

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ УЧЕБНЫХ ЦЕНТРОВ ПО ПОДГОТОВКЕ МЛАДШИХ СПЕЦИАЛИСТОВ СУХОПУТНЫХ ВОЙСК



СОРОКИН **Василий Петрович**

Научно-исследовательского центра (по физической подготовке и военно-прикладным видам спорта) Военного института физической культуры, г. Санкт-Петербург
Ведущий научный сотрудник, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер Российской Федерации, заслуженный работник физической культуры и спорта Российской Федерации, e-mail: Sorokinvp@rambler.ru

SOROKIN Vasily

Doctor of pedagogical sciences, professor, honored coach of the Russian Federation, Honored Worker of Physical Culture and Sports of the Russian Federation, the leading researcher of the Research Center (physical training and military-applied sports) Military Institute of Physical Culture in St. Petersburg.

АНДРОСОВ **Александр Михайлович**

Научно-исследовательского центра (по физической подготовке и военно-прикладным видам спорта) Военного института физической культуры, г. Санкт-Петербург.
Адъюнкт очной адъюнктуры

ANDROSOV Alexander

Associate intramural postgraduate Research Centre (physical training and military-applied sports) Military Institute of Physical Culture, St. Petersburg

ИСЛАМОВ **Владимир Александрович**

Военный институт физической культуры, г. Санкт-Петербург
Докторант кафедры военно-специальной подготовки и выживания, кандидат педагогических наук, мастер спорта, судья Всероссийской категории, заслуженный тренер России, e-mail: isvdv@mail.ru

ISLAMOV Vladimir

The Candidate Of Pedagogical Sciences, Master of Sports, 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, e-mail: isvdv@mail.ru

Ключевые слова: учебные центры по подготовке младших специалистов, программа, физическая подготовка, соревновательный метод.

Аннотация. Современная геополитическая обстановка требует повышения уровня боеготовности войск, что, в свою очередь, предъявляет еще более высокие требования к качеству подготовки младших специалистов для Вооруженных сил Российской Федерации, увеличивая объем знаний и уменьшая время на его изучение. Кроме того, подготовка специалистов в настоящее время совпадает с началом прохождения военной службы, т.е. с периодом срочной адаптации военнослужащих. В это время на организм военнослужащего негативно воздействует целый ряд факторов, к которым можно отнести: климатогеографические условия, строгий распорядок дня, формирование взаимоотношения в коллективе, измененный рацион питания, несение службы в суточном наряде, высокие физические и психические нагрузки на фоне необходимости освоения значительных объемов информации. Все это отрицательно сказывается на качестве освоения программы обучения. В результате возрастает необходимость правильного подбора средств и методов физической подготовки как важной составляющей ускорения процесса адаптации военнослужащих и повышения качества подготовки и усвоения программы обучения будущих военных специалистов.

Результаты исследования, представленные в данной статье, позволяют сделать заключение, что предлагаемые средства и методы физической подготовки в экспериментальной программе, разработанной для Учебных

центров по подготовке младших специалистов, позволяют значительно повысить показатели физического состояния и качество освоения программы обучения будущих специалистов в условиях адаптационного периода к военной службе.

Разработанная и экспериментально проверенная программа по физической подготовке, способна обеспечить развитие уровня физической подготовленности, необходимого для успешного освоения программы подготовки специалистов в условиях дефицита времени и адаптации организма к военной службе

FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF MILITARY TRAINING CENTER FOR JUNIOR SPECIALISTS ARMY

Keywords: training center for junior specialists, software, physical fitness, competitive method.

Abstract. Modern geopolitical situation requires improving combat readiness of troops, which in turn makes even higher demands on the quality of training of junior specialists for the Armed Forces of the Russian Federation, increasing the volume of knowledge and reducing the time to study it. In addition, training is now coincides with the beginning of military service, ie with a period of emergency resettlement. At this time the body soldier adversely affects a number of factors, which include: climatogeographic conditions, strict schedule, the formation of relationships in the team, change in diet, serve in the daily dress, high physical and mental stress on the background of the need for the development of significant volumes information. All this affects the quality of the development of training programs. As a result, it increases the need for the proper selection of means and methods of physical training as an important component of accelerating the process of adaptation of servicemen and improve the quality of teaching and learning programs for future military specialists.

