

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА ПРИМЕРЕ КУРСАНТОВ

Константин Сергеевич Пуховец

Новосибирский военный институт имени генерала армии И. К. Яковлева войск национальной гвардии РФ, 630114, Россия, г. Новосибирск, ул. Ключ-Камышенское плато, 6/2, обучающийся, тел. (996)379-91-69, e-mail: 08pks98@mail.ru

Евгений Иванович Теплухин

Сибирский государственный университет геосистем и технологий, 630108, Россия, г. Новосибирск, ул. Плахотного, 10, кандидат психологических наук, доцент, тел. (913)480-19-72, e-mail: tepluxin73@mail.ru

В статье рассматривается польза применения физических упражнений, показан и доказан прогресс физического воспитания курсантов, занимающихся спортом и выявлены положительные стороны от занятия спортом.

Ключевые слова: курсанты, спорт, физическая подготовка, упражнения, комбинированное силовое упражнение.

POSITIVE EFFECT OF PHYSICAL TRAINING CLASSES ON THE EXAMPLE OF CADETS

Konstantin S. Pukhovets

Novosibirsk military Institute named after General of the army I. K. Yakovlev of the national guard of the Russian Federation, 6/2, Klyuch-Kamyshenskoe Plato St., Novosibirsk, 630114, Russia, student, phone: (996)379-91-69, e-mail: 08pks98@mail.ru

Evgeny I. Teplukhin

Siberian State University of Geosystems and Technologies, 10, Plahotnogo St., Novosibirsk, 630108, Russia, Ph.D. Education, Associate of Professor, Department of Physical Education, phone: (913)480-19-72, e-mail: tepluxin73@mail.ru

This article discusses the benefits of physical exercise, shows and proves the progress of physical education of cadets engaged in sports and identifies the positive aspects of sports.

Key words: cadets, sport, physical training, exercises, combined strength exercise.

Актуальность работы заключается в том, что занятие спортом и поддержание должного уровня физической подготовки молодого человека является залогом достойного поколения, которое искоренит чрезмерное употребление алкоголя, курения и наркотиков в нашей стране. Формирование привычки, выраженной в осознанном постоянном занятии спортом, укрепляет тело, закаляет характер и способствует долголетию.

Целью данной работы является: выявление положительных сторон занятий спортом на примере курсантов военного института.

Задачи работы:

- рассмотреть положительные стороны постоянного занятия спортом;
- познакомиться и сравнить результаты физической подготовки на протяжении некоторого времени.

Целью физической подготовки в войсках национальной гвардии является совершенствование должного уровня физических качеств военнослужащих.

Задачами физической подготовки в войсках национальной гвардии являются: развитие, улучшение и тренировка базовых физических качеств с учетом характера выполнения служебных и боевых задач; соблюдение здорового образа жизни и закаливание организма; повышение устойчивости организма военнослужащих к неблагоприятным факторам окружающей среды и профессиональной деятельности.

Физическая подготовка способствует: улучшению психической устойчивости и моральных качеств; повышению уровня физического состояния военнослужащих; повышению устойчивости организма военнослужащих к воздействию негативных факторов оперативно-служебной, служебно-боевой (служебной) деятельности и окружающей среды.

Основное отличие и положительный эффект дают регулярные занятия и поддержание спортивной формы курсантов ВООВО:

- учебные плановые занятия – не менее двух академических часов в неделю в соответствии с расписанием занятий;
- физическая тренировка в процессе служебной деятельности, проводимая при попутных физических тренировках;
- спортивно-массовая работа – три раза по одному часу в неделю в свободное от занятий время, также по одному часу в праздничные дни;
- утренняя физическая зарядка – ежедневно по 30 минут, кроме воскресенья и праздничных дней;
- самостоятельная физическая тренировка – 3–4 часа, в неделю, но не менее двух занятий в неделю.

Наиболее качественное развитие своих качеств дают самостоятельные физические тренировки.

Наряду с этим учебная программа по физической подготовке развивает и совершенствует основные физические качества на протяжении всего периода обучения и закладывает потребность в регулярных занятиях спортом. Мы бы хотели остановиться на одном нормативе №9 Комбинированное силовое упражнение (КСУ) на перекладине. КСУ заключается в последовательном выполнении комбинации элементов: подтягивание, подъем силой, поднимание ног к перекладине, подъем переворотом. Учитывается количество правильно выполненных комбинаций.

Оценочные показатели:

Отл. – 5 повторений; Хор. – 4 повторения; Удов. – 3 повторения.

Проведя опрос у 3 групп курсантов был выявлен прогресс улучшения личных показателей по физической подготовке, в ходе обучения с 1 по 4 курс. Группа А, курсанты, которые регулярно тренируют норматив №9 3 раза в неде-

лю; группа В, курсанты, которые тренируют норматив №9 один раз в 3 месяца; группа С – курсанты не тренирующие данный норматив. Группы состояли из 20 человек. Опрос был проведен на примере увеличения количества подъема перекладом. Наглядное сравнение в увеличении физических показателей:

Группа А увеличила показатели с 7 до 11 повторений;

Группа В увеличила показатели с 4 до 8 повторений;

Группа С увеличила показатели с 1 до 2 повторений.

Исходя из представленных выше данных были сделаны выводы:

– постоянные физические нагрузки и тренировки способствуют улучшению и развитию своих физических данных;

– потребность постоянного занятия спортом, способствует закаливанию организма от вредных и пагубных факторов внешней среды;

– регулярное занятие спортом положительно скажется на подрастающее поколение.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Амосов, В. Н. Искривление позвоночника. / В.Н. Амосов. - М.: Вектор, 2010. - 244 с.
2. Гитт, В. Д. Здоровый образ жизни. /В.Д. Гитт. - М.:Единение, 2010. - 354с.
3. Ченцов, Виктор Вся правда о занятии спортом / Виктор Ченцов. - М.: "Издательство "Питер", 2008.
4. Бальсевич В.К. Что нужно знать о движениях человека (лекция профессора В. К. Бальсевича)// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - №2. - С. 46-50

© К. С. Пуховац, Е. И. Теплухин, 2020