

## ДИНАМИКА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ АКАДЕМИИ ВООРУЖЁННЫХ СИЛ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

*И.Б.Бобомуратов*

*Академия Вооружённых Сил  
Республики Узбекистан*

**Аннотация:** В статье раскрывается распределение учебной нагрузки по физической подготовке и пути развития физической подготовки курсантов Академии Вооружённых Сил Республики Узбекистан а также показатели результатов тестов

**Ключевые слова:** физическая подготовка, физические качества, учебная программа, контрольная и экспериментальная группы, курсанты.

Подготовка интеллектуально развитых и физически сильных военнослужащих в Академии Вооруженных Сил Республики Узбекистан является важной и неотъемлемой частью государственной политики. В Министерстве обороны введен ряд новых требований к организации и проведению физической подготовки. Анализ существующих проблем в организации и проведении занятий физической подготовкой и спортом в Академии Вооруженных Сил Республики Узбекистан показывает, что сегодня существует необходимость подойти к этой системе с точки зрения современных требований. Для этого необходим передовой опыт ведущих зарубежных армий и по результатам анализа целесообразно пересмотреть систему организации и проведения занятий по физической подготовке в Академии Вооруженных Сил.

Учебная нагрузка по физической подготовке в Академии Вооружённых Сил Республики Узбекистан за 4 года обучения составляет 80 часов. Если логически подумать, учебных часов для подготовки высококвалифицированных военнослужащих очень мало. Увеличение учебных часов по физической подготовке в сегодняшнее непростое время в мире и регионе, угроз терроризма и наркотрафика является актуальным. Мы предлагаем внести изменения в учебную программу и увеличить количество занятий по физической подготовке. Это позволит повысить военно-профессиональную подготовленность курсантов, чтобы выполнить поставленные задачи своевременно, качественно и в срок.

Таблица 1

Действующее распределение учебных часов по физической подготовке

Тема	Семесты (часы)								Всего	В %
	1-курс		2-курс		3-курс		4-курс			
	1	2	3	4	5	6	7	8		
Теоретическая подготовка	2		2		2		2		8 часов	10%
Методическая подготовка	2		2		2		2		8 часов	10%
<b>Практическая подготовка:</b>										
-Гимнастика	2		2	2		2		2	10 часов	12,5%
-Рукопашный бой	2	2	2	2	2	2	2	2	16 часов	20%
-Преодоление препятствий		2		2		2		2	8 часов	10%
-Спортивные и подвижные игры		2		2	2			2	8 часов	10%
-Военно-прикладное плавание		2	2		2	2	2		10 часов	12,5%
-Ускоренное передвижение и легкая атлетика		2					2	2	6 часов	7,5%
-Комплексное занятие	2			2		2			6 часов	7,5%
<b>ВСЕГО:</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>80 часов</b>	<b>100%</b>

В данной таблице показано распределение учебных часов где общее количество часов составляет всего 80 часов. Из них: на теоретическую подготовку 8 часов, методическую подготовку 8 часов и практическую подготовку 64 часов.

На лекциях рассматривается организация и проведение физической подготовки в войсках Министерства обороны Республики Узбекистан, анатомия человека и основы физиологии, организация спортивной работы, проверка и оценка физической подготовленности воинских частей и подразделений.

Методические занятия проводятся по организации и проведению занятия по гимнастике, методики развития силы и выносливости, методика организации и проведения занятия по рукопашному бою, методики организации и проведения занятия по преодолению препятствий а также организация занятий с учётом

особенностей физической подготовки. В данной учебной программе темы, учебная нагрузка распределена не равномерно.

Практические занятия проводятся по гимнастике, рукопашному бою, преодолению препятствий, спортивным и подвижным играм, военно-прикладному плаванию, ускоренному передвижению и легкой атлетике, а также комплексным занятиям.

Изучив данное распределение учебной нагрузки мы пришли к следующим выводам и предложениям:

- во первых распределение учебной нагрузки и общее количество учебных часов недостаточно для формирования военно-профессиональной деятельности курсантов;

- во вторых основу физической подготовки сухопутный войск составляет рукопашный бой, преодоление препятствий, ускоренное передвижение и легкая атлетика.