The findings presented in this paper lead to the conclusion that the proposed means and methods of physical training in the experimental program developed for the training center for junior specialists can significantly improve the performance of the physical condition and quality of the development program of training future experts in the conditions of the adaptation period for military service .

Developed and experimentally tested a program of physical training, is able to ensure the development level of physical fitness required for the successful development of training programs under time pressure and adaptation to military service.

Актуальность исследований. Содержание действующих программ по физической подготовке Учебных центров на сегодняшний день не в полной мере способствует формированию необходимых физических качеств будущих специалистов, что отрицательно сказывается на усвоении программы обучения по специальности. Предлагаемые средства и методы не учитывают такие особенности профессиональной деятельности обучающихся, как характер выполняемых приемов и действий (коллективный или индивидуальный), условия выполнения специальных обязанностей, общий дефицит времени и гиподинамический режим деятельности личного состава. Это происходит из-за увеличения количества аудиторных занятий и занятий на имитирующих тренажерах при подготовке по специальности, а также из-за низкой мотивационной составляющей к занятиям по физической подготовке ввиду высокой психологической утомляемости личного состава в ходе теоретических и практических занятий. Предлагаемые средства и методы действующих программ не оказывают

значительного влияния на решение вопросов по ускорению адаптации к учебному процессу и повышению качества обучения по специальности средствами и методами физической подготовки.

Более того, на фоне протекания адаптации военнослужащих, боевая подготовка уже с первых дней обучения предъявляет высокие требования к уровню физической подготовленности личного состава, что требует соответствующего подбора средств и методов физической подготовки.

Вышеперечисленные факторы в значительной степени были нами учтены и устранены в разработанной программе по физической подготовке военнослужащих Учебных центров по подготовке младших специалистов.

Цель исследования – теоретически разработать и экспериментально обосновать программу по физической подготовке военнослужащих для Учебных центров по подготовке младших специалистов.

Испытуемые – военнослужащие (курсанты) Учебного центра по подготовке младших специалистов Западного военного округа.

Методы и организация исследования. Теоретический анализ, обобщение литературы и документальных источников, метод контрольных испытаний, метод определения профессиональной успешности, методы исследования физического и психологического состояния военнослужащих, педагогические эксперименты. Общая численность исследуемых – 162 человека.

Результаты исследования и их обсуждение. Для составления программы и ее теоретического обоснования нами проведены исследования физического и функционального состояния призывников Учебных центров Сухопутных войск. В ходе исследования установлено, что физическая подготовленность курсантов Учебных центров по итогам последних призывов не всегда позволяет успешно осваивать определённую воинскую специальность (табл. 1, 2). Достаточно прочный уровень физической подготовленности показывают в среднем только 11,5% военнослужащих, более 45% новобранцев каждого призыва оцениваются «неудовлетворительно».

Наибольшие проблемы курсанты испытывают при выполнении упражнений на выносливость – более 46 % получают оценку «неудовлетворительно». Общий уровень физической подготовленности новобранцев одинаков, независимо от призыва (осень, весна). При этом необходимо

отметить, что более 30% новобранцев каждого призыва имеют отклонения в состоянии здоровья и уже с первых дней обучения освобождаются от занятий физической подготовкой. Также установлено, что призывники характеризуются низкими показателями функционального состояния (табл. 3).

В ходе исследований профессиональной деятельности установлено, что более 80% упражнений боевой подготовки, а также большинство профессиональных приемов и действий в ходе выполнения учебно-боевых задач осуществляется только в составе экипажа в сложной, постоянно меняющейся обстановке, в условиях жесткого лимита времени, на фоне высоких психических напряжений и разнохарактерной физической нагрузки, требующей развития всех физических качеств, сплоченности и взаимозаменяемости личного состава.

