

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ НА ВОЕННЫХ ФАКУЛЬТЕТАХ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В. В. Демидов, В. В. Черкашин

Военно-технический факультет в Белорусском национальном техническом университете, г. Минск, Республика Беларусь

В данной работе рассматривается существующая система процесса физической подготовки в Вооруженных Силах в целом, определяются имеющиеся преимущества и недостатки, а также вносятся предложения по совершенствованию тренировочных процессов с целью достижения наилучших результатов. Помимо этого, рассмотрены проблемы внедрения инноваций и предложены пути их преодоления.

In this work, the existing system of the physical training process in the Armed Forces as a whole is considered, the advantages and disadvantages are determined, and proposals are made to improve the training processes in order to achieve the best results. Besides this, the problems of the introduction of innovations are considered and the ways of overcoming them are proposed.

Ключевые слова: физическая подготовка; военнослужащие; тренировка.

Keywords: physical preparation; military training; training.

Несмотря на активное развитие вооружения, тактики и стратегии ведения боя, главным слагаемым высокой боеспособности остается физическая подготовленность военнослужащих. Именно она определяет возможность продолжать ведение боевых действий длительное время без потери эффективности. Объективно, требования к ней не уменьшаются, а ровно наоборот – увеличиваются. Как бы не внедрялись в войсках беспилотные аппараты и роботы, человек был и остается важным слагаемым в успехе того или иного сражения.

По мере ускорения темпов технического перевооружения армия все больше нуждается в людях, способных овладеть сложной военной техникой в сжатые сроки и эффективно применять ее в боевой обстановке, требующей предельной мобилизации физических и духовных сил.

В связи с этим, а также с необычайным увеличением мобильности войск, несомненно, возрастает роль специализированной военно-прикладной физической подготовки. Ее совершенствование применительно к новым условиям позволяет создавать необходимые предпосылки эффективной воинской службы, вооружить нужными в ней двигательными умениями и навыками, увеличить степень функциональной устойчивости организма к воздействию стрессовых факторов боевой обстановки, воспитать выносливость и другие физические качества, крайне важные в военных действиях. По этой причине большое значение придается физической культуре при подготовке воинов и профессионально-прикладной физической подготовке.

С учетом обоснованной важности физической подготовки военнослужащих оперативно принимаются меры и в Вооруженных Силах Республики Беларусь. В целях наиболее качественного обеспечения процесса подготовки военнослужащих в сфере физической культуры была издана Инструкция о порядке организации и проведения физической подготовки в Вооруженных Силах, в соответствии с которой определены конкретные формы проведения физической подготовки, а именно учебные занятия, утренняя физическая зарядка, спортивно-массовая работа и самостоятельная физическая тренировка, а также установлены конкретные нормативы для оценки уровня подготовки различных категорий военнослужащих с указанием необходимого результата.

Более того, Уставом внутренней службы Вооруженных Сил определена обязанность военнослужащего повседневно повышать физическую закалку и тренированность. Помимо этого установлено также и материальное стимулирование военнослужащих, заключаемое в установлении отдельных выплат в повышенном размере при сдаче необходимых нормативов на отметку «отлично».

Безусловно, использование установленных нормативов для оценки физической подготовки должно приводить всех к одинаковым условиям, ведь равным счетом они не имеют в себе ничего трудного, поскольку практически все из них встречались на уроках физической культуры еще в школе. К существенному минусу здесь можно отнести практически полное отсутствие интереса у современных военнослужащих к развитию в данных направлениях. Например, наиболее часто встречающимися нормативами для контроля уровня физической подготовки являются бег на 1 км, бег на 3 км, подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях. Практически все связано с работой с собственным весом, что может достаточно тяжело даваться некоторым военнослужащим. Таким образом, одной из причин, которая может негативно влиять на процесс физического развития в целом в рамках Вооруженных Сил, является противоречие между единообразием содержания образования в области физической культуры, с одной стороны, и индивидуальными особенностями, способностями и потребностями занимающихся – с другой.

В современном мире достаточно широкое распространение получили тренировки в тренажерных залах, целью которых в большинстве случаев является сугубо построение внешней формы, при этом результаты в работе с собственным весом оставляют желать лучшего. Одним из важнейших условий возникновения и развития интереса к определенному виду деятельности является свободный выбор занимающимися содержания занятия спортом, позволяющий учитывать их интересы и способности. В связи с этим целесообразно позволять курсантам на учебных занятиях по физической культуре заниматься по интересующим их направлениям. Это позволит в том числе улучшить морально-психологическую составляющую спорта, поскольку обучающиеся не будут вынуждены заниматься тем, что их не интересует.

По этой же причине существует теория о том, что использование общих нормативов и упражнений для контроля уровня физической подготовленности и прогресса обучающихся в течении учебного года стоит заменить на анализ

улучшения показателей в тех упражнениях, которые сам курсант выбрал для себя интересными.

Ни для кого не секрет, что военнослужащие постоянно находятся под воздействием стрессовых факторов, что может негативно сказываться на процессе не только физической, но и боевой подготовки. В силу необходимости постоянного нахождения на страже суверенитета и территориальной целостности Республики Беларусь, достаточной частотой отработкой различных мероприятий по повышению боевой и мобилизационной готовности, что безусловно оказывает воздействие на организм воина и уменьшение результативности физических тренировок, необходимо разрабатывать мероприятия по преодолению возможных неблагоприятных последствий.

