

# ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВОЗДУШНО-ДЕСАНТНЫХ ВОЙСК В УСЛОВИЯХ НИЗКИХ ТЕМПЕРАТУР



**ИСЛАМОВ Владимир Александрович**  
Военный институт физической культуры, г. Санкт-Петербург  
Кандидат педагогических наук, мастер спорта, судья Всероссийской категории, Заслуженный тренер России, докторант кафедры военно-специальной подготовки и выживания

**ISLAMOV Vladimir**

The candidate of pedagogical sciences, the Master of Sports, the judge of the All-Russian category, the Honored trainer of Russia, the doctoral candidate of chair of military and special preparation and a survival of Military institute of physical culture St. Petersburg

**ИЛЬИН Дмитрий Владимирович**

Военный институт физической культуры, г. Санкт-Петербург  
Адьонкт кафедры военно-специальной подготовки и выживания

**ILYIN Dmitry**

The graduated in a military academy of chair of military and special preparation and a survival of Military institute of physical culture St. Petersburg

**КУВШИНКОВ Михаил Анатольевич**

Рязанское высшее воздушно-десантное командное училище, г. Рязань  
старший преподаватель кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, доцент

**KUVSHINKOV Mikhail**

The candidate of pedagogical sciences, the associate professor, the senior teacher of chair of physical preparation of the Ryazan highest airborne command school Ryazan

*Ключевые слова: военнослужащие, программа, упражнения, условия низких температур, физическая готовность, физическая подготовка.*

**Аннотация.** Данная статья посвящена разработке программы по физической подготовке с использованием предлагаемых упражнений в условиях, не приспособленных для занятий спортом, в целях значительного повышения уровня физической подготовленности военнослужащих Воздушно-десантных войск в условиях низких температур.

## FEATURES OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL PREPARATION MILITARY PERSONNEL OF AIRBORNE TROOPS IN THE CONDITIONS OF LOW TEMPERATURES

*Keywords: military personnel, program, exercises, conditions of low temperatures, physical readiness, physical preparation.*

**Abstract.** Adverse natural factors and klimatogeografichesky conditions of a dislocation of parts and divisions of Airborne troops in regions of sharply continental climate has essential impact on character and the mode of educational and fighting activity of the military personnel, in many respects determining by itself features of the general orientation of the contents and a metokdika of military training and education. In the first ochekred it is necessary to carry extremely frigid climate, the raised background to their number the elektkromagnitnykh of fluctuations, snow cover, remoteness and inaccessibility of the majority of separate garrisons, considerable on duration and depth of a zalekganiye. All these factors, working in total, already in itself cause a difficult complex of the negative psychophysiological changes reducing their functional state and working capacity throughout all pekriod of service in an organism of the military personnel but also, complicate the organization and the normal course of teaching and educational work, break daily tenor of life and life. They are the cornerstone of the main

reasons of the difficulties and failures which are often observed here in implementation of the existing plans and programs on combat training, including physical. The most adverse in this regard is the winter period of training when their frequency and probability increase, and the course of adaptation and adaptive reactions at the military personnel becomes aggravated.

In this article from the conducted research and the obtained data, it is possible to conclude that efficiency of the used program for physical preparation with use of the offered exercises in the conditions which aren't adapted for occupations by physical preparation considerably increase the level of physical fitness at the military personnel of Airborne troops in the conditions of low temperatures.

Theoretically developed and experimentally reasonable program is capable to provide physical readiness (readiness) of the military personnel for performance of fighting and other tasks according to their mission in these conditions.

**Актуальность исследования.** Содержание действующей программы по физической подготовке войск позволяет специалистам в широком диапазоне варьировать подбором основных средств, при составлении поурочных планов занятий, исходя из местных условий. Однако в условиях объективно существующих в районах Крайнего Севера, пространственных ограничениях для занятий по физической подготовке, многие из них или просто неприемлемы, или могут использоваться зимой только частично. В первую очередь это относится к упражнениям циклического характера на выносливость и скоростную выносливость (бег 100, 1000 метров, полоса препятствий и т.д.), так как при существующем дефиците общей двигательной активности трудно достичь требуемого уровня физической подготовленности. Кроме того, учитывая характер преобладания в объеме всей двигательной деятельности на Севере движений в теплой одежде, сковывающей действия военнослужащего, можно утверждать о наличии у них дефицита использования тонко-координированных навыков и низкой подвижности суставов [1, 4].