В основу теоретического обоснования предложенной нами программы по физической подготовке были заложены две фундаментальные теории физической подготовки войск: адаптация и специальная направленность физической подготовки (СНФП). В ее содержание вошли упражнения, направленные на формирование механизмов более совершенной долговременной адаптации [1, 2]. Кроме того, на основе результатов различных

Таблица 1

Уровень физической подготовленности новобранцев Учебных центров Сухопутных Войск (количество оценок, %)

Оценки	Весна 2013 г.	Осень 2013 г.	Весна 2014 г.	Осень 2014 г.	Средняя оценка за 4 периода
«Отлично»	13,6	12,14	16,5	3,68	11,54
«Хорошо»	17,9	14,4	21	15	17,07
«Удовл.»	23,9	17,5	20	35,55	24,24
«Неудовл.»	44,6	55,9	42,5	45,75	47,19

Таблица 2

Результаты выполнения упражнений, характеризующих уровень физической подготовленности военнослужащих Учебных центров Сухопутных Войск

Упражнение	Весна 2013 г.	Осень 2013 г.	Весна 2014 г.	Осень 2014 г.
Подтягивание на перекладине(кол-во раз)	8,01±0,19	7,76±0,19	8,22±0,19	7,68±0,21
Бег на 100 м (с)	14,6±0,05	-	14,5±0,05	-
Челночный бег 10х10 м (с)	-	27,6±0,10	-	27,7±0,11
Бег на 1 км (с)	264,56±1,92	267,02±1,89	261,96±1,95	266,3±1,61

Таблица 3

Показатели функционального состояния призывников Учебного центра СВ

№ п/п	Показатель	Весна 2013 г.	Осень 2013 г.	Весна 2014 г.	Осень 2014 г.
1.	Частота пульса до нагрузки (уд./мин.)	79,62±2,84	79,53±2,99	78,62±3,44	81,85±3,22
2.	Частота пульса после нагрузки (уд./мин.)	169,57±3,44	167,43±3,28	168,52±3,56	171,59±3,29
3.	Индекс степ теста (усл. единицы)	49,20±1,77	50,44±1,67	50,20±1,47	49,04±1,27
4.	Диастолическое давление (мм рт.ст)	59,75±1,68	60,57±1,83	59,57±1,63	53,85±2,49
5.	Систолическое давление (мм рт.ст)	118,54±1,93	116,65±1,81	117,43±1,81	105,63±3,22
6.	Пульсовое давление	58,77±2,65	56,99±2,88	57,86±2,43	51,78±3,15

исследований, в программу были включены упражнения, направленные на развитие военно-прикладных навыков.

Не менее важными факторами, которые учитывались нами при подборе упражнений, являлись их массовая доступность, невысокая сложность в обучении и выполнении.

На фоне продолжения формирования адаптационных возможностей организма, увеличения резервов физиологических систем организма военнослужащих и их общефизической подготовленности накладывались принципы СНФП, необходимые для успешного освоения военно-учетной специальности и выполнения своих обязанностей в линейных частях [3, 4]. С этой целью в процессе физической подготовки создавались условия наиболее сходные с условиями выполнения упражнений по боевой подготовке, т.е. занятия по физической подготовке проводились в составе штатных экипажей. Это позволило повысить слаженность подразделений в выполнении различных приемов и действий, а также позволило членам экипажа наладить между собой более тесные психологические связи, почувствовать уверенность, взаимопомощь, взаимовыручку и взаимопонимание, а, следовательно, улучшить результаты профессиональной подготовки [5]. Еще один способ реализации принципов СНФП – соревновательный метод проведения занятия. Установлено, что проведение занятий в виде соревнований между экипажами по простым и доступным упражнениям, особенно являющимся контрольными и проверочными, позволит не только увеличить плотность и интенсивность учебно-тренировочных занятий, но и создать необходимый психологический фон. На сегодняшний день соревновательный метод и проведение занятий в форме состязаний по выполнению профессиональных действий, по

мнению командования Сухопутных войск, является передовым методом обучения военнослужащих и способом объективной оценки их знаний и умений.

