№ 1’ 2020

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СИЛОВЫХ СТРУКТУР

НАУЧНЫЙ РЕЦЕНЗИРУЕМЫЙ ЖУРНАЛ

Входит в перечень ВАК

Главный редактор
Боцман О.С.

Зам. главного редактора
Трапезников С.А.

Ответственный редактор
Пашута В.Л.

Редакционная коллегия
Ашкинази С.М.
Бакулев С.Е.
Дмитриев Г.Г.
Евсеев С.П.
Котов С.А.
Курьянович Е.Н.
Максимов А.Л.
Малофеев В.Г.
Марищук Л.В.
Миронов В.В.
Петренко А.С.
Пономарев Г.Н.
Сивак А.Н.
Сидоркевич И.М.

Научный редактор
Шашкин Г.А.

Научный совет
Дмитриев Г.Г.
Кадыров Р.М.
Курьянович Е.Н.
Миронов В.В.
Хуббиев Ш.З.
Щеголев В.А.

© Военный институт физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И ОБЩЕТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ

Зыков А.В. Спорт в Вооруженных Силах Российской Федерации на современном этапе 5
Старовойтова О.П., Смазнов К.С., Шумихин Н.А. Исторический анализ возникновения и развития подвижного гимнастического колеса 9
Степкин М.А., Солнцева А.С. Нормативно-правовое регулирование спортивных мероприятий в Вооруженных Силах Российской Федерации.....13
Щеголев В.А., Смазнов К.С., Гуков Н.Е., Кириченко Р.В. Анализ результатов исследования средств гимнастики в физическом совершенствовании военнослужащих стран НАТО 17
Кузнецов И.А., Мигунько А.М. Актуальность исследования особенностей организации и проведения физической подготовки военнослужащих из числа нового пополнения Вооруженных Сил Республики Беларусь 22

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Фофанов А.М., Коваленко В.Н., Котов П.А. Физическая подготовка курсантов ввузов Сухопутных войск Вооруженных Сил Российской Федерации в XXI веке 28
Дутчак П.Р., Цуркан О.В., Шлычков А.Г. Основные направления совершенствования физической подготовки военнослужащих военной полиции Вооруженных Сил Российской Федерации 34
Торопов В.А., Кузнецов И.А., Пятаков В.В., Смирнов В.Е. «Инновационный подход» в обосновании содержания наставления по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации 38
Блахин Г.Н., Шапошников А.Р., Горохов В.В. Комплексно-прикладное упражнение для физической тренировки и оценки физической подготовленности военнослужащих Сухопутных войск РФ 43
Беляков А.А., Поминова О.Л., Семенов О.Г. Пошаговый алгоритм формирования навыков скоростной стрельбы курсантов в профессиональной подготовке ВООВО.....47
Рыбаков Г.П., Тихончук А.А., Школьников А.В., Ломако Е.А. Подвижные игры как эффективное средство развития физических качеств у обучающихся в общеобразовательных организациях МО РФ.....51
Андреев Е.Э., Коревин Г.Д. Анализ проблемы профессионально-прикладной физической подготовленности оперативных сотрудников полиции.....56
Миронов В.В., Кузнецов И.А., Мигунько А.М. Комбинированное занятие как вид учебно-тренировочного занятия по физической подготовке военнослужащих из числа нового пополнения Вооруженных Сил Республики Беларусь 64
Курьянович Е.Н., Пашута В.Л., Яковлева Е.О., Инюшева Е.А. Модельные характеристики соревновательной деятельности военнослужащих, занимающихся военным пятиборьем (ВП-2) 69

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

Картамышев Д.А., Мехед С.Н., Берлинде В.Э., Исламов В.А. Особенности методики обучения рукопашному бою военнослужащих Воздушно-десантных войск в современных видах экипировки и бронезащиты 73
Дмитриев Г.Г., Бомбина М.Ю. Анализ содержания курса основной физической подготовки в боевых подразделениях Армии обороны Израиля 78
Хуббиев Ш.З., Дмитриев Г.Г., Криличевский В.И. Физические качества в структуре двигательного компонента боевой деятельности 83
Трапезников С.А., Щеголев В.А., Пашута В.Л. Характеристика и боевые возможности подразделений специальных операций Военно-морских сил Ирана 86

№ 1’ 2020

Технический редактор
Морозова Е.А.

Редакционная группа
Горелов А.А.
Колотов В.Я.
Палютина З.Р.

Дизайн обложки
Фатеева Е.В.

Родионов А.В., Медянцев И.В. Современное состояние подготовки специалистов ВМФ для службы в подразделениях специального назначения 90
Пятаков В.В., Романов К.В., Федоренко О.А. Характеристика профессиональной деятельности военнослужащих в средствах индивидуальной бронезащиты....96
Токарчук Р.Е. Частная методика комплексной проверки способностей военнослужащих и сотрудников силовых структур к выполнению служебно-боевых задач в особых условиях 102

