(cc) BY

Толпеев Денис Игоревич
преподаватель
Филиал ФГКВОУ ВПО «Военная академия
Ракетных войск стратегического назначения
им. Петра Великого» Минобороны России в г. Серпухове
г. Серпухов, Московская область
Скопинцов Владимир Иванович
старший преподаватель
Филиал ФГКВОУ ВПО «Военная академия
Ракетных войск стратегического назначения
им. Петра Великого» Минобороны России в г. Серпухове
г. Серпухов, Московская область
Воронин Александр Сергеевич
магистрант
ФГБОУ ВПО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
г. Тула, Тульская область

ФОРМИРОВАНИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ВУЗА ЗА СЧЕТ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

Аннотация*: в данной статье авторы рассматривают выносливость как важнейшее физическое качество, проявляющееся во всех видах деятельности человека и отражающее общий уровень работоспособности, формирование которой должно осуществляться в процессе практических занятий системно и в рамках разработанной программы педагогической практики руководителем занятия (тренером).*

Ключевые слова*: общая выносливость, спортивная деятельность человека, работоспособность, программа педагогической практики, физическая нагрузка.*

В теории и практике физического воспитания выносливость определяют, как способность поддерживать заданную и необходимую для обеспечения профессиональной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому выносливость проявляется в двух формах:

1) в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления;

2) в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

В зависимости от стоящих учебно-тренировочных задач по поддержанию и развитию профессиональной работоспособности, которые заключаются в целенаправленном воздействии средствами физической подготовки на всю совокупность факторов, обеспечивающих необходимый уровень развития работоспособности и имеющих специфические особенности в каждом виде профессиональной деятельности. Решаются они в процессе специальной и общефизической подготовки. Поэтому различают специальную и общую выносливость [1].

Под специальной выносливостью понимают способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида профессиональной деятельности. Специальная выносливость – это сложное и многокомпонентное двигательное качество. Изменяя параметры выполняемых упражнений, можно избирательно подбирать нагрузку для развития и совершенствования отдельных ее компонентов.

Под общей выносливостью понимают совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности и составляющих неспецифическую основу проявления работоспособности в различных видах профессиональной или спортивной деятельности.

Безусловно, что общая выносливость является основой высокой физической работоспособности, необходимой для успешной профессиональной и иных видов деятельности.

Необходимо учитывать, что имеют значение и возрастные закономерности развития, так определено, что наибольший прирост показателей характеризующих общую выносливость проявляется от 15 до 18 лет (прирост у спортсменов в этом возрасте составляет до 80%).

Согласно данным А.В. Коробкова, формирование вегетативных систем завершается к 18–20 годам [2]. Поэтому целесообразно формирование выносливости в этот возрастной период (курсанты 1–2 курсов).

Руководителям занятий (тренерам), специалистам физической культуры необходимо помнить, что среди всех физических качеств выносливость интересна не только тем, что она имеет большое значение для многих видов спорта, но и то, что это качество более остальных связано со здоровьем и общей работоспособностью человека.

Проблема формирования общей выносливости занимает одно из ведущих мест в теории и практике физического воспитания. Анализ научных исследований, проведенных многими учеными-физиологами и спортсменами свидетельствует о том, что систематическое выполнение физических упражнений на выносливость совершенствует приспособительные механизмы организма, снимает нервно-психическое напряжение, улучшает процессы обмена веществ и кровоснабжения органов, что положительно отражается на общем физическом состоянии, самочувствии и работоспособности.

Таким образом, развитие выносливости у населения – важная научная и социальная задача. В полной мере это касается и курсантов военных вузов, профессиональная деятельность которых требует большого нервно-психического напряжения, крепкого здоровья и высокой работоспособности.

Многие исследователи считают, что в качестве средства формирования общей выносливости у обучающихся в вузе, следует использовать в основном бег: кросс, повторный бег на средних и длинных отрезках, бег в чередовании с общеразвивающими упражнениями и упражнениями на дыхание.

Есть и другое мнение о целесообразности применения широкого круга средств, среди которых могут быть различные виды физических упражнений,

связанные с проявлением выносливости: футбол, баскетбол, гандбол, плавание, конькобежный и лыжный спорт и т. д.

Между тем, специфика учебного процесса в военных вузах и современная его организация, недостаточная физическая подготовленность у абитуриентов и необходимость обеспечить оптимальный уровень развития их выносливости при всех формах физической подготовки, требует определенного круга эффективных подходов к физическому воспитанию курсантов военного вуза.

Наставлением по физической подготовке в Вооруженных Силах РФ определено, что организация любой из форм физической подготовки обеспечивает качественное проведение физической подготовки и включает: подготовку руководителей; взаимодействие с должностными лицами; стимулирование военнослужащих [3].

На современном этапе в образовании наблюдается глубоко укоренившаяся в сознании и практике педагогов и обучаемых приверженность к субъектно-объектной парадигме обучения. Цель обучения в рамках субъектно-объектной парадигмы обучения: передавать обучаемому, как объекту обучения, профессиональные знания и навыки.

Основной проблемой реализации субъектно-объектной образовательной парадигмы является формирование ситуативного учебного интереса к изучаемым дисциплинам и, как результат, функциональная неграмотность в сфере профессиональных и социальных отношений. В настоящее время осуществляется переход к субъектно-субъектной учебной парадигме, когда курсант является полноправным участником учебного процесса [4].

Очевидно, что инновациями, внедряемых ныне повсеместно в отечественных вузах будет применение программ педагогической практики в процессе подготовки курсантов в военном вузе.

Совершенствование управленческих способностей и методической подготовленности осуществляется на теоретических и методических занятиях, на которых целесообразно внедрять программу педагогической практики для руководителей занятий (помощника руководителя занятия).

Цель такой программы заключается в повышении качества физической подготовки курсантов военного вуза, так как практика показывает, что вовлечение в учебный процесс командиров в качестве помощника руководителя или непосредственно в качестве руководителя не только повышает уровень методической практики, но и «разгружает» объем учебной нагрузки. Такая «разгрузка» позволяет руководителю занятия (специалисту физической подготовки) предоставить возможность индивидуального подхода к обучению слабых и отстающих курсантов.

Вопрос применения программы педагогической практики в процессе подготовки курсантов в военном вузе на сегодняшний день является актуальным. Разработка данной программы и ее применение в учебном процессе позволит повысить качество физической подготовки курсантов военного вуза на современном этапе.

Список литературы

1. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки / Е.Н. Захаров, А.А. Сафонов, А.В. Афанасьев. – М.: Лептос, 1994.

2. Коробков А.В. Нормальная физиология / А.В. Коробков. – М.: Высшая школа, 1980.

3. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. – М.: Анкил, 2013.

4. Азарова Р.Н. Проектирование компетентностно-ориентированных и конкурентноспособных ООП ВПО, реализующих ФГОС ВПО / Р.Н. Азарова. – М., 2008.