

Мэлс Аслиддинович Жунайдуллаев
Независимый научный сотрудник
Бухарского государственного университета

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ

***Аннотация.** В данной статье приводятся мнения наших отечественных и зарубежных ученых о профессиональном и практическом значении процесса повышения общей физической подготовленности студентов военного образования.*

***Ключевые слова:** Здоровье и физическая готовность, Военно-практические навыки, Профессионально-практическая значимость, Формирование дисциплины и упорядоченности, Психологическая устойчивость, Симуляционные тренировки.*

GENERAL PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF MILITARY EDUCATION PROFESSIONAL AND PRACTICAL SIGNIFICANCE OF THE LEARNING PROCESS

***Annotation.** This article presents the opinions of our domestic and foreign scientists on the professional and practical importance of the process of improving the general physical fitness of students of military education.*

***Keywords:** Health and physical readiness, Military practical skills, Professional and practical significance, Formation of discipline and order, Psychological stability, Simulation training.*

HARBIY TA'LIM TALABALARINING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIGINING KASBIY VA AMALIY AHAMIYATI

***Annotatsiya.** Ushbu maqolada harbiy ta'lim talabalarining umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish jarayonining kasbiy va amaliy ahamiyati to'g'risida mahalliy va xorijiy olimlarimizning fikrlari keltirilgan.*

***Kalit so'zlar:** Salomatlik va jismoniy tayyorgarlik, harbiy amaliy ko'nikmalar, kasbiy va amaliy ahamiyat, intizom va tartibni shakllantirish, psixologik barqarorlik, simulyatsiya mashg'ulotlari.*

Общая физическая подготовка студентов военного образования имеет важное значение как в аспекте формирования здоровья и физической подготовленности, так и в плане обеспечения профессиональной подготовки будущих военных специалистов.

Физическая подготовка в военном образовании

- **Здоровье и физическая готовность:** Общая физическая подготовка играет важную роль в поддержании здоровья и формировании выносливости у студентов-будущих военных. Регулярные тренировки способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению физической выносливости, и повышению общего уровня здоровья.

- **Военно-практические навыки:** Обучение в военном образовании требует не только теоретических знаний, но и практических навыков. Физическая подготовка помогает студентам освоить элементы военного дела, такие как стрельба, тактическая подготовка, ношение военной униформы и снаряжения, а также выполнение физических упражнений в условиях, максимально приближенных к реальным боевым ситуациям.

Профессионально-практическая значимость

- **Готовность к физическим нагрузкам:** Военная служба сопряжена с высокими физическими нагрузками, и обучение студентов военного образования включает в себя формирование готовности к выполнению различных задач в экстремальных условиях. Это касается не только боевых действий, но и общих требований к физической подготовленности в сфере военной службы.

- Формирование дисциплины и упорядоченности: Физическая подготовка стимулирует развитие дисциплинированности, самоконтроля и упорядоченности, что является важным аспектом в военной деятельности. Регулярные тренировки учат студентов следовать распорядку дня, выполнять команды, и работать в коллективе, что пригодится им в будущем в военной службе.

- Психологическая устойчивость: Физическая подготовка также способствует формированию психологической устойчивости и стрессоустойчивости. В условиях военной службы способность оставаться спокойным и принимать обдуманные решения в экстремальных ситуациях имеет важное значение, и физическая тренировка помогает создать базовую устойчивость к стрессу.

Научные исследования по совершенствованию организации и содержания учебного процесса в высших военных учебных заведениях необходимо проводить по следующим основным направлениям: внедрение в учебный процесс достижений военной практики, современного опыта обеспечения войск в вооруженных конфликтах; повышение эффективности учебного процесса на основе использования компьютерных технологий; совершенствование системы оценки уровня знаний курсантов; повышение эффективности преподавательского труда и обоснование системы психофизиологического сопровождения учебного процесса.

Современные методы совершенствования общей физической подготовленности студентов военного образования ориентированы на комплексный подход к подготовке, интегрирующий физические, психологические и технические аспекты, а также учитывающий изменяющиеся потребности современной военной деятельности.

Несколько эффективных аспектов повышения общей физической подготовленности курсантов военного образования:

Индивидуальный подход

Индивидуальное внимание курсантам позволяет эффективно адаптировать программы тренировок к их уровню физической подготовленности, а также учитывать индивидуальные особенности и потребности. Оценка начального уровня физической подготовленности каждого курсанта помогает создать персонализированные программы тренировок, что обеспечивает более эффективное повышение общей подготовленности.

Комплексный подход

Эффективные программы подготовки включают разнообразные виды физических упражнений, охватывающие силовые нагрузки, аэробную выносливость, гибкость, координацию и другие аспекты физической формы. Такой комплексный подход позволяет развивать все аспекты общей физической подготовленности, необходимые для успешного выполнения военных задач.

