

4 Метод усложняющихся задач – постепенное выполнение заданий, усложняющихся по мере роста компетенций работника. Такой подход позволяет формировать уверенность и профессиональную устойчивость.

5 Производственное обучение – использование тренажёров, учебных полигонов и компьютерных симуляторов для закрепления теоретических знаний и выработки практических навыков. Это особенно актуально для подготовки водителей, машинистов, операторов и авиадиспетчеров.

6 Стажировка – обучение через практическую деятельность. Она позволяет работникам приобрести опыт, закрепить знания и повысить квалификацию. Стажировки часто проводятся при внедрении новых технологий или переходе на современные виды транспортных средств [1].

Большинство транспортных организаций в целях повышения кадровой устойчивости внедряют внутренние программы обучения, что позволяет экономить ресурсы, ускорять адаптацию сотрудников и обеспечивать практико-ориентированный подход к обучению. Это способствует не только росту квалификации, но и укреплению кадровой безопасности предприятия.

Особое место занимает дистанционное обучение, которое активно развивается благодаря цифровизации отрасли.

Дистанционное обучение – это форма взаимодействия преподавателя и обучаемого на расстоянии с использованием интернет-технологий и интерактивных средств (видеоконференции, электронная почта, обучающие платформы).

Преимущества дистанционного обучения заключаются в его доступности и мобильности, что позволяет сотрудникам транспортного комплекса получать знания независимо от места и времени. Такая форма обучения снижает затраты, делает образовательный процесс гибким и удобным, обеспечивая возможность обучения без отрыва от производства. Дистанционные технологии предоставляют равные возможности профессионального роста для всех работников и способствуют объективной оценке знаний, повышая качество подготовки и уровень кадровой безопасности отрасли [2].

Таким образом, непрерывное образование и методы обучения персонала являются неотъемлемым элементом обеспечения кадровой безопасности транспортного комплекса. Они способствуют повышению квалификации работников, их адаптации к новым требованиям, минимизируют риски профессиональных ошибок и обеспечивают устойчивое развитие всей отрасли.

Список литературы

1 Обучение персонала. Основные функции системы обучения персонала. – URL: <https://rep.bntu.by/bitstream/handle/data/20959> (дата обращения: 29.09.2025).

2 Дистанционное обучение. – URL: <https://e-asveta.adu.by/index.php/distancionni-vseobuch/o-dist-obuchenii> (дата обращения: 29.09.2025).

УДК 37.035:796

ИЗОМЕТРИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ

П. Л. ПИНСКИЙ, П. В. ОСЕНЕНКО, В. А. БУЛЫБЕНКО

Белорусский государственный университет транспорта, г. Гомель

Целью обучения курсанта военного факультета является подготовка офицера-выпускника, обладающего всеми необходимыми навыками для выполнения боевой задачи по предназначению. Другими словами, уровень его подготовки (специальной, тактической, огневой, физической, медицинской и т. д.) должен позволять ему успешно решать боевую задачу в мирное, а главное – в военное время. В целом существующая система подготовки позволяет готовить специалистов высокого класса по различным специальностям, которые способны выполнять боевые задачи по предназначению. Однако из-за специфики обучения на военном факультете выявились некоторые проблемные вопросы, пересекающиеся между собой.

1 Уровень физической подготовленности курсантов не позволяет им эффективно действовать в условиях имитации огневого контакта.

2 Уровень стрелковой подготовленности недостаточен для ведения боевых действий в условиях современных локальных военных конфликтов.

По ряду причин уровень общей физической подготовленности кандидатов на поступление с каждым годом становится ниже. Это приводит к тому, что объем физической нагрузки, необходимый для развития основных физических качеств, снижается и является недостаточным для развития оптимального уровня физической подготовленности, требующейся для активных действий в условиях огневого контакта. Имитация огневого контакта показала, что в первые 3–4 минуты активных передвижений по площадке со стрельбой из страйкбольного оружия частота сердечных сокращений (ЧСС) курсантов повышается до 180–190 уд./мин. Причем это наблюдается в подавляющем большинстве случаев у курсантов, впервые участвовавших в подобных мероприятиях. Адаптация наблюдается спустя 5–7 имитаций огневого контакта, в результате курсанты действуют более рассудительно и с меньшими энергетическими затратами (ЧСС колеблется в пределах 120–160 уд./мин). Показательным также является и тот факт, что курсанты, участвовавшие впервые в имитации огневого контакта, против курсантов, участвовавших в 3–5 имитациях, после 2–3 минут активных передвижений из-за нарастающего утомления переставали двигаться и вели огонь только из-за укрытия.

Следует отметить, что уровень физической подготовленности всех курсантов, участвующих в имитации, оценивался на 6–10 баллов по 10-балльной системе согласно нормативам, характеризующим основные физические качества: быстроту, силу и выносливость. Это означает, что физическая подготовка, направленная на достижение определенного результата при выполнении того или иного норматива, согласно программе подготовки, не в полной мере готовит организм военнослужащего к боевым действиям ввиду отсутствия прикладной направленности.

Также следует отметить некоторое несоответствие системы огневой подготовки специфике временного огневого контакта. Так, курсант, изучив тактико-технические характеристики стрелкового оружия и последовательность работы с ним, выходит на огневой рубеж, выполняет то или иное упражнение, заключающееся в поражении мишени из положения «лежа – с колена – стоя» и получает оценку, что не соответствует происходящему на поле боя. Мишенная обстановка не соответствует действительности, противник движется, укрывается от огня и, более того, стреляет в ответ. Это значит, что система огневой подготовки должна идти в направлении, максимально приближенном к боевым действиям. Курсант должен научиться быстро и точно поражать цели, разбросанные по фронту и в глубину, в том числе движущиеся и находящиеся за укрытием; быстро перезаряжать оружие; вести огонь после оказания себе помощи в случае ранения; согласованно действовать в составе подразделения и так далее. Следовательно, развитие прикладных навыков в огневой подготовке является одной из важнейших задач.