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Мамычкин О.М., Корженевский А.Н., Иголкин Р.Е., Криличевский В.И. Воздействие физических нагрузок различной интенсивности на состояние функциональных систем организма курсантов ВДВ....110
Дутчак П.Р., Михаил И.И., Тимофеев А.В., Беспрозванных С.Н. Теоретические аспекты обучения военнослужащих самоуправлению физической активностью....115
Аксенов К.В., Елькин Ю.Г., Ершов С.А. Результаты мониторинга фактического питания юношей и девушек допризывного и призывного возраста в разное время года 119
Аксенов К.В. Обоснование обучения и воспитания курсантов высшего военно-учебного заведения 121
Першин Ю.Ю., Постников А.А. Физическое состояние военнослужащих ВМФ США: проблемы и решения....126
Кузнецов И.А., Куликов А.В., Морозова Е.А., Мамин Р.Х. Особенности адаптации военнослужащих к действиям в условиях среднегорья средствами и методами физической подготовки 132
Барташ В.А. Организация и содержание этапов программы психофизического отбора кандидатов на службу в подразделения специального назначения 138
Васильев Б.Ю., Пашута В.Л., Яковлев Д.С. Формирование морально-волевых качеств курсантов в образовательном процессе военного вуза....147

Паспорт специальности 13.00.04 152
Паспорт специальности 13.00.08 156

ПРАВИЛА ДЛЯ АВТОРОВ 158

№ 1’ 2020

ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL AND SPECIAL TRAINING OF LAW ENFORCEMENT AGENCIES

SCIENTIFIC REVIEWED JOURNAL
Included in the list of HAC

Учредитель –
Федеральное государственное казенное военное образовательное учреждение высшего образования «Военный институт физической культуры» Министерства обороны Российской Федерации

Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС 77 – 67360
от 05.10.2016 г.
ISSN 2414-0198
Индекс для подписки в агентстве «Роспечать» № 80655

Периодичность: 4 номера в год
Подписано в печать: 05.03.2020
Отпечатано в типографии Военного института физической культуры
194044, г. Санкт-Петербург,
Б. Сампсониевский пр., д. 63

Формат 60×90 1/8
Усл. печ. л. 20,25
Тираж 1000 экз.

Адрес редакции:
194044, г. Санкт-Петербург,
Б. Сампсониевский пр., д. 63
Тел., факс +7 (812) 292-31-45
E-mail: info@вифк.рф
www.вифк.рф

Литературная редакция и перевод представлены в авторской версии

© The Military Institute of Physical Training

CONTENTS

METHODOLOGICAL AND GENERAL THEORETICAL PROBLEMS

Zykov A.V. Sports in the Russian Armed Forces at the present stage 5
Starovoitova O.P., Smaznov K.S., Shumikhin N.A. Historical analysis of the origin and development of the movable gymnastic wheel 9
Stepkin M.A., Solntseva A.S. Regulatory and legal regulation of sports events in the Russian Armed Forces 13
Shchegolev V.A., Smaznov K.S., Gukov N.E., Kirichenko R.V. Analysis of study results of gymnastics facilities for physical perfection of the NATO countries military men 17
Kuznetsov I.A., Migunko A.M. Relevance of the research of organization and performance of physical training of Belarus Armed Forces recruits 22

PROBLEMS OF PHYSICAL TRAINING AND SPORT

Fofanov A.M., Kovalenko V.N., Kotov P.A. Physical training of cadets of Russian Ground Forces higher educational institutions in the 21st century 28
Dutchak P.R., Tsurkan O. V., Shlychkov A.G. Major trends of improving physical training of the military police personnel of the Russian Armed Forces 34
Toropov V.A., Kuznetsov I.A., Pyatakov V.V., Smirnov V.E. "An innovative approach" to the justification of the instruction content for physical training of the Russian Internal Affairs bodies personnel 38
Blakhin G.N., Shaposhnikov A.R., Gorokhov V.V. Complex and applied exercise for physical training and evaluation of physical fitness of the Russian Ground Forces military men 43
Belyakov A.A., Pominova O.L., Semenov O.G. A step-by-step algorithm for the formation of skills of speed shooting of cadets in professional training at military higher education institutions 47
Rybakov G.P., Tikhonchuk A.A., Shkolnikov A.V., Lomako E.A. Otdoor games as an effective means of developing physical qualities of students in general education organizations of Russian Defense Ministry 51
Andreev E.E., Korevin G.D. Analysis of the problem of occupational and applied physical fitness of operational police officers 56
Mironov V.V., Kuznetsov I.A., Migunko A.M. Combined training session as a type of physical training of recruits of the Belarus Armed Forces 64
Kuryanovich E.N., Pashuta V.L., Yakovleva E.O., Inyusheva E.A. Model characteristics of competitive activity of military pentathlon personnel (MP-2) 69

PROFESSIONAL ACTIVITY IN EXTREME CONDITIONS

Kartamyshev D.A., Mekhed S.N., Berlinde V.E., Islamov V.A. Hand-to-hand combat methodic features of the Airborne Forces military personnel regarding the modern equipment and armor protection types 73
Dmitriev G.G., Bombina M.Yu. The basic physical training course content analisys in Israel Defence Forces combat units 78
Khubbiev Sh.Z., Dmitriev G.G., Krilichevskiy V.I. Physical qualities in the structure of motor component of combat activity 83
Trapeznikov S.A., Shchegolev V.A., Pashuta V.L. Characteristics and combat possibilities of special operations divisions of the Iranian Naval Forces 86
Rodionov A.V., Medyantsev I.V. Current state of training Navy specialists for service in special purpose units 90
Pyatakov V.V., Romanov K.V., Fedorenko O.A. Characteristics of military personnel professional activity in body armor facilities 96
Tokarchuk R.E. Private methodology for a comprehensive assessment of the abilities of the military and security agencies personnel to perform combat missions in special conditions 102

