

problemy nauki i obrazovaniya [Modern Problems of Science and Education]. - 2011. - № 6. (in Russian)

2. Aleshchanova, I.V. Formirovaniye termino-sistemy spetsialista v professional'no orientirovannom obuchenyy inostrannomu yazyku [Formation of a Specialist Terminological System in Professionally Oriented Foreign Language Teaching / I.V. Aleshchanova, N.A. Frolova // Filologicheskie nauki [Philological science]. - 2013. - № 4. (in Russian)

3. Kucheryavaya, T.L. Problemy professional'no orientirovannogo obucheniya studentov neyazykovykh spetsial'nostey [Problems of Professionally Oriented Foreign Language Teaching to Non-Linguistic Students] / T.L. Kucheryavaya // Teoriya i practica obrazovaniya v sovremennom mire: materialy mezhdynar.

nauch. konfer. [Theory and Practice of Education in Modern World: Materials of Intern. Conf.]. - SPB: Renome. - 2012. - P. 336-337. (in Russian)

4. Obratstov, P. I. Professional'no orientirovannoye obucheniye inostrannomu yazyku na neyazykovykh fakul'tetakh vuzov [Professionally-Oriented Foreign Language Teaching in Non-Linguistic Faculties of Universities]. P. I. Obratstov, O. Yu. Ivanova. - Orel: OSU Publ., 2005. 114 p. (in Russian)

5. Pokushalova, L.V. Obucheniye professional'no oriyentirovannomu yazyku v tekhnicheskoy vuzе [Teaching a Professionally Oriented Language at a Technical University] / L.V. Pokushalova, L.T. Sererbryakova // Molodoy uchenyy [Young Scientist]. - 2012. - № 5. P. 305-307 (in Russian)

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Буриков Александр Владимирович

Канд. биол. наук, профессор кафедры физической подготовки ЯВВУ ПВО г. Ярославль

Ахмаев Олег Владимирович

Старший преподаватель кафедры физической подготовки ЯВВУ ПВО г. Ярославль

АННОТАЦИЯ: В работе представлены материалы исследований внедрения тренировки физических способностей, на основе специально подобранных упражнений, в процесс подготовки военнослужащих воздушно-космических войск. Приводятся результаты проверки эффективности использования методики сопряженной тренировки физических способностей военнослужащих на основе специально подобранных упражнений. Отмечается, что экспериментальная методика способствовала росту эффективности повышения уровня физической подготовленности военнослужащих воздушно-космических войск.

ANNOTATION: The paper presents research materials on the introduction of training physical abilities, based on specially selected exercises, in the process of training military aerospace troops. The results of testing the effectiveness of the use of methods of conjugated training of physical abilities of military personnel on the basis of specially selected exercises are given. It is noted that the experimental methodology has contributed to the growth of the effectiveness of increasing the level of physical fitness of the aerospace troops.

Ключевые слова: физическая подготовка, специальные акробатические упражнения, плиометрические упражнения, военнослужащие, модель подготовки.

Key words: physical training, special acrobatic exercises, plyometric exercises, military personnel, training model.

Введение. Военнослужащие, несущие боевое дежурство, являются одними из основных фигур в обеспечении боевых действий всех видов и родов войск, и должны соответствовать, во всех аспектах, требованиям, определяемым современными особенностями ведения общевойскового боя. Их профессиональными качествами, по мнению многих авторов, являются: высокий уровень физической подготовленности, надежность действий в условиях дефицита времени и недостатка вспомогательной информации, координация действий.

Актуальность исследуемой проблемы. Анализ учебно-боевой деятельности, проведенный рядом авторов показывает, что общеизвестные представления и требования о регулярности и непрерывности тренировочного процесса физической подготовки военнослужащих не свойственны личному составу военнослужащих воздушно-космических сил несущих боевое дежурство, так как периоды регулярной физической тренировки чередуются с длительными периодами практически полного отсутствия тренировочных нагрузок [1, с. 13-14].

В связи с этим, поиск новых средств и методов физической подготовки в процессе учебных занятий, которые смогли бы повысить их эффективность в современных программах тренировки, является актуальной задачей педагогической системы Российского образования высших военных учебных заведений.

Практическая значимость. В рамках научного эксперимента, за время исследования, была разработана и экспериментально проверена эффективность использования методики сопряженной тренировки физических способностей военнослужащих на основе специально подобранных акробатических и плиометрических упражнений, направленных на повышение уровня их военно-профессиональной подготовленности.