Вследствие этого содержание существующей программы и некоторые методы проведения учебных занятий (в частности, круговая тренировка) малоэффективны для повышения или поддержания уровня развития основных физических качеств и навыков [2, 5]. Эти недостатки в значительной степени авторы попытались устранить, разработав программу физической тренировки военнослужащих в помещении, например в расположении личного состава.

Цель исследования – теоретически разработать и экспериментально обосновать

программу по физической подготовке военнослужащих в условиях низких температур.

Испытуемые – военнослужащие Воздушно-десантных войск.

Методы и организация исследования. Теоретический анализ, обобщение литературы и документальных источников, метод контрольных испытаний, метод определения профессиональной успешности, педагогические эксперименты. Исследования проводились в условиях низких температур. Испытуемыми в исследованиях были военнослужащие 11-й отдельной десантно-штурмовой бригады г. Улан-Удэ. Общая численность исследуемых – 300 человек.

Результаты исследования и их обсуждение. Наша программа для военнослужащих, дислоцирующихся в условиях низких температур, содержит упражнения, которые мы разбили на три блока направленных соответственно на скоростно-силовые (прыжково-акробатические), скоростно-силовые (циклические) и упражнения на скоростную выносливость (смешанные).

Упражнения скоростно-силовые (прыжково-акробатические) включают в себя:

1. С основной стойки разнообразные вращения: рук – в локтевом, плечевом суставах; туловища – в пояснице; ног – в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Выполняется целиком в указанной последовательности.

2. Лежа на полу спиной, держась за рейку кровати, согнуться и достать ее прямыми ногами.

3. Стоя лицом к спинке кровати, положить прямую ногу на спинку стула, наклониться туловищем вперед с последующим доставанием

носки лежащей ноги руками. То же выполнить для другой ноги.

4. Стоя боком к стенке, положить правую ногу, согнутую в колене, на спинку стула, руки вверх. Поочередно выполнить наклоны вниз с доставанием носка ноги, стоящей на полу, и в сторону лежащей ноги до касания спинки стула.

5. Широкий выпад левой ноги вперед, постараться принять положение шпагата на полу. Не сдвигая (не смещая) ступней ног, повернуться на 180° и обратно.

6. Приседания с партнером на плечах, с опорой руками о спинку кровати. Сидящий на плечах, держится руками за голову партнера.

7. Держась за руки, стоя лицом друг к другу на одной ноге, выполнить одновременно или поодиночке приседания в положении «пистолетик». Усложнение то же самое, выпрыгивая из положения «пистолетик» и приземляясь на другую ногу.

8. Прыжки в длину с места толчком двух ног вперед и назад, чередуя прыжки с кувырками вперед и назад.

9. Повиснуть на спинке кровати на согнутых руках лицом к ней. В этом положении удержаться как можно дольше (кто больше провисит). Подтягивание на количество раз.

Упражнения скоростно-силовые (циклические) включают в себя:

1. Бег на месте, ускорение в беге на месте.

2. Принять положение упор присев, затем – упор лежа, снова упор присев, прыжком принять строевую стойку. То же со сгибанием рук в положении упор лежа.

3. Стоя, ноги шире плеч, руки на поясе, присесть к носку левой ноги не поднимая таза, перейти в положение приседа к носку правой ноги. Также в другую сторону. Упор присев, нога в сторону навесу, смена положения ног в прыжке.

4. Имитация бега в положении виса на перекладине (выполняется с различной частотой и продолжительностью).

5. Челночный бег (10 раз на 5, 10, 15 м в направлении туда и обратно).

6. Сидя на табуретке, зацепиться ногами за нижнюю дужку кровати, руки вверх за головой, наклониться назад до касания пола руками и обратно в исходное положение.

7. Наклоны в стороны из положения стоя, с утяжелением (табуретка) в руках над головой.

8. Стоя, табуретка в прямой руке наверху. Согнуть и разогнуть руку в локтевом суставе, опуская ее за голову максимальное количество раз.