№ 1’ 2020

PSYCHOLOGICAL, PEDAGOGICAL AND MEDIOBIOLOGICAL SUPPORT OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS

Mamychkin O.M., Korzhenevsky A.N., Igolkin R.E., Krilichevskiy V.I. Impact of physical loads of diverse intensity on the state of body functional systems of Airborne Forces cadets 110
Dutchak P.R., Mikhail I.I., Timofeev A.V., Besprozvannykh S.N. Theoretical aspects of training military self-rule physical activity 115
Aksenov K.V., Elkin Yu.G., Ershov S.A. Monitoring results of actual nutrition of pre-conscription and military age boys and girls at different seasons of the year 119
Aksenov K.V. Justification of training and education of cadets of a military higher educational institution 121
Pershin Yu.Yu., Postnikov A.A. Physical fitness of the US Navy sailors: problems and solutions 126
Kuznetsov I.A., Kulikov A.V., Morozova E.A., Mamin R.Kh. Features of adaptation of military servants to actions in the conditions of the middle heights by means and methods of physical training 132
Bartash V.A. Organization and content of the program stages of psychophysical selection of candidates for service in special purpose units 138
Vasilev B.Y., Pashuta V.L., Yakovlev D.S. The formation of moral and volitional qualities of cadets in the educational process of military university 147

Speciality 13.00.04 passport 152
Speciality 13.00.08 passport 156

RULES FOR AUTHORS 158

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И ОБЩЕТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ

УДК 796/799:355

СПОРТ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Зыков Андрей Викторович, кандидат педагогических наук, профессор, Врид начальника Управления физической подготовки и спорта Вооруженных Сил Российской Федерации, Москва.

SPORTS IN THE RUSSIAN ARMED FORCES AT THE PRESENT STAGE

Zykov A.V., Candidate of Pedagogics, Professor, Acting Head of the Department of Physical Training and Sports of the Russian Armed Forces, Moscow.

Аннотация:

В статье рассматривается структура организации спортивных мероприятий в Вооруженных Силах Российской Федерации на современном этапе, приводятся данные о количестве проведенных спортивных соревнований, о выполнении нормативов для присвоения спортивных разрядов и званий, приведен краткий анализ развития военно-прикладных видов спорта и учебно-материальной базы по физической подготовке, а также мер, направленных не только на стимулирование военнослужащих улучшать свою физическую форму, но и на дальнейшее развитее спорта в армии.

Ключевые слова:

спорт, спартакиада, спортивные соревнования, спортивный разряд, спортивное звание, сборные команды, спортивная рота, спортсмены-военнослужащие, военно-прикладные виды спорта.

Abstract:

The paper highlights the structure of sports events organization in the Russian Armed Forces at the present stage. The data on the number of sports competitions, fulfillment of standards for assignment of sports ranks and ranks are presented. A brief analysis of military-applied sports and training development, and material bases for physical training, as well as measures aimed not only at encouraging military personnel to improve their physical fitness, but further developing sports in the Army are also presented.

Key words:

sports, sports contest, sports competitions, sports category, sports rank, national teams, sports company, athletes – servicemen, military-applied sports.

ВВЕДЕНИЕ

Одна из позитивных тенденций развития современного российского общества – рост интереса населения страны к спорту и здоровому образу жизни. Не остаются в стороне в этом плане и Вооруженные Силы Российской Федерации, так как физическая подготовка военнослужащих – это залог боеспособности армии. Спорт в жизни военнослужащих занимает особое место, являясь квинтэссенцией физической подготовки. Он не только развивает физические качества, но и формирует необходимые морально-волевые качества, позволяя военнослужащим максимально эффективно подготовить себя к защите Отечества.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Спортивные соревнования в Вооруженных Силах Российской Федерации представляют собой иерархическую систему, в основе которой лежат массовые соревнования различного ранга среди военнослужащих (от подразделения до военного округа, с участием до 100% личного состава). Далее по степени значимости следуют Всеармейские соревнования по видам спорта (от первенства воинской части до спартакиады среди вузов МО РФ и чемпионатов Вооруженных Сил РФ). На вершине пирамиды – соревнования с участием военнослужащих иностранных армий:

– Военно-спортивные игры и Спартакиады дружественных армий государств – участников СНГ;

– Всемирные военные игры, чемпионаты мира и Европы среди военнослужащих.

В 2018 г. в Вооруженных Силах Российской Федерации было проведено более 21 тыс. спортивных мероприятий по различным видам спорта, из них 18 чемпионатов, 26 кубков, 8 первенств. В этих соревнованиях приняли участие около 10 000 военно-

служащих и учащихся общеобразовательных организаций Минобороны России. Несмотря на изначально низкий уровень спортивной подготовленности призывников (спортивные разряд или звание имели менее 10%), на данных соревнованиях нормы для присвоения спортивных разрядов выполнили более 100 тыс. военнослужащих [3].

Один раз в два года проводятся спартакиады Вооруженных Сил среди сборных команд вузов Министерства обороны Российской Федерации (36 военно-учебных организаций) и спартакиада среди сборных команд суворовских военных училищ, Нахимовского военно-морского, президентских кадетских училищ и кадетских корпусов (всего – 31 общеобразовательная организация).