Специализированная тренировка

Учитывая особенности будущей службы, эффективные программы тренировок включают специализированные упражнения, направленные на развитие навыков, необходимых для выполнения военных обязанностей, таких как ношение снаряжения, бег с препятствиями, подъемы, переноска товарища и другие практические навыки.

Мотивация и поддержка

Важным аспектом повышения физической подготовленности является поддержка и мотивация курсантов. Постоянное мотивационное воздействие, учет индивидуальных достижений, поощрение усилий и достижений способствуют формированию настойчивости и усердия в достижении физических целей.

Технологические инновации

Использование современных технологий, таких как виртуальная реальность, дистанционное обучение и аналитические инструменты, позволяет создавать более эффективные программы обучения, анализировать результаты, а также индивидуализировать подходы к обучению с учетом потребностей и результатов каждого курсанта.

Систематический мониторинг и анализ

Эффективные программы подготовки включают систематический мониторинг прогресса курсантов и анализ результатов. Это позволяет корректировать программы

тренировок, отслеживать достижения и прогресс каждого курсанта, выявлять слабые места и преуспевать в разработке персонализированных подходов.

Система организации тренировок

Организация тренировок, включая разнообразные виды занятий, регулярность тренировочных сессий, а также разнообразные методы тренировок, обеспечивает эффективное и комплексное развитие физических качеств курсантов.

Современные методы совершенствования общей физической подготовленности студентов военного образования включают разнообразные подходы и техники, направленные на улучшение физических качеств, адаптированные к специфике будущей военной деятельности и современным требованиям. Давай рассмотрим некоторые из них:

Интегрированный функциональный тренинг

Интегрированный функциональный тренинг позволяет развивать комплекс физических качеств, таких как сила, выносливость, подвижность и координация движений. Такой подход ориентирован на подготовку к выполнению разнообразных задач, характерных для военной деятельности, включая перемещение, носку снаряжения, и выполнение физических упражнений с учетом возможной неопределенности и экстремальных условий.

Тренировка функциональной подвижности и гибкости

Функциональная подвижность и гибкость играют важную роль в успехе военной службы. Современные методы физической подготовки включают комплексные упражнения, направленные на улучшение широкого спектра движений, необходимых для выполнения задач на поле боя, маневрирования в сложной местности, и обеспечения безопасности в экстремальных ситуациях.

Симуляционные тренировки

Симуляционные тренировки позволяют студентам военного образования применять физические навыки и знания в условиях, максимально приближенных к реальным сценариям боевых действий. Использование симуляторов, специализированного оборудования и применение тактических решений в условиях имитации боевых действий способствует формированию физической и умственной готовности к реальным испытаниям.

Психологическая подготовка и стрессоустойчивость

Современные методы физической подготовки включают элементы психологической работы, направленной на формирование стрессоустойчивости и психологической устойчивости студентов в условиях военной службы. Тренировки, ориентированные на преодоление стресса, принятие решений в экстремальных ситуациях, и развитие командного взаимодействия, являются неотъемлемой частью современной подготовки.

Использование технологий

Современные технологии, такие как виртуальная реальность, дистанционное обучение, и аналитические инструменты, могут быть использованы для создания эффективных программ обучения, анализа результатов и индивидуализации подходов к обучению в соответствии с потребностями студентов.

Личное менторство и коучинг

Личное менторство и коучинг способствуют индивидуализации подхода к подготовке каждого студента, учету его уникальных потребностей и прогресса, что способствует более эффективной подготовке к военной службе.

Общая физическая подготовка в военном образовании значима как для здоровья студентов, так и для их будущей профессиональной деятельности. Она способствует формированию физической готовности, укрепляет здоровье, развивает дисциплину и упорядоченность, а также готовит будущих военных специалистов к выполнению разнообразных задач в условиях военной службы.

Повышение общей физической подготовленности курсантов военного образования требует комплексного и систематического подхода, ориентированного на индивидуальные потребности, специфику будущей службы и применение современных методик и технологий.

Использованной литературы

1. От абитуриента до лейтенанта. Некоторые аспекты подготовки офицеров в УВЦ МГТУ им. Н. Э. Баумана 2014 / Горелов В. И., Звягин Ф. В.
2. Алгоритм организации физической культуры со студентами факультета военного обучения 2015 / Громов Виктор Александрович, Шайхетдинов Рашит Гильметдинович, Тяжелников Игорь Викторович
3. Изучение показателей физической подготовленности курсантов высших учебных заведений пограничного профиля как условие эффективной оптимизации их профессионально-прикладной физической подготовки 2018 / Елисеев С.А., Коновалов И.Е.
4. Определение интегративной направленности физической подготовки в военно-инженерных вузах на основе принципа «Сжатия информации» 2013 / Пугачев Игорь Юрьевич
5. Совершенствование методики формирования профессионально важных физических качеств курсантов военного института на основе мониторинга физического здоровья 2015 / Жужгов А.И., Назаренко В.А.
6. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов высших военных учебных заведений 2007 / Таран В. С., Романчук С. В.