Объект и методы исследования – физическая подготовка военнослужащих, различных специальностей воздушно-космических сил, в условиях военно-профессиональной деятельности.

В эксперименте приняли участие 99 человек, 45 военнослужащих составили экспериментальную группу, 54 военнослужащих вошли в контрольную группу. Возраст участников эксперимента 20-22 года.

За время проведения исследования с экспериментальной группой и контрольной группой было проведено 30 занятий по физической подготовке. Контрольная группа занималась по общепринятой методике, включенной в программу обучения, а занятия с экспериментальной группой проводились в соответствии с программой педагогического эксперимента, разработанного для каждого занятия. Для сравнения результатов испытуемых обеих групп были выполнены следующие мероприятия: до и после экспериментального периода обучения военнослужащих с ними были проведены контрольные занятия по физической подготовке, во время проведения которых была произведена проверка выполнения ими физических упражнений, по определению уровня развития основных и специальных физических качеств. Данный подход был использован в своих исследованиях специалистами в области физической культуры [2, с. 148]. После чего было проведен анализ и сравнение полученных результатов.

Результаты исследования. Исследование уровня физической подготовленности военнослужащих происходило посредством выполнения испытуемыми физических упражнений, характеризующих преимущественное развитие того или иного физического качества.

Для повышения уровня развития основных групп мышц были отобраны и включены в учебную программу упражнения, каждое из которых характерно относительно избирательным воздействием на определенное физическое качество. Данная методика используется и другими исследователями [4, с. 22].

Для определения эффективности применяемой методики были использованы следующие методы исследования: анализ научной и методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Использование экспериментальной методики выявило существенный эффект при совершенствовании физической подготовленности военнослужащих воздушно-космических сил, несущие боевое дежурство, особенно в исполнении основных функциональных обязанностей своей военно-профессиональной деятельности. Аналогичные результаты были получены и другими исследователями.

Проведение анализа служебной деятельности до проведенного эксперимента выявило, что эффективность выполнения военнослужащими поставленных задач в начале дежурства, значительно уступает эффективности их выполнения в конце дежурства в обеих группах. После эксперимента в экспериментальной группе значительно увеличилась доля используемых защитных действий организма, а в контрольной группе общая структура используемых элементов не изменилась. Эти результаты указывают на положительное влияние

методики сопряженной тренировки физических способностей, которые позволяют выполнять более адекватные защитные движения в различных условиях, что согласуется с результатами других исследователей.

Моделирование физической подготовки с использованием тренировочных нагрузок привел к положительной динамике исследуемых показателей физической подготовленности военнослужащих.

В результате получены более высокие величины прироста показателей физической подготовленности у военнослужащих воздушно-космических сил, несущие боевое дежурство, отнесенных к экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой.

В целом анализ результатов, полученных в ходе проведения педагогического эксперимента, подтвердил важность совершенствования основных физических качеств военнослужащих воздушно-космических сил, несущие боевое дежурство, необходимых им для повышения эффективности их военно-профессиональной подготовки.

Выводы. В результате проведенного эксперимента можно сделать вывод, что разработанная нами экспериментальная программа по физической подготовке позволяет, в рамках отводимого бюджета времени, значительно повысить уровень физической подготовленности военнослужащих воздушно-космических сил, несущие боевое дежурство, а кроме этого, повысить уровень их военно-профессиональной подготовленности.

Список литературы

1. Богатырев Р.В., Борисов А.В. Модель физической подготовки офицеров воздушно-космических сил после возвращения из зоны боевых действий // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 8 (150). С. 11-15.
2. Борисов А.В., Косяшников Н.Т., Буриков А.В. Использование методики сопряженной тренировки для сотрудников узлов связи на основе применения специальных акробатических и плиометрических упражнений // Вестник Рыбинской государственной авиационной технологической академии им. П.А. Соловьева. 2014. № 1 (28). С. 148-151.
3. Буриков А.В. Эффективность программы развития и совершенствования скоростно-силовых качеств у специалистов вооруженных сил / А.В. Буриков, Р.В. Богатырев // Приоритетные направления развития науки и образования : материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 29 янв. 2016 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.] – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – № 1 (8). – С. 103-108. – ISSN 2411-9652.
4. Воронов Н.А. Традиционные и инновационные технологии в физкультурно-оздоровительной деятельности / Н.А. Воронов // Центральный научный вестник. 2018. Т. 3. № 18 (59). С. 21-22.