В 2018 г. в этих соревнованиях приняли участие 2279 курсантов и 1439 воспитанников, выполнено 2444 норматива для присвоения спортивных разрядов и званий, из них на звание «Мастер спорта России» – 286 человек.

Ежегодно в 2 этапа проводятся Всеармейские заочные соревнования по дисциплинам военно-прикладного вида спорта среди воинских частей.

На 1-м этапе для определения лучшей воинской части в соревнованиях принимают участие до 100% военнослужащих, проходящих военную службу по контракту и по призыву.

На 2-м этапе лучшие воинские части соревнуются в масштабе Вооруженных Сил.

В 2018 г. во Всеармейских заочных соревнованиях приняли участие на 34,4% больше военнослужащих, чем в 2017 году, из них 6096 (97,8%) выполнили спортивные разряды: 2271 человек – I разряд, 2313 человека – II разряд, 1512 человека – III разряд.

С 2011 г. в Минобороны России проводятся соревнования среди командного состава под названием «Командирские старты». В этих соревнованиях принимают участие сборные команды, состоящие из лучших командиров: от командира роты до заместителя главнокомандующего (командующего) видов, родов войск и военных округов.

Особая роль в Вооруженных Силах отводится военно-прикладным видам спорта, основой которых являются специальные приемы и действия, связанные с выполнением военнослужащими своих служебных обязанностей.

Постановлением Правительства Российской Федерации от 20.08.2009 г. № 695 утвержден перечень военно-прикладных видов спорта. На данный момент в него входят 7 видов (армейский рукопашный бой, военно-прикладной спорт, военно-спортивное многоборье, гребля на шлюпках, гребно-парусное двоеборье, международное военно-спортивное многоборье, стрельба из штатного или табельного оружия), в которые включены более 70 спортивных дисциплин. Неуклонно растет численность занимающихся данными видами спорта. Так, за последний год она увеличилась на 18% и по количеству занимающихся обошла такие популярные виды спорта, включенные в программу Олимпийских игр, как велоспорт и спортивная гимнастика [5, 6].

За последние несколько лет разработаны и утверждены новые дисциплины военно-прикладного спорта: армейский биатлон, военное ориентирование и горное троеборье. Кроме того, ведется работа по признанию новых спортивных дисциплин военно-прикладного спорта: военного турмногоборья, армейского гиревого рывка [4].

Необходимо отметить, что в настоящее время завершается комплекс мероприятий, направленный на реализацию в Вооруженных Силах принятой Концепции развития физической культуры и спорта на период до 2020 г., в которой были четко определены направления развития физической культуры и спорта, в том числе по совершенствованию учебно-материальной базы. [1].

В рамках реализации указанной концепции за последнее время в воинских частях и подразделениях, вузах и организациях Министерства обороны Российской Федерации построены и сданы в эксплуатацию более 50 объектов, таких как Универсальный спортивно-тренировочный комплекс «Старт», «Атлант», «Боец», подготовлены и используются современные плоскостные спортивные сооружения различного предназначения [2].

Безупречная физическая и спортивная подготовка военнослужащих, по сути, является основным приоритетом любой армии. Министерство обороны, в свою очередь, создает мотивацию для стремления военнослужащих улучшить свою физическую форму. В этих целях в 2013 г. утвержден нагрудный знак «Воин-спортсмен», а в 2014 г. – ведомственная медаль «За отличие в соревнованиях».

Распоряжением Правительства Российской Федерации 2002 г. № 1282-р на Министерство обороны возложено обеспечение участия Российской Федерации в деятельности Международного совета военного спорта (СИЗМ), который является крупнейшей спортивной организацией в мире после

Международного олимпийского комитета и Международной спортивной федерации университетов. Ежегодно СИЗМ организует и проводит более 20 чемпионатов мира по более чем 30 различным видам спорта.

С момента вступления в СИЗМ сборная команда Вооруженных Сил Российской Федерации приняла участие в 5 летних Всемирных военных играх, где завоевала 242 золотые, 175 серебряных и 167 бронзовых медалей, и в трех зимних Всемирных военных играх, где завоевала 29 золотых, 16 серебряных и 14 бронзовых медалей.

Не отстают от своих старших товарищей и курсанты, которые принимали участие в двух Всемирных кадетских играх, где завоевали 44 золотые, 23 серебряные и 20 бронзовых медалей.

Сборной команде Российской Федерации принадлежат рекорды СИЗМ по общему количеству завоеванных медалей, по количеству золотых медалей на одних летних и зимних Всемирных военных играх и Всемирных кадетских играх.

Руководство Международного совета военного спорта высоко оценило уровень подготовки и проведения в г. Сочи III зимних Всемирных военных игр, назвав их лучшими за всю историю состязаний, а также, несмотря на сложную политическую ситуацию, реализуя свой девиз «Дружба через спорт», доверило Российской Федерации проведение III Всемирных кадетских игр в августе 2020 г. в Санкт-Петербурге.

Несмотря на то, что современная Российская армия – один из мощнейших социальных лифтов, срочная военная служба до недавнего времени не вызывала интереса у молодых людей – членов сборных команд России по олимпийским видам спорта. Однако в 2013 г. армия снова получила в состав такой структурный элемент, как спортрота. Основной целью этого преобразования явилось привлечение в ряды военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации талантливых спортсменов.

