

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ И ОБОСНОВАНИЕ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ



ЧЕПИС

Сергей Николаевич

Военная академия Ракетных войск стратегического назначения имени Петра Великого, г. Балашиха, Начальник кафедры физической подготовки, полковник, канд. пед. наук, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, мастер спорта Российской Федерации, e-mail: chsn1966@mail.ru

CHEPIS Sergey

Academy of strategic rocket forces named after Peter the Great, Balashikha
Chief of chair of physical training, Colonel, Ph.D., Honored Worker of Physical Culture of the Russian Federation, Master of sports of the Russian Federation

МОРЩИННА Диана Викторовна

Военная академия Ракетных войск стратегического назначения имени Петра Великого, г. Балашиха
Старший преподаватель кафедры физической подготовки, канд. пед. наук, доцент, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, заслуженный тренер Российской Федерации, заслуженный мастер спорта Российской Федерации, судья Всероссийской категории, e-mail: osoliker@yandex.ru

MORSCHININA Diana

Academy of strategic rocket forces named after Peter the Great, Balashikha
Senior lecturer of chair of physical training, Ph.D., Associate Professor, Honored Worker of Physical Culture of the Russian Federation, Honored Coach of the Russian Federation, Honored Master of sports of the Russian Federation, judge of the All-Russian category

КУЗЬМИН Дмитрий Владимирович

Саратовский государственный аграрный университет имени Н.И. Вавилова, г. Саратов
Доцент кафедры «Физическая культура», канд. псих. наук, мастер спорта Российской Федерации, e-mail: x903020x@yandex.ru

KUZMIN Dmitry

Saratov State Agrarian University named after N.I. Vavilov, Saratov
Associate Professor of the department of «Physical Education», Ph.D., Master of sports of the Russian Federation

Ключевые слова: физические качества, физическая подготовленность военнослужащих.

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы о возможности применения средств индивидуальной бронезащиты для проверки и оценки физической подготовленности военнослужащих.

MEANS OF DEVELOPMENT OF PROFESSIONALLY IMPORTANT PHYSICAL QUALITIES OF MILITARY PERSONNEL AND THE JUSTIFICATION FOR THEIR USE

Keywords: physical qualities, physical fitness of military personnel.

Abstract. The article discusses questions of possibility of use of means of individual armor protection for check and an assessment of physical preparedness of the military personnel.

Актуальность исследований. Вероятность применения в современной войне новейших технических средств ракетно-ядерного и других видов оружия повышает влияние фактора внезапности и предъявляет как к войскам в целом, так и к отдельному военнослужащему быть в

постоянной боевой, моральной и физической готовности к отражению нападения противника.

Первостепенное значение в достижении данных требований должно придаваться занятиям в системе боевой подготовки, где огромный вес имеет физическая подготовка военнослужащих.

Современный бой характеризуется высокой маневренностью, быстрыми и резкими изменениями обстановки, усилением роли человеческого фактора. Бой требует от военнослужащих высоких морально-боевых и физических качеств, способности выдерживать огромные физические нагрузки.

От военнослужащих постоянно требуется бдительность, высокая организованность и дисциплина, правомерное применение оружия и приемов рукопашного боя, выдержка и психологическая устойчивость [2].

В настоящее время физическая подготовленность военнослужащих изучена достаточно хорошо. Однако нередко боевые задачи приходится решать в военной форме с использованием средств индивидуальной бронезащиты (СИБ). И тут встает вопрос о возможностях военнослужащих выполнять, казалось бы, обычные упражнения для определения основных физических качеств в усложненных условиях, а конкретно, в военной форме с использованием СИБ.

Средства индивидуальной бронезащиты (СИБ) в последнее время стали неотъемлемым атрибутом военнослужащих. Их используют при выполнении специальных обязанностей, в группах «Антитеррор», противодиверсионных группах и дежурных подразделениях. Современная бронезащита сконструирована с учетом многовекового опыта защиты человеческого тела от негативного воздействия различных видов холодного и огнестрельного оружия, а также иных поражающих факторов в боевой ситуации.

Цель исследования – использование средств индивидуальной бронезащиты (СИБ) как средства развития профессионально важных физических качеств военнослужащих и обоснование их применения.

Испытуемые – военнослужащие Военной академии РВСН имени Петра Великого, проходящие военную службу по контракту.

