

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Д. Л. Кузьмин (МГУ имени А. А. Кулешова)
Науч. рук. *В. И. Загrevский*,
д-р пед. наук, профессор

Развитие и совершенствование у военнослужащих физических и специальных качеств, военно-прикладных навыков достигается использованием специально подобранных упражнений. Основной формой физической подготовки военнослужащих являются учебные занятия, имеющие классическую структуру: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть. Учебно-тренировочные занятия с военнослужащими проводятся три раза в неделю в часы, предусмотренные в регламенте служебного времени. Продолжительность каждого занятия составляет 100 минут: подготовительная часть – 10-15 минут, основная – 65-80 минут, заключительная 3-5 минут.

Для оценки эффективности использования тренажерных устройств в физическом воспитании военнослужащих был проведен педагогический эксперимент [1], в котором принимали участие две группы военнослужащих (контрольная и экспериментальная), имевшие на начало эксперимента одинаковый уровень физической подготовленности. В контрольной группе испытуемых в основной части учебного занятия использовались физические упражнения для развития силовых качеств военнослужащих, скоростные упражнения на развитие быстроты, упражнения на развитие общей выносливости, упражнения, способствующие развитию ловкости.

В экспериментальной группе, в отличие от контрольной, в основную часть занятия по физической подготовке включались упражнения с использованием следующих тренажерных устройств: беговая дорожка, эллиптический тренажер, гребной тренажер, тренажер «бабочка» (баттерфляй), гравитрон, многопозиционная скамья, балансировочная полусфера. Для каждой группы военнослужащих были разработаны однотипные программы занятий по физической подготовке, отличающиеся применением физических упражнений в условиях тренажерных устройств (экспериментальная группа) или без их использования (контрольная группа). Результаты педагогического эксперимента были обработаны методами математической статистики.

Литература

1. **Антипин, Н.И.** Модельные ориентиры успешности в профессиональной деятельности / Н.И. Антипин // Вестн. Полоц. ун-та. Серия Е. Педагогические науки. – 2008. – № 11. – С. 114–117.