



**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ  
ФИЗИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ**

**PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE DEVELOPMENT OF BASIC  
PHYSICAL INDICATORS**

УДК 378

**ШУТЬКО Дмитрий Васильевич**

кандидат педагогических наук, доцент

**ЛЯМЗИН Евгений Николаевич**

**БУЛГАКОВ Ярослав Максимович**

**SHUTKO Dmitriy Vasilievich**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

**LYAMZIN Evgeniy Nikolaevich**

**BULGAKOV Yaroslav Maximovich**

***Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению мероприятий и комплексов, направленных на закономерное развитие всех основных физических качеств. Предъявлены требования к перечню упражнений, являющихся действенными при воспитании у обучающихся привычки при отработке упражнений.*

***Ключевые слова:** физические качества; показатели; тренировка; обучение.*

***Abstract.** The paper is devoted to the consideration of measures and complexes aimed at the natural development of all basic physical qualities. There are requirements for a list of exercises that are effective in instilling habits in students when practicing exercises.*

***Keywords:** physical qualities; indicators; training; education.*

Общий уровень физической подготовки курсантов определяется тем, как развиваются их физические качества: сила, ловкость, гибкость, скорость, выносливость.

Задачи развития физических качеств у курсантов в юношестве свидетельствуют о важности развития старых навыков, полученных в учреждениях, в которых они обучались до университета. Особенно важен правильный выбор методов развития физических качеств и их оптимальное сочетание. Роли методов в развитии физических качеств привлекли таких авторов, как Е.Н. Вавилова, М.Ю. Кистяковская, Е. Леви-Гориневская, Е.Я. Степаненкова и др.

Г.В. Ильина отмечает, что методы развития физических качеств рассматриваются как способы выполнения физических упражнений в определенных комбинациях и в пропорциях качества, интенсивности, количества и отдыха. К методам развития физических качеств относятся:

равномерный метод, переменный метод, повторный метод, метод игры, деконструктивная форма, метод конкуренции.

Г.В. Колобутская, Н.Н. Кожухова, В.Н. Шебеко и другие определяют следующие условия и факторы успешной организации физического развития подростков в возрасте 18-21 лет: способность самостоятельно учитывать свой уровень физической подготовки; сформулировать предстоящие задачи на учебный семестр или год, а также подготовиться к сдаче нормативов, которые выносятся на сессию; подобрать необходимые упражнения для выполнения целостного комплекса нормативов; учитывать все имеющиеся достоинства и недостатки в том или иной упражнении; сравнение полученных результатов с исходными данными и задачами; постоянное совершенствование собственной самооценки, профессиональных навыков.

На 1-ом курсе для курсантов основное внимание в физической подготовке уделяется развитию технически сложных упражнений. Они должны помочь правильно развить способности, в соответствии с задачей перемещения тела в пространстве точно воспроизвести определенную траекторию, направление и скорость движений.

На 2-ом и 3-ем курсах все больше внимания уделяется специальной подготовке индивидуальных физических качеств и способностей. Подчеркивается развитие скорости и выносливости и освоение более сложных видов движения.

Для разработки физических показателей необходимы:

1) Определение цель. Четко определите желаемый результат или цель, которая должна быть достигнута.

2) Определение соответствующих мер. Определите, какие физические характеристики или атрибуты могут быть измерены для оценки прогресса в достижении.

3) Сбор данных. Сбор надежных и достоверных данных по выбранным мерам с помощью наблюдений, экспериментов или других средств.

4) Анализ данных. Проанализируйте собранные данные, чтобы выявить закономерности и тенденции, которые могут послужить основой для разработки показателей.

5) Разработка показателей. На основе анализа разработайте физические показатели, которые точно отражают прогресс в достижении цели и которые можно легко измерить и отслеживать с течением времени.

6) Валидация. Проверка разработанных показателей с помощью дополнительного сбора и анализа данных и уточнение по мере необходимости.

7) Внедрение. Внедряйте показатели систематическим и последовательным образом, а также регулярно собирайте и анализируйте данные для отслеживания прогресса и внесения необходимых корректировок.

