более обоснованным представляется выделение физических качеств, обеспечивающих успешное выполнение соответствующих действий. В зависимости от профиля подготовки это могут быть общая и силовая выносливость, сила, быстрота, координационные способности, способность сохранять работоспособность после значительной нагрузки.

Затем подбираются упражнения, позволяющие целенаправленно развивать необходимые качества.

В исследованиях, посвященных подготовке будущих офицеров в ВУЦ гражданских вузов, подчеркивается необходимость учитывать требования будущей военной службы при организации физической подготовки [7].

Отдельный интерес представляют исследования студентов ВУЦ войск связи. А. С. Юров и соавторы рассматривают технологический подход к организации физической подготовки и связывают ее содержание с военно-профессиональными задачами обучающихся [8; 9].

Следовательно, профессиональная направленность определяется не необычностью упражнения как такового, а тем, насколько обоснованно оно связано с требуемым физическим качеством или двигательным навыком.

Индивидуальное дозирование нагрузки.

Даже после прохождения конкурсного отбора группа студентов ВУЦ остается неоднородной по уровню физической подготовленности.

Часть обучающихся до поступления в университет систематически занималась спортом. Другие имеют достаточный, но относительно невысокий уровень

подготовки. Применение абсолютно одинаковой нагрузки ко всем участникам группы в такой ситуации не всегда обеспечивает требуемый педагогический эффект.

К.А. Грымзин в исследовании студентов ВУЦ рассматривает специально организованное педагогическое воздействие как средство повышения индивидуальной физической подготовленности [2].

На практике индивидуализация не обязательно требует перехода к индивидуальной форме занятий. Групповая организация сохраняется, но объем работы, количество повторений, дистанция, темп или сложность отдельных элементов могут варьироваться.

Принципиально важно, что индивидуализация не означает снижения итоговых требований. Ее смысл заключается в выборе рационального пути достижения необходимого результата.

Для преподавателя это предполагает регулярное наблюдение за динамикой показателей и своевременную корректировку нагрузки.

Комплексные упражнения.

По мере роста общей и специальной подготовленности целесообразно увеличивать долю комплексных упражнений.

Их педагогическая ценность состоит в том, что студент должен последовательно или одновременно использовать несколько физических качеств. Например, беговая нагрузка может сочетаться с силовым элементом и последующим действием, требующим сохранения координации.

Однако сложность задания должна возрастать постепенно. Если студент недостаточно уверенно выполняет отдельные компоненты, комплексное упражнение затрудняет выявление причины неудачи. Поэтому на начальном этапе отдельные элементы следует осваивать раздельно, после чего они могут объединяться в целостное задание.

Комплексное упражнение предоставляет материал и для педагогического разбора. После его выполнения студент может оценить, на каком этапе появилось выраженное утомление, где снизилось качество техники и какое физическое

качество ограничивает результат. Такой разбор делает подготовку более осмысленной и постепенно развивает навыки самоконтроля.

Контроль и педагогическое тестирование.

Контроль является необходимым элементом физической подготовки студентов ВУЦ. Однако его целесообразно использовать не только для итоговой оценки.

Входное тестирование позволяет определить исходное состояние. Промежуточный контроль необходим для оценки динамики. Итоговый показывает степень достижения поставленных задач.

Работа Е. П. Шариной и соавторов демонстрирует возможности педагогического тестирования при оценке и повышении физической подготовленности кандидатов в ВУЦ [5]. Е. С. Замчевская, А. П. Коруковец и Н. Б. Кутергин провели сравнительный анализ результатов физической подготовки студентов при поступлении в военный учебный центр [6].

Важным представляется использование результатов контроля непосредственно при планировании дальнейших занятий. Если показатели устойчиво растут, выбранная нагрузка может сохраняться или постепенно усложняться. При отсутствии динамики следует определить возможную причину: недостаточный объем работы, несоответствие упражнений поставленной задаче, нарушение режима самостоятельных занятий или чрезмерное утомление. В этом случае контроль выполняет не только оценочную, но и диагностическую функцию.

Самостоятельная подготовка студентов.

Количество учебных занятий ограничено, поэтому существенная часть развития и поддержания физической подготовленности неизбежно связана с самостоятельной работой.

Однако требование дополнительно заниматься физическими упражнениями не будет достаточно эффективным, если студент не владеет элементарными принципами построения нагрузки.

Самостоятельность следует формировать постепенно. На начальном этапе преподаватель может предложить готовый комплекс упражнений с понятной

целью и рекомендуемым объемом. В дальнейшем студенту предоставляется возможность самостоятельно выбирать часть средств подготовки.

