

ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ В СУБЪЕКТАХ ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Титков Е.В., Левшук Д.Д.

Учреждение образования «Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники», г. Минск, Республика Беларусь, Titoktitok2@mail.ru;

Abstract. The article deals with the issues of improving the quality of physical training of cadets. The main problems of traditional training methods are identified, and practical ways to solve them are proposed through the introduction of functional training, tactical scenarios and digital monitoring tools.

Современный бой стал намного динамичнее, а снаряжение бойца — тяжелее. Сегодня пехотинец носит на себе от 25 до 40 кг (бронежилет, каска, оружие, боекомплект). В этих условиях классическая физическая подготовка, ориентированная только на сдачу стандартных нормативов в легкой форме, уже не отвечает реальным требованиям военной службы [1].

Цель данной работы — показать, как сделать физическую подготовку курсантов более практической и применимой к реальным боевым задачам, а также повысить качество учебного процесса за счет современных технологий [5].

Для достижения цели необходимо решить три ключевые задачи: выявить слабые места традиционного обучения, предложить понятную методику практических тренировок и рассмотреть способы цифрового контроля за состоянием обучаемых [3].

Традиционный подход имеет несколько слабых мест, которые снижают качество подготовки будущих офицеров:

1. Оторванность от реальности. Пробежать 3 км в кроссовках по ровному стадиону и совершить марш-бросок в полной экипировке по пересеченной местности — это совершенно разные нагрузки [2];

2. Шаблонная оценка. Умение подтянуться 15 раз не гарантирует, что курсант сможет вытащить раненого товарища из техники или метко выстрелить после тяжелой перебежки [3];

3. Уравниловка в нагрузках. Все курсанты получают одинаковые задания, без учета их физических возможностей и особенностей будущего рода войск [1].

Чтобы решить эти проблемы и сделать обучение действительно практико-ориентированным, предлагаются следующие шаги:

Во-первых, нужно сместить акцент на функциональный тренинг (кроссфит). Вместо изолированных упражнений курсанты должны выполнять комплексные движения: перенос тяжестей, быстрые подъемы, преодоление препятствий с минимальным отдыхом [5].

Во-вторых, все тренировки должны проходить в условиях, максимально похожих на боевые: в штатной форме и бронежилетах, на сложной местности, при любой погоде [2].

В-третьих, оценивать готовность нужно комплексно. Например, сразу после нагрузки курсант

должен выполнить контрольное упражнение по стрельбе [3].

Таблица 1 – Сравнение подходов к физической подготовке

Критерий сравнения	Традиционный подход	Практико-ориентированный подход
Форма одежды	Спортивная форма	Полная боевая выкладка
Характер нагрузок	Изолированная работа (отдельно бег, отдельно сила)	Комплексная, интервальная работа высокой интенсивности
Условия занятий	Комфортные условия стадиона	Стрессовые условия, пересеченная местность
Контроль и оценка	Время и количество повторений	Способность действовать после нагрузки (стрельба, связь)

Кроме того, для повышения качества образовательного процесса важно внедрять средства цифрового контроля. Использование фитнес-браслетов и пульсометров во время занятий позволит отслеживать реакцию сердца на нагрузку в реальном времени и предотвращать перегрузки.

Таким образом, переход от простой сдачи нормативов к практико-ориентированным тренировкам позволяет существенно повысить качество военного образования и подготовить выносливого офицера.

Литература

1. Миронов, В. В. Теория и методика физической подготовки : учебник / В. В. Миронов, В. А. Собиан, А. С. Яцковец. — Санкт-Петербург: ВИФК, 2021. — 340 с.
2. Ендальцев, Б. В. Физическая культура, здоровый образ жизни и работоспособность человека в экстремальных условиях: монография / Б. В. Ендальцев. — Москва: Воениздат, 2020. — 215 с.
3. Кадыров, Р. М. Критерии проверки и оценки физической подготовки военнослужащих: методическое пособие / Р. М. Кадыров. — Москва: Советский спорт, 2022. — 128 с.
4. Обвинцев, А. А. Становление и развитие системы физической подготовки в армии: исторический аспект / А. А. Обвинцев // Вестник военной медицины. — 2023. — № 2. — С. 45–50.
5. Борисов, А. В. Инновационные подходы к физической подготовке подразделений специального назначения / А. В. Борисов, С. Н. Петров // Военная мысль. — 2024. — № 1. — С. 33–39.