9. Основная стойка. Приседание на полной стопе, руки вверх. Выполнить то же самое с табуреткой, выпрыгивая вверх (вперед).

10. Имитация бега в упоре на брусках или на краях двух соседних сеток кроватей, при двухъярусном их расположении.

11. Бег с низкого старта (10–20 м), бег с ускорением из положения высокого старта.

Упражнения на скоростную выносливость (смешанные) включают в себя:

1. Бег на 1000 м на открытом воздухе вокруг или около здания казармы.

2. Приседания с партнером на плечах, с опорой руками о спинку кровати. Сидящий на плечах, держится руками за голову партнера.

3. Вис на руках спиной к стенке (спинки кровати) – положение «угол», удержание прямого угла, разведение ног в положении «угол».

4. Бег на месте с сидящим на плечах партнером. «Верхний» – в положении сидя на плечах стоящего у стенки партнера. «Стоящий», при выполнении бега, держится за дужку кровати.

5. Имитация бега в упоре на брусках или на краях двух соседних сеток кроватей при двухъярусном их расположении.

6. Прыжки в длину с места толчком одной ноги, чередуя прыжки с кувырками вперед и назад.

7. Бег приставными шагами или спиной вперед в размеренном темпе по периметру помещения со сменой направления (змейкой, в проходах между кроватей).

8. Все приведенные выше упражнения предназначены для применения в казарме, за исключением бега на 1000 м, и выполняются как на занятиях по физической подготовке при очень низких температурах, так и в свободное от служебных обязанностей время.

Кроме того, целесообразно даже в этот период планировать спортивные игры такие, как настольный теннис в помещении, и футбол на снегу в утепленной одежде по упрощенным правилам, а также разнообразные эстафеты, которые следует комбинировать с упомянутыми выше упражнениями взамен круговой тренировки [1].

В период с декабря 2014 по февраль 2015 г. в 11-й отдельной десантно-штурмовой бригаде

г. Улан-Удэ нами был проведен эксперимент. Контрольная группа занималась по существующей программе, а экспериментальная группа – по нашей программе с применением вышеупомянутых упражнений. Обе группы перед экспериментом были проверены по трем упражнениям из Наставления по физической подготовке в ВС РФ 2009 г. (НФП-2009): бег на 1 км, бег на 100 м, подтягивание на перекладине [4].

Анализируя результаты выполнения нормативов, после окончания эксперимента нами было выявлено: военнослужащие ЭГ в беге на 1 км улучшили свой результат в среднем на 10 сек; в подтягивании на перекладине у военнослужащих ЭГ, по сравнению с военнослужащими КГ, результат улучшился в 2 раза; в беге на 100 м у военнослужащих ЭГ результат улучшился на 0,5 сек; у военнослужащих КГ данные изменения носят недостоверный характер.

Вывод. Исходя из проведенного исследования и полученных данных, можно заключить, что эффективность программы по физической подготовке с использованием предлагаемых упражнений в условиях, не приспособленных для занятий физической подготовкой, значительно повышают уровень физической подготовленности у военнослужащих

Воздушно-десантных войск в условиях низких температур.

Теоретически разработанная и экспериментально обоснованная программа способна обеспечить физическую готовность (подготовленность) военнослужащих к выполнению боевых и других задач в соответствии с их предназначением в данных условиях.

### Литература

1. Кузнецов И. А. Организация и методика физической подготовки мотострелковых подразделений в различных природно-климатических условиях. / И. А. Кузнецов. – СПб. : ВИФК, 2012. – 122 с.
2. Миронов В. В. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: учебное пособие / В. В. Миронов, В. Л. Пашута, – СПб. : Воен. ин-т физ. культуры, 2010. – 296 с.
3. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). – М. : Ред.-издат. центр Генер. штаба Вооруженных Сил Российской Федерации, 2009. – 199 с.
4. Сборник научно-методических статей «Физическая подготовка к военно-профессиональной деятельности в мирное и военное время». – СПб. : ВИФК, 2007. – 235 с.
5. Яцковец А. С. Организация и методика физической подготовки специальных подразделений в различных природно-климатических условиях. / А. С. Яцковец, И. А. Кузнецов – СПб. ; ВИФК, 2006. – 104 с.