Следующим уровнем может быть составление небольшого индивидуального комплекса на основании результатов контрольного тестирования. Такой подход позволяет объединить тренировочную и образовательную составляющие. Студент не только выполняет упражнения, но и учится оценивать свое физическое состояние, определять слабые стороны подготовки и выбирать средства их коррекции.

Для будущего военного специалиста способность самостоятельно поддерживать необходимый уровень физической подготовленности имеет самостоятельную профессиональную ценность.

Требовательность и педагогическая обоснованность.

Военная подготовка предполагает достаточно высокий уровень требований. Вместе с тем требовательность дает лучший педагогический результат, когда студент понимает ее содержание.

Необходимо ясно обозначать, какой результат должен быть достигнут, зачем он необходим и каким способом к нему следует двигаться.

Такой подход не снижает дисциплинарных требований. Напротив, он делает их более понятными и позволяет студенту осознанно включаться в процесс подготовки.

Исследования последних лет показывают, что совершенствование физической подготовки студентов ВУЦ связано не просто с увеличением количества упражнений, а с внедрением целенаправленных педагогических технологий и программ [2; 8; 9].

Поэтому эффективность подготовки определяется прежде всего логикой ее построения: от диагностики исходного состояния через развитие физических качеств к их профессионально ориентированному применению.

Заключение.

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов военных учебных центров должна рассматриваться как последовательный педагогический процесс.

Ее задача состоит не только в обеспечении выполнения контрольных нормативов, но и в формировании физических качеств и двигательных навыков, которые обучающийся способен использовать в будущей профессиональной деятельности.

Основными принципами такой подготовки являются этапность, профессиональная направленность упражнений, индивидуальное дозирование нагрузки, регулярный педагогический контроль и постепенное увеличение самостоятельности студентов.

Особое значение имеет последовательный переход от развития отдельных физических качеств к их применению в комплексных заданиях.

При таком подходе физическая подготовка становится не совокупностью контрольных упражнений, а самостоятельной частью профессионального становления будущего военного специалиста.

Список литературы

1. Невзорова, Е. В. Основные этапы формирования физической готовности студентов технических вузов, проходящих обучение на военной кафедре при гражданском транспортном вузе, к профессиональной деятельности / Е. В. Невзорова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 1 (227). – С. 158–160.

2. Грымзин, К. А. К вопросу совершенствования индивидуальной физической подготовленности студентов военных учебных центров / К. А. Грымзин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 11 (237). – С. 31–34.

3. Грымзин, К. А. Совершенствование физических качеств и военно-прикладных навыков студентов военных учебных центров: поиск решения / К. А. Грымзин // Поволжский педагогический поиск. – 2023. – № 4 (46). – С. 46–53.

4. Шайхетдинов, Р. Г. Развитие специальных физических качеств студентов в условиях военного учебного центра классического университета / Р. Г. Шайхетдинов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2023. – № 1. – С. 59–62.

5. Повышение физической подготовленности морских курсантов, поступающих в военный учебный центр / Е. П. Шарина, О. О. Шумская, А. И. Дубин [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 5 (219). – С. 464–467. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p464-467.

6. Замчевская, Е. С. Сравнительный анализ сдачи физической подготовки студентов при поступлении в Военный учебный центр БГТУ им. В.Г. Шухова / Е. С. Замчевская, А. П. Коруковец, Н. Б. Кутергин // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 6. – С. 50–57. – DOI 10.24412/2305-8404-2021-6-50-57.

7. Пути совершенствования физической подготовки будущих офицеров, обучающихся в военных учебных центрах при гражданских вузах, для военной службы по контракту (на примере ННГУ) / А. Н. Абрамов, А. С. Донской, С. А. Рябинин [и др.] // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. – 2021. – № 3 (63). – С. 158–164. – DOI 10.52452/18115942_2021_3_158.

8. Юров, А. С. Частные результаты апробирования технологии профессионально-прикладной физической подготовки студентов военного учебного центра при ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого» / А. С. Юров, А. М. Андросов, А. П. Марин // Актуальные проблемы военно-научных исследований. – 2025. – № 1 (33). – С. 426–438.

9. Юров, А. С. Технологичный подход совершенствования физической подготовки студентов военных учебных центров войск связи / А. С. Юров, А. М. Андросов, В. Н. Париев // Альманах Пермского военного института войск национальной гвардии Российской Федерации. – 2025. – С. 270–277.