Среди новобранцев 2019 г. около 200 спортсменов, представляющих 32 вида спорта, среди которых заслуженный мастер спорта, 13 мастеров спорта международного класса, 103 мастера спорта и 83 кандидата в мастера спорта.

Подготовка спортсменов в сборные команды Вооруженных Сил Российской Федерации осуществляется: в 5 спортивных ротах ЦСКА, расположенных в гг. Москва (Ватутинки, Балашиха), Самара, Севастополь, Санкт-Петербург; в 22 спортивных командах ЦСКА, из которых 4 – в филиалах ЦСКА в Санкт-Петербурге, Самаре, Ростове-на-Дону и Хабаровске; в 14 командах смешанного состава (военнослужащие и гражданский персонал) и в 4 командах, укомплектованных гражданским персоналом, находящихся в Москве.

ЦСКА – ведущий спортивный клуб России, на сегодня состоящий из 7 региональных филиалов, а также 19 спортивных центров, 37 детских спортивных школ и отделений. В общей сложности в армейском Клубе занимаются более 10000 спортсменов, а всего со дня основания ЦСКА (29 апреля 1923 года) армейскую спортивную школу прошли более 400 тысяч спортсменов.

Только на Олимпийских играх армейские атлеты завоевали 1399 наград, из которых 591 – золотая, 432 серебряные и 376 бронзовых медалей.

В настоящее время из всех спортсменов ЦСКА: заслуженных мастеров спорта России – 148 человек, мастеров спорта России международного класса – 288 человек (мастеров спорта России – 254 и кандидатов в мастера спорта России – 24). Более 96% спортсменов спортивных команд Клуба включены в списки кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации, более 50% – в основной состав.

Спортсмены – военнослужащие Вооруженных Сил на протяжении многих лет входят в состав национальной сборной Российской Федерации.

В период с января по сентябрь 2019 г. спортсмены – военнослужащие Вооруженных Сил в составе сборной России приняли участие в 130 международных соревнованиях по 23 видам спорта (19 олимпийским и 4 неолимпийским).

В международных соревнованиях спортсмены – военнослужащие в составах сборных команд России по видам спорта завоевали более 190 медалей, из которых 93 золотые.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В целом в Вооруженных Силах спорт активно развивается и положительно влияет на физическую готовность военнослужащих к выполнению задач по своему предназначению, а также на подготовку спортсменов высокого уровня для представления Российской Федерации на международной арене.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зыков, А. В. Использование спортивных игр в процессе физической подготовки курсантов летных училищ / А. В. Зыков, В. Л. Пашута, В. А. Щеголев, Д. А. Кадяшкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 7 (149). – С. 104-108.
2. Муника, А. А. Современное состояние и тенденции развития учебно-материальной базы физической подготовки и спорта // Сборник статей науч. конф. проф.-преподават. состава Воен. ин-та физ. культуры за 2017 год (13-14 марта 2018 г.). – СПб. : ВИФК, 2018. – 166 с.
3. Ежегодный мониторинг физической подготовленности военнослужащих, призванных на военную службу; кандидатов, поступающих в военно-учебные заведения, выпускников военно-учебных заведений и довузовских образовательных учреждений Министерства обороны Российской Федерации (шифр «Молодое пополнение»): отчет о НИР / рук. работы Г. Г. Дмитриев; отв. исполн. С. А. Малашенко. – СПб. : ВИФК, 2018.
4. Панков, В. П. История появления, современное состояние и перспективы развития военно-прикладных видов спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации // Научные исследования в сфере физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации : опыт и перспективы : мат-лы Всерос. науч.-практ. конф. Ч. 1. – СПб. : ВИФК, МО РФ, 2017. – С. 42-47.
5. Панков, В. П. Военно-прикладные виды спорта в системе допризывной подготовки граждан РФ // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2018. – № 2. – С. 39-44.
6. [Электронный ресурс]. Режим доступа : https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Svodnii-otshet-1fk-za_2018.xls.

REFERENCES

1. Zykov, A. V. The use of sports in the process of physical training of cadets of flight schools / A. V. Zykov, V. L. Pashuta, V. A. Shchegolev, D. A. Kadyashkin // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2017. – No. 7 (149). – P. 104-108
2. Munika, A. A. Current state and trends of developing educational and material base of physical training and sports / A. A. Munika // Collection of articles of the scientific conference of faculty at the Military Institute of Physical Training for the year 2017 (March 13-14, 20018). St. Petersburg : MIPT, 2018. – 166 p.
3. Research Annual Report on Monitoring Physical Fitness of Military Recruits: Applicants entering military-educational institutions, graduates of military educational institutions and pre-university educational institutions of the Russian Defence Ministry / code "Young replenishment" / Supervisor: G. G. Dmitriyev; Executive: S. A. Malashenko. – St. Petersburg : MIPT, 2018.
4. Pankov, V. P. History, current state and perspectives of the development of military-applied sports in the Russian Armed Forces / V. P. Pankov // Research activities in the Field of Physical Training and Sports in the Russian Armed Forces: Experience and Perspectives: Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference. Pt 1. – St. Petersburg : MIPT, Russian Defence Ministry, 2017. – P. 42-47.
5. Pankov, V. P. Military-applied sports in the system of pre-training of citizens of the Russian Federation / V. P. Pankov // Actual problems of physical and special training of law enforcement agencies. – 2018. – No. 2. – P. 39-44.
6. [Electronic resource]. Access mode : https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Svodnii-otshet-1fk-za_2018.xls.

