

Д.Г. Радченко

**ПРОБЛЕМЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ ДОПРИЗЫВНИКОВ
К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫМ ВИДАМ СПОРТА**

Как физическая подготовка допризывной молодежи, которую организуют штатные преподаватели, так и физическая подготовка курсантов силовых ведомств, которую обеспечивают начальники физподготовки училищ, являются отдельными элементами государственной системы физического воспитания, между которыми существует конкретная связь. Вот почему каждый специалист физической подготовки должен быть компетентным в вопросах государственных нормативов по физической подготовке допризывной молодежи.

Физическая подготовка – основная часть всестороннего физического воспитания. Быть хорошо физически подготовленным – это значит владеть широким кругом двигательных навыков и умений, которые помогут успешно специализироваться в любой избранной деятельности, в том числе и служебной.

В процессе допризывной физической подготовки создаются дополнительные возможности совершенствовать физическую, психологическую и моральную подготовленность.

Эффективность решения указанных задач во многом будет зависеть от четко продуманного планирования этой работы, исходя из реальных условий и возможностей на местах.

Однако, учитывая то, что для значительной части учащихся двух занятий в неделю недостаточно для выполнения нормативных требований, организуются дополнительные занятия по месту учебы, самоподготовка. Для самостоятельных занятий учащиеся должны получать на уроках определенный объем знаний теории, практических умений из области планирования физических нагрузок, организации тренировочных занятий, самоконтроля.

На военных кафедрах в вузах учащиеся проходят курс строевой, огневой и профессиональной подготовки, а на кафедрах физического воспитания – курс общефизической и военно-прикладной подготовки.

Необходимость этого продиктована самой жизнью. Научно-техническое развитие в военном деле сопровождается появлением новых видов вооружений, боевой техники, а стало быть, предъявляет все более высокие требования к физической, военно-прикладной и военно-технической подготовке защитников Родины.

Сегодня молодежи нужны не только знания физики, математики, электроники и других точных наук, но и высокая физическая подготов-

ленность, способность переносить большие физические нагрузки, умение быстро переключаться с одного вида деятельности на другой [3]. Подготовка комплекса морально-волевых, физических и специально-прикладных качеств и навыков, необходимых воину, должна обеспечиваться преподавателями физического воспитания, которые оказывают содействие физическому развитию и закалке допризывников.

Физическая подготовка состоит из двух частей: общей физической (ОФП) и специальной физической (СФП). ОФП является обязательной составной частью подготовки допризывника. Под влиянием ОФП укрепляется здоровье молодежи, повышается трудоспособность, улучшается приспособляемость организма к нагрузкам разной направленности и способность их переносить, повышается уровень двигательных качеств. СФП направлена на улучшение двигательных и физических качеств, какого-то конкретного раздела физической подготовки.

Во время работ с допризывной молодежью можно ориентироваться на базовую программу ОФП, которая содержит в себе основные группы упражнений [1]. Руководствуясь ею, можно составить свою программу ОФП для подготовки допризывников к соревнованиям по военно-прикладным видам спорта.

Исходя из требований, предъявляемых допризывникам на соревнованиях по военно-прикладным видам спорта, мы составили программу подготовки учащихся, которая включает в себя подготовку к:

- бегу на 100 м.;
- бегу на 1500 м.;
- плаванию кролем на груди;
- подтягиванию на перекладине;
- метанию гранаты.

Необходимо отметить, что при отборе в сборную команду для участия в соревнованиях надо обратить внимание на то, чтобы учащиеся имели достаточный уровень базовой физической подготовки (не ниже среднего). Это необходимо для достижения наиболее высоких результатов в небольшой отрезок времени при подготовке к соревнованиям.

Однако надо учитывать, что даже курсанты, занимающиеся профессионально каким-либо видом спорта и имеющие высокий уровень физической подготовки, имеют сравнительно ограниченный уровень военно-прикладной физической подготовки. Поэтому при формировании сборной команды рекомендуется привлекать юношей, занимающихся разными видами спорта, но имеющих хороший уровень общей и специальной физической подготовки. Также допризывники должны иметь опыт участия в соревнованиях потому, что в этом случае у них имеется определенная психологическая подготовка. Это увеличивает шансы команды на победу в состязаниях.

Основой подготовительных занятий по военно-прикладной подготовке является тренировка по тем дисциплинам, которые входят в программу соревнований. Ее целью является подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных результатов [2].

В содержание спортивной тренировки входят различные стороны подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая, тактическая и психологическая. В тренировочной, особенно в соревновательной, деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей занимающихся и создание оптимальных условий для победы в соревнованиях.

В процессе спортивной тренировки решаются следующие задачи:

- освоение техники и тактики спортивной дисциплины;
- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;
- воспитание необходимых моральных и волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психологической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Исходя из вышесказанного и материально-технической базы, имеющейся в вузе, нами составлен план подготовки сборной команды для участия в соревнованиях по военно-прикладным видам спорта.

План подготовки сборной команды по военно-прикладным видам спорта:

- 1) отбор кандидатов в сборную команду учебного заведения;
- 2) беговая подготовка;
- 3) гимнастическая подготовка;
- 4) метательная подготовка.

Отбор кандидатов в сборную команду рекомендуется начинать с выявления лучших спортсменов учебного заведения по итогам соревнований, проводимых в нем. Критерием отбора должны служить умение плавать, хороший уровень общей физической, специальной и психологической подготовки. При этом надо учитывать, что для лучшей подготовки необходимо иметь не менее двух составов сборной команды.

Библиографический список

1. Бака, М.М. Физическая и военно-прикладная подготовка допризывной молодежи : учебно-методическое пособие / М.М. Бака. – М.: Советский спорт, 2004. – 280 с.
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебник для вузов / Ю.И. Евсеев. – 3-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 558 с.
3. Копылов, А.В. К вопросу о значении процесса физической подготовки допризывного возраста / А.В. Копылов, А.В. Маркелов // Физкультурно-оздоровительное движение. Спорт. Состояние и перспективы развития в современном обществе : материалы III Российской научно-практической конференции с международным участием (11-12 октября 2006 г.) – Красноярск: РИО КГПУ им. В. П. Астафьева, 2006. – С. 161-163.

Д.Г. Радченко, А.Б. Астахов, Н.П. Юдочкина

ПРОБЛЕМЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЕЖИ

Обеспечение здоровья и психофизической подготовленности студентов вузов к службе в армии и к дальнейшей профессиональной деятельности – важнейшая государственная задача в воспитании современной призывной молодежи. Именно эта категория молодежи является ближайшим пополнением рядов вооруженных сил Российской Федерации для защиты границ и жизненных интересов государства. В решении этой важнейшей задачи определяющее значение имеет разработка современных альтернативных форм, средств и методов физического воспитания студентов вузов и курсантов специализированных училищ для подготовки их к дальнейшей службе.

Для разработки соответствующих научно-педагогических мероприятий был проведен анализ результатов физического воспитания и общего состояния здоровья студентов призывного возраста, который показал, что в вузах 60% юношей 1-2 курсов имеют низкий уровень физической подготовленности, 32% – средний и только 8% – высокий уровень. Сложившаяся неблагоприятная демографическая ситуация, социально-педагогические проблемы, снижение срока службы до одного года, сокращение кафедр военной подготовки в вузах настоятельно требуют пересмотра государственной политики по допризывной подготовке студенческой молодежи к службе в армии и силовых структурах.

Комплексный анализ готовности студентов призывного возраста к службе в вооруженных силах страны показал их низкую военно-прикладную готовность в настоящий период времени.