Разработка и внедрение новой учебной программы повысит качество подготовки квалифицированных кадров.

Исходя из графика учебного процесса Академии, учитывая войсковую стажировку, каникулярный отпуск, а также педагогических наблюдений нами был разработан новый проект планирования учебных часов, который разделён по разделам физической подготовки и общее количество которого составило 250 часов.

**Таблица 2**

**Распределение учебных часов по физической подготовке в Академии Вооружённых Сил Республики Узбекистан**

Тема	Семестры(часы)									В%
	1-курс		2-курс		3-курс		4-курс		Всего	
	1	2	3	4	5	6	7	8		
<b>Теоретическая подготовка</b>	2		2		2		2		8 часов	3,2%
<b>Методическая подготовка</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	16 часов	6,4%
<b>Практическая подготовка:</b>										
- Гимнастика	4	6	6	6	4	4	4	4	38 часов	15,2%
-Рукопашный бой	4	6	6	6	4	4	4	4	38 часов	15,2%
-Преодоление препятствий	4	6	6	6	4	4	6	4	40 часов	16%
-Спортивные и подвижные игры	2	4	4	4	2	4	2	4	26 часов	10,4%
- Военно-прикладное плавание	2	4	4	4	2	2	4	4	26 часов	10,4%

-Ускоренное передвижение и легкая атлетика	6	6	6	6	6	6	4	4	44 часов	17,6%
-Комплексное занятие	2	2	4	4	2	2			16 часов	6,4%
<b>ВСЕГО:</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>38</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	<b>250 часов</b>	<b>100%</b>
	<b>8</b>	<b>6</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>			

Распределение этих учебных часов- одна из важнейших составляющих будущей боевой и профессиональной подготовленности наших курсантов. Мы сделали упор на использование специальных контрольных испытаний для определения физической подготовленности курсантов Академии Вооружённых Сил Республики Узбекистан. В контрольном тесте использовались подтягивание на перекладине, бег на 100-400метров, бег на 3000 метров, 10- минутный бег, прыжки с ноги на ногу на 100 метров и упражнение для развития брюшного пресса в течении 1-й минуты. При этом определялись сила в подтягивании на перекладине, скорость в беге на 100 метров, скоростная выносливость в беге на 400 метров, выносливость в беге на 3000метров и в 10- минутном беге, сила стопы в прыжках с ноги на ногу на 100м, силу брюшного пресса и поясницы определялись с помощью пресса лёжа. Результаты данного исследования представлены в таблице 3.

**Таблица 3**

**Показатели результатов физической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной группы**

Упражнение	Подтягивание на перекладине (кол-во)	Бег на 100м (сек)	Бег на 3000м (мин)	12- минутный бег (метр)	Прыжки с ноги на ногу на 100м (шаг)	Бег на 400м (сек)	Пресс (кол-во)
Группа							
<b>До эксперимента (2018год декабрь-2019год январь)</b>							
<b>Контрольная я n=23</b>	$\Sigma$	287	327	282.4 0	66544	1005	996
	$\bar{x}$	12	14,2	12.28	2893	43	43
	$\sigma$	1,02	0,42	0,34	130	1,62	1,71
	$\sqrt{\quad}$	10,4	2,9%	0,98%	4,49%	3,76%	3,97%
	$m \pm$	0,24	0,08	0,02	27	0,33	0,35
<b>Экспериментальная я n=23</b>	$\Sigma$	288	327,6	289.0 4	66447	990	993
	$\bar{x}$	12	14,2	12.32	2889	43	43
	$\sigma$	1,5	0,36	0,21	212,7	2,16	3,67