УДК 796.41(091)

ИСТОРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОГО ГИМНАСТИЧЕСКОГО КОЛЕСА

Старовойтова Ольга Петровна, преподаватель кафедры гимнастики и атлетической подготовки, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург;

Смазнов Константин Сергеевич, кандидат педагогических наук, докторант, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург;

Шумихин Николай Алексеевич, соискатель, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург.

HISTORICAL ANALYSIS OF THE ORIGIN AND DEVELOPMENT OF THE MOVABLE GYMNASTIC WHEEL

Starovoitova O.P., Lecturer at the Department of gymnastics and athletics training, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg;

Smaznov K.S., Candidate of Pedagogics, Doctoral Candidate, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg;

Shumikhin N.A., Applicant, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg.

Аннотация:

В данной статье приводится анализ исторических сведений о возникновении подвижного гимнастического колеса как спортивного снаряда для занятий гимнастикой. В статье рассматриваются разновидности упражнений на подвижном гимнастическом колесе как эффективные средства развития специальных качеств у военнослужащих.

Ключевые слова:

органы внутренних дел; сфизическая подготовка, подвижное гимнастическое колесо, свободное колесо, рейнское колесо, ренское колесо, специальные снаряды. нормы; шкалы стандартов.

Abstract:

This article provides an analysis of historical information about the origin of a movable gymnastic wheel as a sports equipment for gymnastics. The article considers the varieties of exercises on a movable gymnastic wheel as an effective facility of developing special qualities among the military.

Key words:

physical training, movable gymwheel, free wheel, Rohnard wheel, special equipment.

ВВЕДЕНИЕ

Развитие и совершенствование у военнослужащих специальных функциональных качеств (устойчивость к укачиванию, устойчивость к перегрузкам) есть одна из задач физической подготовки [1, 2]. По мнению многих специалистов в области физической культуры и спорта, одним из эффективных и простых средств развития этих качеств являются упражнения на подвижном гимнастическом колесе. В соответствии с этим наши исследования были направленны на изучение данного вопроса.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Анализ литературных источников и интернет ресурсов показал, что подвижное гимнастическое колесо берет свое начало от рейнского, или ренского колеса, используемого как спортивный снаряд для занятий гимнастикой. Ренское колесо изобретено приблизительно на рубеже XIX и XX веков в Германии Отто Фейком, который будучи еще ребенком, соединил поперечными планками две автомобильные шины, по другой версии – два железных обруча. А все для того, чтобы скатываться с горы. Спустя несколько лет он усовершенствовал модель колеса. В 1925 г., будучи владельцем целого металлообрабатывающего завода в баварском городке Райн, О. Фейк довел свою идею до ума и запатентовал изобретение под названием «Rhönrad». Первая часть «Rhön» – это название горного массива в Германии. Вторая часть «rad» с немецкого языка переводится как «колесо» [5].

Вскоре название превратилось в «гимнастическое колесо», «ренское колесо» или просто «немецкое колесо».

Специалистами было подтверждено, что катание в колесе О. Фейка тренирует вестибулярный аппарат, улучшает координацию и чувство баланса.

Далее в конце 20-х г. был организован Чемпионат мира. В программе мирового первенства значились соревнования в катании, прыжках и езде с препятствиями на колесе. Были предусмотрены обязательные и произвольные упражнения для спиральной и прямолинейной траектории (рис. 1).



Рисунок 1 – Катание на колесах по городу, 1931 г.

Зрелищность нового спортивного занятия обратила на себя внимание организаторов и других спортивных состязаний. 7 октября 1928 г. футбольный матч между сборными Австрии и Венгрии открыло выступление спортсменов на гимнастическом колесе.

После окончания Второй мировой войны в 1936 г. ренское колесо было показано на берлинских Олимпийских играх, но не было представлено как олимпийская дисциплина.

Основные виды соревнований сохранились со времен О. Фейка, и вековая история этого вида спорта, наконец, достигла современности.

Колесо претерпело ряд конструкционных модификаций. Так появились несколько типов колес: «Одноободное», «Двухободное», «Облегченное», «Тройное», «Глобус» [1, 2, 6].

Основными упражнениями были: спираль вперед, назад; катание вперед, назад; равновесие; групповые упражнения, прыжки с колеса.

Со временем упражнения усложнялись и появились соревновательные упражнения (эстафеты), такие как катание на скорость (с препятствиями, по обозначенной дистанции, с заданной скоростью и т.д.), фигурное катание.

Современный вид ренского колеса представляет собой два обруча одинакового диаметра, соединенные с помощью шести штанг, к которым с внутренней стороны прикреплены две площадки с фиксаторами для ступней, и с противоположной – две рукояти. Было введено пластиковое покрытие стальных обручей. Это позволило тренироваться на колесе в залах, не повреждая пол. Также претерпевает изменение названия ренского колеса в подвижное гимнастическое колесо [6].