Организация исследования. Исследования проводились в Военной академии РВСН имени Петра Великого, г. Балашиха, Московская обл. В исследованиях физические упражнения, определяющие физическую подготовленность военнослужащих, выполнялись в спортивной форме одежды и военной форме одежды с использованием средств индивидуальной бронезащиты, которые состояли из бронезилета массой 9,9 кг, автомата Калашникова с 2-мя снаряженными магазинами весом 4,2 кг, каски весом 1,5 кг.

Обсуждение результатов исследования. На первом этапе исследования была проведена апробация упражнений: № 4 – подтягивание на перекладине (определение физического качества «сила»); № 41 – бег на 100 м (определение физического качества «быстрота»); № 46 – бег на 3 км (определение физического качества «выносливость»); № 52 – метание гранаты 600 г на дальность (определение физического качества «ловкость») [1] с военнослужащими, проходящими военную службу по контракту, в спортивной форме одежды и в военной форме одежды с использованием средств индивидуальной бронезащиты.

На втором этапе исследования был проведен сравнительный анализ результатов апробации, который показал следующее: результаты в военной форме одежды с использованием СИБ оказались ниже результатов в спортивной форме в упражнении № 4 на 49,7%; в упражнении № 41 на 18,7%; в упражнении № 46 на 24,9%; в упражнении № 52 на 10,4% (Таблица 1). Таким образом, средние результаты испытуемых военнослужащих в спортивной и военной форме одежды с использованием средств индивидуальной бронезащиты значительно отличаются, так как вес СИБ и непривычность такой экипировки затрудняют выполнение физических упражнений, однако не влияют на физическую подготовленность.

Следующим этапом исследования была разработка нормативной базы упражнений №№ 4,

Таблица 1– Результаты военнослужащих в спортивной форме одежды и в военной форме одежды с использованием средств индивидуальной бронезащиты

Наименование упражнения	№ упражнения	Единица измерения	Средний результат испытуемых	
			в спортивной форме одежды	в военной форме одежды с СИБ
Подтягивание на перекладине	4	кол-во раз	16,7	8,4
Бег на 100 м	41	с	13,4	15,9
Бег на 3 км	46	мин., с	12,25	15,30
Метание гранаты 600 г на дальность	52	м, см	34,4	30,8

Таблица 2 – Поправки к результатам в военной форме одежды с использованием СИБ

Наименование упражнений	№ упражнения	Единица измерения	Поправки к результатам в военной форме одежды с СИБ
Подтягивание на перекладине	4	кол-во раз	8
Бег на 100 м	41	с	2,5
Бег на 3 км	46	мин, с	3,05
Метание гранаты 600 г на дальность	52	м	3

41, 46, 52 в военной форме одежды с использованием средств индивидуальной бронезащиты для военнослужащих.

Согласно Наставлению по физической подготовке в ВС РФ (НФП–2009), существуют поправки к результатам за выполнение упражнений в зависимости от формы одежды и климатических условий (Приложение № 19 к ст. 231) [1]. Исходя из этого и используя результаты апробации вышеизложенных упражнений, была составлена и разработана нормативная база упражнений №№ 4, 41, 46, 52 в военной форме одежды с использованием средств индивидуальной бронезащиты для военнослужащих. В результате обоснования были установлены следующие поправки, облегчающие выполнение нормативов, определяющих развитие основных физических качеств военнослужащих (Таблица 2).

Таким образом, проведенные исследования показали, что на занятиях по физической подготовке с военнослужащими в целях усложнения выполнения физических упражнений можно использовать средства индивидуальной

бронезащиты. В данном случае для проверки и оценки их физической подготовленности необходимо использовать разработанные и экспериментально установленные поправки.

Заключение. Средствами развития профессионально важных физических качеств военнослужащих можно считать выполнение физических упражнений в военной форме одежды с использованием средств индивидуальной бронезащиты.

Литература

1. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП – 2009) с изменениями, внесенными приказом Министра обороны РФ от 31.07.2013 г. № 560.
2. Руководство по физической подготовке военнослужащих РВСН. – М., 2014.

Literature

1. Manual on physical training in the Armed Forces of the Russian Federation with changes made by the order of the Minister of defense of 31.07.2013 г. № 560 (in Russian).
2. Manual on physical training of military personnel RFSN (in Russian).