	√	6,8%	2,52%	1,7%	7,3%	5%	4,5%	8,5%
	m ±	0,3	0,07	0,04	44,4	0,45	0,71	0,76
<b>После эксперимента (2019год декабрь-2020год январь)</b>								
<b>Контрольная я n=23</b>	∑	323	319,2	278.5 5	68605	977	1720, 8	1032
	$\bar{x}$	14	13,9	12.11	2982	42	74,8	45
	σ	1,26	0,37	0,27	130	1,39	2,26	1,69
	√	9%	2,67%	0,58%	4,43%	3,3%	3%	3,75%
	m ±	0,26	0,07	0,01	27	0,28	0,47	0,35
<b>Эксперимент альная я n=23</b>	∑	401	310	267.3 0	71915	930	1579, 8	1131
	$\bar{x}$	17	13,5	11.36	3126	40	68,7	49
	σ	1,73	0,36	0,33	154,7	2,06	2,88	3,42
	√	10,1%	2,67%	2,9%	4,9%	5,1%	4,19%	6,97%
	m ±	0,36	0,07	0,06	32,2	0,42	0,6	0,71

Если посмотреть на результаты, полученные до исследования, то в экспериментальной группе подтягивание на перекладине составило в среднем 12 раз, в беге на 100 метров - 14,2 секунды. Бег на 3000 метров 12.32 минуты, а бег на 400 метров - в среднем 75,9 секунды. В прыжках с ноги на ногу на 100-метров количество шагов составило 43 шага. Пресс в течении 1-й минуты в среднем составил 43 раза. В контрольной группе показатели близки, почти такие же как и в экспериментальной группе.

Основываясь на результатах, показанных экспериментальной и контрольной группой, мы внесли дополнительные изменения в учебные планы. Учебную программу на 250 часов применили в учебном процессе для экспериментальной группы.

В конце педагогического эксперимента были получены следующие результаты. Результаты представлены в таблице 4.

**Таблица 4**

**Показатели развития физических качеств**

Упражнение  Группа	Подтягивание на перекладине (кол-во) $\bar{x}$	Бег на 100м (сек) $\bar{x}$	Бег на 3000м (мин) $\bar{x}$	12 – минутный бег (метр) $\bar{x}$	Прыжки с ноги на ногу на 100м (шаг) $\bar{x}$	Бег на 400м (сек) $\bar{x}$	Пресс (кол-во) $\bar{x}$
	<b>До исследования</b>						
<b>Контрольная</b>	12	14,2	12.28	2893	43	75,9	43
<b>Экспериментальная</b>	12	14,2	12.32	2889	43	75,9	43

После исследования							
Контрольная	14	13,9	12.11	2982	42	74,8	45
Экспериментальная	17	13,5	11.36	3126	40	68,7	49

Исходя из конечных результатов, мы получили следующие результаты в экспериментальной группе подтягивание на перекладине увеличилась в среднем до 17 раз, бег на 100 метров составил 13,5 секунды. Бег на 3000 метров улучшился до 11.36 минуты, а бег на 400 метров в среднем составил 68,7 секунды. В прыжках с ноги на ногу на 100 метров количество шагов был сокращён до 40. Пресс лёжа в течении 1-й минуты был увеличен до 49 раза.

**Выводы.** По итогам исследований и экспериментов предлагается:

- увеличение количества учебных часов, формирование содержания привело к повышению уровня физической подготовки курсантов;
- у курсантов обучающихся по нашей программе наряду с формированием умений и навыков, повысилась боевая и психологическая готовность, упорство, трудолюбие, отвага, настойчивость и уверенность в своих силах;
- сочетание комплекса физических упражнений и установленного отдыха между сериями упражнений дало возможность быстрому восстановлению курсантов после нагрузки;
- одним из основных факторов профессиональной деятельности участников экспериментальной группы, обучавшихся по данной программе, было формирование высокого уровня боевой готовности.

Исходя из вышеизложенного, предлагаемая учебная программа по физической подготовке в корне меняет формирования физической подготовленности курсантов.

### Литературы:

1. Концепция развития физической подготовки и спорта в Академии Вооружённых Сил Республики Узбекистан на 2019-2022 годы.-Т.:МО,2019г.
- 2.Наставление по физической подготовке в войсках МО РУз.-Т.:МО, 2020г.
3. Бобомуратов И.Б., Абдуазимов С.У., Бирюков А.А., Жайнаров Н.Ф., Урмонов А.А. Физическая подготовка. Учебник. .-Т. 2023г. 531 стр.
4. Бобомуратов И.Б. Методика организации и проведения физической подготовки. Учебник. .-Т. 2024г. 595 стр.