В наше время как никогда нужно рассматривать полезность и эффективность физической подготовки как полноценного комплекса мероприятий по повышению уровня здоровья военнослужащих, ведь во все времена встречаются болезни и недуги, которые развиваются от слишком низкой физической активности [1]. По словам Ю.Ф. Змановского, регулярные занятия физической подготовкой способствуют улучшению здоровья людей.

На сегодняшний день наблюдается значительное увеличение дефицита физической активности человека. В результате образ жизни и деятельность современного общества показывают проявление бездействия. Ю.Н. Вавилов отметил, что только при помощи физических упражнений можно решить проблему двигательной активности человека. Но не стоит переусердствовать. Т.Ю. Логвина говорит, что двигательная активность может принести пользу, но также может нанести вред здоровью [4].

С каждым годом растет число случаев, когда неправильно проводится физическая подготовка. Именно поэтому преподаватели должны методически правильно и корректно объяснять упражнения и что именно они развивают.

Снижение травматизма при проведении занятий по физической подготовке требует многогранного подхода, включающего следующие шаги:

1) Качественная разминка. Подталкивайте обучающихся к надлежащей разминке перед занятием по физической подготовке, чтобы снизить риск получения травм.

2) Надлежащая тренировка. Обучите подчиненных надлежащей технике, включая безопасные и эффективные способы выполнения упражнений и движений, чтобы снизить риск получения травм.

3) Тренировка. Помогайте курсантам и слушателям поддерживать хорошее физическое состояние и уровень физической подготовки, так как это может снизить риск травм и повысить производительность.

4) Лечение травм. Внедрите надлежащие процедуры лечения травм, включая оперативную оценку и лечение, чтобы помочь свести к минимуму риск дальнейших травм и способствовать быстрому восстановлению.

5) Соблюдение правил. Строго следите за соблюдением правил, которые предназначены для защиты военнослужащих от травм, такие как установленные дистанции и интервал для безопасного перемещения.

6) Безопасные места выполнения нормативов. Убедитесь, что места выполнения нормативов безопасны для выполнения самих упражнений, нет лежащих рядом болтов, выпавших из конструкции, дабы снизить риск получения травм.

Под педагогической компетенцией преподавателя следует понимать единство теоретической и практической готовности преподавателя к осуществлению педагогической деятельности; меру его пригодности к знаниям, навыкам и опыту, уровню сложности выполняемых задач [5]. Эта способность предполагает наличие знаний и умений, помогающих в любой момент найти и выбрать нужную информацию, созданную человечеством в течение всех периодов его развития.

Основные причины низкого развития физической подготовки, с которыми подростки поступают в военные высшие учебные заведения:

1) Малоподвижный образ жизни. Недостаток физической активности может привести к снижению физической работоспособности и увеличению риска хронических заболеваний, таких как ожирение и болезни сердца.

2) Неправильное питание. Диета, в которой отсутствуют необходимые питательные вещества и витамины, может привести к снижению физической работоспособности и нарушению функции мышц.

3) Травмы. Физические травмы, особенно при отсутствии надлежащего лечения, могут привести к снижению физической работоспособности и ограничению подвижности.

4) Стресс. Хронический стресс может вызвать мышечное напряжение, усталость и снижение общей физической работоспособности.

5) Недостаток сна. Сон имеет решающее значение для физического восстановления и правильного функционирования организма. Недостаток сна может привести к снижению физической работоспособности.

Эти факторы, как по отдельности, так и в сочетании, могут со временем способствовать снижению физической работоспособности.

Для того, чтобы правильно распределить нагрузку во время учебных занятий, необходимо провести первичную контрольную проверку физического и умственного уровня развития военнослужащих. Обычно такие проверки проводятся в начале учебных семестров или годов.

Диагностика помогает лучше подобрать необходимые подготовительные упражнения, а также помогает преподавателю понять, какие именно проблемы присутствуют у того или иного курсанта или слушателя.

Уровень физического развития военнослужащих должен контролировать преподаватель физической подготовки, используя «методику оценки физической формы и физического развития».

В начале учебного года обязательна диагностика новоприбывших курсантов. Если в определенных отделах выявлен низкий уровень развития, на основании этих результатов планируется индивидуальная работа с ними. На

основании того, что в таком коллективе запланированы дальнейшие учебно-тренировочные работы, общие результаты постановки уровня обязательно должны быть подведены.