В период с 15 февраля 2014 г. по 1 мая 2015 г. на базе Учебного центра по подготовке младших специалистов Западного военного округа нами был проведен эксперимент. Три контрольные группы занимались по действующей программе физической подготовки, а три экспериментальные группы – по нашей программе с применением средств и методов физической подготовки описанных выше.

Итоги апробации показали, что достоверно лучшие результаты выполнения физических упражнений и упражнений Сборника нормативов Сухопутных войск, характеризующих уровень развития профессионально важных и физических качеств, получены в экспериментальных группах, по сравнению с контрольными. При этом улучшения в показателях физического состояния, в результатах выполнения упражнений боевой подготовки, выносимых на экзамен по специальности, в психологических показателях и тестах, проводимых с помощью современного оборудования «НС-Психотест» (показывающих функциональный уровень центральной нервной системы испытуемых), в экспериментальных группах значительно выше, чем в КГ и имеют достоверные отличия ($P \leq 0,05$). Некоторые результаты представлены в табл. 4.

Вывод. Результаты проведенного эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности предложенной нами программы по физической подготовке с использованием соревновательного метода для курсантов Учебных центров по подготовке младших специалистов.

Теоретически разработанная и экспериментально обоснованная программа физической

Таблица 4

Показатели уровня физической подготовленности военнослужащих контрольных и экспериментальных групп по окончании педагогического эксперимента

Упражнение	командир танка		наводчик-оператор		механик-водитель	
	ЭГ1	КГ1	ЭГ2	КГ2	ЭГ3	КГ3
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12,74±0,5	9,85±0,79	13,78±0,47	10,78±0,6	14,2±0,45	10,48±0,5
Бег на 100 м (с)	13,9±0,05	14,64±0,16	13,95±0,04	14,61±0,1	13,89±0,04	14,58±0,1
Челночный бег 10x10 м (с)	26,81±0,05	27,16±0,04	26,9±0,05	27,46±0,06	26,8±0,05	27,5±0,08
Бег на 1 км (с)	223±1,67	232,2±3,47	220,44±1,25	235,2±3,7	218,8±1,66	229±2,1

Примечание: в контрольных группах № 2 и 3 достоверность различий – $P > 0,05$; в контрольной группе № 1 и в экспериментальных группах достоверность различий – $P \leq 0,05$; 0,01

подготовки позволит обеспечить необходимый уровень развития основных и профессионально важных физических качеств в короткий период времени, что повысит эффективность усвоения программы обучения будущими специалистами.

Литература

1. Ендальцев, Б. В. Физическая культура, здоровье и работоспособность человека в экстремальных экологических условиях: монография / Б. В. Ендальцев. – СПб.: ВИФК, 2008. – 198 с.
 2. Ендальцев, Б. В. Формирование физической готовности человека к профессиональной деятельности / Б. В. Ендальцев // Актуал. проблемы физ. и спец. подгот. силовых структур: науч. рецензируемый журнал. 2014.– № 2. – С. 70–76.

3. Исламов, В. А. Дис. ... канд. пед. наук на специальную тему / В. А. Исламов. – СПб.: Воен. ин-т физ. культуры, 2011. – 159 с.

4. Миронов, В. В. Адаптация к физическим нагрузкам и перенос подготовленности военнослужащих – объективная основа влияния физической подготовки на боеготовность войск / В. В. Миронов // Актуал. проблемы физ. подгот. силовых структур: науч. рецензируемый журнал (часть первая). – 2012. – № 1.– СПб.: ВИФК. – С. 18–23.

5. Сорокин, В. П. Физическая подготовка военнослужащих к действиям в особых условиях: моногр. / В. П. Сорокин [и др.]. – СПб.: ВИФК, 1996. – 136 с.

6. Шукшин, И. В. Развитие командных и лидерских качеств у курсантов военно-учебных заведений Министерства обороны Российской Федерации средствами физической подготовки и военно-прикладных видов спорта : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И. В. Шукшин. – СПб. : ВИФК, 2011.– 196 с.