Восстановление после тренировки – важный аспект повышения производительности и роста мышц. Поэтому использование различных методов восстановления может дать спортсменам значительное преимущество перед теми, кто ими пренебрегает. Конечно, тренировки запускают адаптационный процесс, который приводит к повышению производительности у определенных спортсменов. Однако от того, насколько быстро и полно происходит процесс адаптации, зависит поведение спортсмена после тренировки.

Одним из первых аспектов эффективного восстановления является быстрое восстановление питательных веществ в крови и клетках. Во время физической активности расходуются различные микро- и макроэлементы, которые необходимо быстро восполнять. В основном это энергетические компоненты гликоген и креатин, аминокислоты для восстановления мышечной ткани и минералы, отвечающие за сокращение мышц. Поэтому рекомендуется восполнять запасы аминокислот как можно скорее после тренировки.

Например, из сывороточного или яичного протеина или комплексов ВСАА. Тот же принцип применим к креатину и гликогену. Кроме того, поскольку после тренировки организм более чувствителен к питательным веществам, креатин и быстрые углеводы могут значительно ускорить процесс восстановления [1].

Сон – еще один важный компонент восстановления. Неглубокий сон может оказать негативное влияние из-за судорог при засыпании или во время сна, трудностей с засыпанием и перевозбуждения нервной системы. Употребление магния поможет предотвратить судороги, успокоить нервную систему и подготовить организм ко сну.

Сегодня мир спорта все больше ориентируется на цифровые технологии. Цифровой спорт, основанный на специализированных технических измерительных устройствах, не только гарантирует безопасные и рациональные тренировочные процессы и объективное судейство, но и ведет к увеличению числа людей, стремящихся к здоровому образу жизни.

Внедрение современных технологий физической подготовки может столкнуться с некоторыми проблемами и ограничениями, для разрешения которых необходимо разработать определенный план действий.

1. Высокие затраты. Одной из основных проблем внедрения современных технологий физической подготовки являются высокие затраты на приобретение

специализированного оборудования, программного обеспечения и обучение персонала. Не все спортивные организации и учебные заведения могут позволить себе такие расходы, ведь такие расходы целесообразны для подготовки спортсменов самого высокого уровня.

Для преодоления данной проблемы возможно определить ряд инновационных технологий, которые могут использоваться большим количеством курсантов с минимальными затратами, а также существует возможность обеспечения новейшими технологиями путем участия в их масштабных испытаниях, то есть заключить соглашение с разработчиками на полноценное тестирование курсантами, поскольку разнонаправленные упражнения в ходе занятий позволят максимально проверить новые разработки, а преподавателям и обучающимся – использование современных технологий раньше остальных с минимальными затратами.

2. Необходимость квалифицированных специалистов. Для эффективного использования современных технологий физической подготовки требуется наличие квалифицированных специалистов, способных правильно настраивать оборудование, анализировать данные и разрабатывать индивидуальные программы тренировок. Недостаток квалифицированных специалистов может затруднить процесс внедрения технологий, так как определенные разработки могут использоваться неправильно или не в полном объеме. Для решения необходимо постоянно повышать уровень подготовки преподавательского состава посредством изучения новых технологий, продумывания направлений их использования, прохождения повышения квалификации и активного сотрудничества с разработчиками и исследователями, что может реализовываться при заключении соглашения, которое было описано ранее.

3. Технические проблемы. Внедрение современных технологий физической подготовки может столкнуться с техническими проблемами, такими как сбои в работе оборудования, несовместимость программного обеспечения, недостаточная поддержка и обновления. Для преодоления данной проблемы необходимо на этапе приобретения какой-либо инновационной технологии убедиться в полноте и качестве проведенных испытаний, а также ознакомиться с условиями обслуживания и гарантии. Ссылаясь на предложенное мероприятие по заключению соглашения на тестирование курсантами новейших разработок на стадии их разностороннего тестирования перед выходом на рынок можно отметить, что за счет обратной связи возможно исправить все имеющиеся недостатки.

4. Проблемы конфиденциальности и безопасности данных. Использование современных технологий физической подготовки может повлечь за собой проблемы конфиденциальности и безопасности данных спортсменов. За счет использования различных мобильных технологий получается не только облегчить жизнедеятельность, но и создать дополнительное направление для утечки данных. В связи с этим при разработке или использовании инновационных технологий необходимо обеспечить защиту личной информации и данных о здоровье спортсменов от злоумышленников.

Таким образом, несмотря на значительное количество проблем, ограничений и трудностей, которые могут возникнуть при внедрении и использовании инноваций в процессе физической подготовки курсантов на военных факультетах в учреждениях высшего образования, существует и ряд способов их преодоления, который может расширяться в той или иной ситуации.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Эффективное восстановление после физических нагрузок / Д. Г. Киреев, З. В. Жукевич; науч. рук. Ю. А. Концевич // Работа командиров общевойсковых, технических и инженерных подразделений по организации и выполнению боевых задач в современных условиях : материалы 79-й Респ. науч.-тех. конф. курсантов и студентов военнотехнического факультета в Белорус. нац. тех. ун-те (в рамках Междунар. науч. форума «Креатив и инновации 2023») / Белорус. нац. тех. ун-т ; редкол.: А. А. Почебыт (пред.) [и др.] ; сост. И. Б. Шеденкова. – Минск : БНТУ, 2023. – С. 98–99.