Промежуточный контроль ставится только курсантам с «низким» или «ниже среднего» уровнем ассимиляции.

В течение года, в процессе общения и воспитания, может быть проведена быстрая диагностика, позволяющая следить за динамикой развития у отдельных обучающихся. Кроме того, уже имея предварительные знания об уровне развития курсанта, преподаватель может применить дифференцированный подход: с помощью индивидуальных планов развития он может корректировать работу каждого военнослужащего и по мере выставления определенных планок по достижению тех или иных целей, контролировать процесс повышения уровня физической подготовки.

Таким образом, мы можем видеть недостаточность освещенности в науке и практике такой проблемы, как взаимосвязь физической активности и определенных болезней и недугов человека. Постепенное ухудшение физической подготовленности среди подростков, поступающих в военные вузы Российской Федерации, обуславливается в том числе неполным раскрытием комплекса проблем в научной сфере.

#### **СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Бальсевич В.К. Онтокинезия человека: Монография. М.: Теория и практика физической культуры и образования, 2006. 275 с.
2. Васильков В.Г. Физическое воспитание, как средство целостного развития личности студента вуза: дис. ... канд. пед. наук. СПб, 2003. 174 с.
3. Губенко М.С. Социальное пространство: теоретический аспект // Искусство и образование. 2016. №5 (103). С. 7-15.
4. Логвина Т.Ю. Организационно-методическая направленность процесса сохранения здоровья детей средствами физической культуры // Ученые записки университета им. П.С. Лесгафта. М., 2016. С. 116-121.

5. Улькин В.Н. Физическая подготовка. Минск, 1991. 267 с.

#### **REFERENCES:**

1. Balsevich V.K. Human Ontokinesia: Monograph. M.: Theory and practice of physical culture and education, 2006. 275 p.
2. Vasilkov V.G. Physical education as a means of holistic development of a university student's personality: dis. ...Cand. Ped. Sciences. SPb., 2003. 174 p.
3. Gubenko M.S. Social space: theoretical aspect // Art and Education. 2016. №5 (103). Pp. 7-15.
4. Logvina T.Yu. Organizational and methodological orientation of the process of preserving children's health by means of physical culture // Scientific notes of the University named after. P.S. Lesgaft. M., 2016. Pp. 116-121.
5. Ulkin V.N. Physical training. Minsk, 1991. 267 p.



**Шутько Дмитрий Васильевич**

кандидат педагогических наук, доцент

доцент кафедры педагогики

Военный университет имени князя Александра Невского

123001, г. Москва, Б. Садовая ул., д.14.

[shutko.dv@rambler.ru](mailto:shutko.dv@rambler.ru)

SPIN-код: 4154-3786

**Лямзин Евгений Николаевич**

соискатель ученой степени кандидата педагогических наук

преподаватель кафедры физической подготовки

Военный университет имени князя Александра Невского

123001, г. Москва, Б. Садовая ул., д.14.

[9160994466@mail.ru](mailto:9160994466@mail.ru)

SPIN-код: 3158-3888

**Булгаков Ярослав Максимович**

курсант факультета военно-политической работы и журналистики

Военный университет имени князя Александра Невского

123001, г. Москва, Б. Садовая ул., д.14.

[yaroslav\\_1998\\_20@mail.ru](mailto:yaroslav_1998_20@mail.ru)

SPIN-код: 4308-7275

**Shutko Dmitriy Vasilievich**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Associate Professor at the Department of Pedagogics

Military University named after Prince Alexander Nevsky

B. Sadovaya ul., d.14, Moscow, Russia, 123001

**Lyamzin Evgeniy Nikolaevich**

Candidate for a degree in Pedagogical Sciences

Lecturer at the Department of Physical Training

Military University named after Prince Alexander Nevsky

B. Sadovaya ul., d.14, Moscow, Russia, 123001

**Bulgakov Yaroslav Maximovich**

Cadet of the Faculty of Military-Political Work and Journalism

Military University named after Prince Alexander Nevsky

B. Sadovaya ul., d.14, Moscow, Russia, 123001

5.8.7. Методология и технология профессионального образования  
(педагогические науки).