Принимая во внимание то, что в процессе учебной деятельности организовать полноценный тренировочный процесс с использованием учебного оружия не представляется возможным ввиду большой загруженности различными дисциплинами, не связанными с огневой подготовкой, нами был разработан экспериментальный комплекс изометрических упражнений, который способствовал бы решению проблем огневой и физической подготовки.

Цель эксперимента заключалась в определении влияния изометрических упражнений на формирование у курсантов навыка быстрого выведения оружия на линию прицеливания и совершения точных выстрелов как на месте, так и в движении.

Исследование проводилось на базе учреждения образования «Белорусский государственный университет транспорта» в течение первого семестра 2019–2020 учебного года. В эксперименте принимали участие курсанты первого курса военного-транспортного факультета. По результатам контрольных занятий (бег на 100 м, подтягивание на перекладине и бег на 1 километр) по уровню физической подготовленности были сформированы контрольная ($n = 12$) и экспериментальная ($n = 12$) группы. Перед началом эксперимента достоверных отличий между группами по уровню общей физической подготовленности не наблюдалось.

Занятия в контрольной группе проводились по общепринятой методике в соответствии с утвержденной программой обучения.

В свою очередь, экспериментальная группа занималась по аналогичной программе с обязательным выполнением комплекса изометрических упражнений:

- удержание упора лежа на предплечьях;
- удержание упора лежа на предплечье правым и левым боком;
- удержание прямых ног, лежа на спине, руки за головой в замке, без касания лопатками и ногами пола;

- удержание упора лежа на пальцах руки вперед, руки вперед в стороны, руки в стороны, руки вниз в стороны, руки вдоль туловища;
- удержание прямых ног, согнутых в тазобедренных суставах на 90° в висе на перекладине хватом сверху и обратным хватом, подбородок над перекладиной;
- вывод и удержание отягощения на линии прицеливания на месте и в сочетании с передвижениями.

Предложенный экспериментальный комплекс упражнений проводился 5 раз в неделю во время занятий по физической подготовке и спортивно-массовой работы во время разминки.

Для определения текущей подготовленности курсантов нами был использован ряд дополнительных тестов.

1 Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях.

2 Комплексное силовое упражнение (поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине в течение 30 с, затем – сгибание и разгибание рук в упоре лежа в течение 30 с).

3 Кистевая динамометрия.

4 Вывод автомата на линию прицеливания и удержание точки прицеливания на мишени (ростовая фигура) в течение 5 секунд с дистанции 20 метров.

5 Вывод автомата на линию прицеливания и удержание точки прицеливания на мишени (ростовая фигура) в течение 5 секунд с дистанции 20 метров в сочетании с передвижениями.

6 По окончании эксперимента было проведено повторное тестирование физической подготовленности курсантов, результаты которого представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика показателей физической подготовленности курсантов, принимавших участие в эксперименте
В процентах

Упражнение	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Бег на 100 метров	-1,8	-1,4
Бег на 1 километр	-2,6	-2,8
Подтягивание на перекладине	11	7
Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях	8	5
Комплексное силовое упражнение	7	3
Кистевая динамометрия	10	3
Вывод автомата на линию прицеливания и удержание точки прицеливания на мишени	28	3
Вывод автомата на линию прицеливания и удержание точки прицеливания на мишени в сочетании с передвижениями	23	1

Из таблицы 1 видно, что произошло незначительное падение результатов в беге на 100 метров и 1 километр, которое связано с необходимостью проводить занятия в спортивном зале из-за погодных условий. В упражнениях, характеризующих силовые способности, прирост показателей в экспериментальной группе составил от 7 до 11 %, в то время как у курсантов контрольной группы прирост составил от 3 до 7 %.

В тесте с автоматом показатели в экспериментальной группе улучшились на 28 % при выполнении задания на месте и на 23 % при выполнении задания с передвижениями. В контрольной группе прирост показателей составил 3 и 1 % соответственно.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют, что применение изометрических упражнений прикладной направленности в системе физической подготовки курсантов, позволяет повысить уровень их огневой подготовленности.

Список литературы

- 1 Об утверждении временного Курса стрельб из стрелкового оружия, гранатометов, огнеметов и вооружения боевых, специальных машин : приказ Министра обороны Республики Беларусь от 6 ноября 2019 г. № 1650. – Минск, 2019. – 263 с.
- 2 Об утверждении Курса стрельб из стрелкового оружия, гранатометов, огнеметов и вооружения боевых, специальных машин Вооруженных Сил : приказ Министра обороны Республики Беларусь от 10 ноября 2014 г. № 1200. – Минск, 2014. – 246 с.
- 3 **Кубланов, М. М.** Основы техники стрельбы / М. М. Кубланов, И. А. Зозулина. – Воронеж, 2005. – С. 134.
- 4 **Куделин, А. И.** Мышечная модель выстрела / А. И. Куделин // Спортивное оружие. – 2004. – № 12. – С. 66–69.
- 5 **Потапов, А. А.** Тактическая стрельба / А. А. Потапов. – М. : ФАИР, 2008. – 544 с.
- 6 **Пугачев, А. В.** Особенности утомления в стрелковом спорте / А. В. Пугачев, М. М. Кубланов, С. Н. Монастырев // Спортивный психолог. – 2005. – № 1. – С. 47–51.