Анализ руководящих документов по физической подготовке в Вооруженных силах СССР свидетельствует о том, что упражнения на ренском колесе были введены в Наставления по физической подготовке начиная с 1948 г. и занимали особое место в физической подготовке военнослужащих Военно-воздушных сил. Такие упражнений, как обороты влево (вправо), вперед (назад), движения по спирали использовались, чтобы тренировать чувство равновесия у пилотов скоростных самолетов-истребителей [3]. Исследования ученых (Г.А. Калачев, 1938, 1947; А.А. Горский, 1960; А.А. Горелов, 1980, 1994, 1997 и др.) доказывают, что эффективными средствами, помогающими улучшить вестибулярный аппарат, пространственную ориентировку, координацию и чувство баланса, являются упражнения на специальных снарядах (лопинг, батут, колесо) [1, 2, 6].

В настоящее время упражнения на подвижном гимнастическом колесе (катание по спирали) включены в программу по физической подготовке для курсантов образовательных организаций высшего образования МО РФ (рис. 2).



Рисунок 2 – Занятие по физической подготовке с использованием подвижного гимнастического колеса

Исследования показали, что упражнения на подвижном гимнастическом колесе также были включены в дисциплины военно-прикладного вида спорта (военно-авиационное пятиборье, упражнение на специальных снарядах) [4].

В программу соревнований по Военно-авиационному пятиборью включены упражнения на свободном (подвижном) гимнастическом колесе (ПКГ), которые в зависимости от спортивного разряда включают три серии спиралей в различном сочетании. Для выполнения III спортивного разряда – три серии по 10 передних спиралей в одну сторону. Для выполнения II спортивного разряда – три серии по 10 передних спиралей, одну из серий – в противоположную сторону. Для выполнения I спортивного разряда – по 10 передних правых, 10 передних левых и 10 задних спиралей в произвольной последовательности. Упражнения выполняются на площадке размером 8×8 м [4, 6].

История свидетельствует о том, что не только в СССР, но и в мире занятия на подвижных гимнастических колесах продолжались, так в 1995 г. была организована Международная федерация соревнований на гимнастическом колесе и образование современного вид спорта – Wheel gymnastic, по которому проводятся различные соревнования от чемпионатов города до Чемпионатов мира. Соревнования проводятся в трех дисциплинах (прямолинейное катание, катание по спирали, прыжок). В соревнованиях могут принимать участие как мужчины, так и женщины.

Сборная команда СССР, а затем России принимала активное участие в этих соревнованиях, но, к сожалению, последний раз представители России участвовали в Чемпионате мира в 2011 г. [5].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследования показали, что подвижное гимнастическое колесо является современным спортивным снарядом для занятий гимнастикой, имеющим интересную историю своего возникновения и развития.

Результаты исследований свидетельствуют о том, что применение подвижного гимнастического колеса на занятиях по физической подготовке в разные годы способствовали эффективному развитию и совершенствованию специальных функциональных качеств у военнослужащих, необходимых для качественного выполнения военно-профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Калачев, Г. А. Ренское колесо : пособие / под ред. Г. А. Калачева. – М. : ГВИ НКО СССР, 1938. – 78 с.
2. Калачев, Г. А. Упражнения с гимнастическими колесами : пособие / под ред. Г. А. Калачева. – М. : КВИФКиС, 1949. – 80 с.

3. Наставление по физической подготовке Вооруженных сил Союза ССР. – М. : Воен. Изд., 1948. – 336 с.
4. Приказ Министерства спорта РФ от 25.08.2015 г. № 829 «Об утверждении правил военно-прикладного спорта вида "Военно-прикладной спорт"».
5. IRV [Официальный сайт International Wheel Gymnastics Federation]. [Электронный ресурс]. – URL: http: // www. rhoenrad.com.(дата обращения : 01.11.2019).
6. Гимнастика и атлетическая подготовка: учебник / А. Л. Старовойтов. [и др.]; под ред. А. Л. Старовойтова, А. Н. Кислого. – СПб. : ВИФК, 2017. – 315 с.

REFERENCES

1. Kalachev, G. A. Rohnard wheel : the manual / ed. by G. A. Kalachev. – Moscow : USSR MD State Military Institute, 1938. – 78 p.
2. Kalachev, G. A. Exercises with gymnastic wheels : the manual / ed. by G. A. Kalachev. – Moscow : MIPT, 1949. – 80 p.
3. Manual on physical training of the USSR Armed Forces. – Moscow : Mil. publ., 1948. – 336 p.
4. The order of the Ministry of sports of the Russian Federation of 25.08.2015 No. 829«About the statement of rules of military-applied sport“Military-applied sport”».
5. IRV [official website International Wheel Gymnastics Federation]. [Electronic resource.]. – URL: http: // www. rhoenrad.com. (accessed 01.11.2019).
6. Gymnastics and athletic training : the textbook / ed. by A. L. Starovoytova, A. N. Kisly. – St. Petersburg : MIPT, 2017. – 315 p.

УДК 796.06:355

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Степкин Михаил Анатольевич, кандидат педагогических наук, доцент, начальник НИО Научно-исследовательского центра, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург;

Солнцева Анна Сергеевна, младший научный сотрудник Научно-исследовательского центра, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург.

REGULATORY AND LEGAL REGULATION OF SPORTS EVENTS IN THE RUSSIAN ARMED FORCES

Stepkin M.A., Candidate of Pedagogics, Associate Professor, Head of the Research Department of the Research Centre, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg;

Solntseva A.S., Junior Researcher of the Research Centre, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg.

Аннотация:

В статье представлены результаты проведенного анализа нормативных правовых актов Российской Федерации и Министерства обороны Российской Федерации, регламентирующих спортивные мероприятия в Вооруженных Силах Российской Федерации. Предложены направления совершенствования нормативно-правового регулирования спортивных мероприятий в Вооруженных Силах Российской Федерации на уровне Министерства обороны Российской Федерации.

Ключевые слова:

нормативно-правовое регулирование, нормативный правовой акт, спортивные мероприятия.

Abstract:

The article presents the results of the analysis of regulatory legal acts of the Russian Federation and the Russian Defence Ministry regulating sports events in the Russian Armed Forces. The directions of improving regulatory and legal regulation at the level of the Russian Defence Ministry for sports events in the Russian Armed Forces are proposed.

Key words:

legal regulation, normative legal act, sports events.

ВВЕДЕНИЕ

Нормативно-правовое регулирование представляет собой результативное правовое воздействие государства на общественные отношения в целях их упорядочения и установления правопорядка в обществе посредством правовых предписаний, содержащихся в нормах права, а именно в нормативно-правовых актах [1].

В соответствии с определением, рекомендованным Инструкцией по подготовке и представлению на подпись проектов правовых актов Министерства обороны Российской Федерации (далее – МО РФ) [2], нормативный правовой акт – это письменный официальный документ, принятый (изданный) в определенной форме правотворческим органом в пределах его компетенции и направленный на установление, изменение или отмену правовых норм.

Правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации устанавливает Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Указанным законом также определены основные принципы законодательства о физической культуре и спорте, в их числе:

– единство нормативной правовой базы в области физической культуры и спорта на всей территории Российской Федерации;

– сочетание государственного регулирования отношений в области физической культуры и спорта с саморегулированием таких отношений субъектами физической культуры и спорта.

Субъектами физической культуры и спорта в Российской Федерации являются Министерство спорта Российской Федерации, органы исполнительной власти субъектов

Российской Федерации, органы местного самоуправления, подведомственные этим органам организации, а также МО РФ.

Таким образом, в сочетании с государственным регулированием отношений в области спорта, нормативно-правовое регулирование спортивных мероприятий в Вооруженных Силах Российской Федерации (далее – ВС РФ) осуществляет МО РФ, посредством издания нормативных правовых актов.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Согласно действующему законодательству спорт – сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним [3].

Спортивные мероприятия – это спортивные соревнования, а также тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов.

В зависимости от решаемых задач, спорт делится на следующие составные части:

– массовый спорт – часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях;

– спорт высших достижений – часть спорта, направленная на достижение спортсменами высоких спортивных результатов на официальных всероссийских спортивных соревнованиях и официальных международных спортивных соревнованиях;

– профессиональный спорт – часть спорта, направленная на организацию и проведение профессиональных спортивных соревнований;

– студенческий спорт – часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования, их подготовку к участию и участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях;

– школьный спорт – часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в общеобразовательных организациях, их подготовку к участию и участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях и др.

Подготовка военнослужащих по военно-прикладным видам спорта относится к полномочиям Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Организация и проведение спортивных мероприятий, развитие спорта в МО РФ осуществляется в соответствии со следующими положениями Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ [3]:

– порядок утверждения положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, проводимых по военно-прикладным видам спорта, требования к их содержанию устанавливаются МО РФ (статья 29 часть 10);

– при МО РФ в целях подготовки граждан к защите Отечества, привлечения военнослужащих к регулярным занятиям спортом создаются и действуют спортивные клубы, общественно-государственные организации, осуществляющие развитие военно-прикладных и иных видов спорта и подготовку спортсменов по данным видам спорта (статья 29 часть 2);

– указанные выше организации осуществляют тренировочный процесс, создают условия для занятий физической культурой и спортом военнослужащим, иным лицам, занимающимся физической культурой и спортом, осуществляют подготовку спортсменов по военно-прикладным и иным видам спорта для участия в региональных, во всероссийских и в международных спортивных мероприятиях, осуществляют мероприятия по повышению квалификации тренеров и других специалистов в области физической культуры и спорта (статья 29 часть 3);

– МО РФ формирует спортивные сборные команды по военно-прикладным видам спорта, организовывает и обеспечивает подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд по иным видам спорта для участия в региональных, во всероссийских и в международных спортивных мероприятиях (статья 29 часть 4);

– календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также программы развития военно-прикладных видов спорта утверждаются МО РФ (статья 29 часть 5);

– спортивные разряды и квалификационные категории спортивных судей по военно-прикладным видам спорта присваиваются в соответствии с Положением о Единой всероссийской спортивной классификации и Положением о спортивных судьях (статья 29 часть 5.1).

Во исполнение указанных положений Федерального закона:

Постановлением Правительства Российской Федерации от 20.08.2009 № 695 «Об утверждении перечня военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих руководство развитием этих видов спорта», определен перечень военно-прикладных видов спорта, руководство развитием которых осуществляет МО РФ;

Указом Президента Российской Федерации от 16.08.2004 № 1082 «Вопросы Министерства обороны Российской Федерации» (в редакции Указа Президента Российской Федерации от 10.09.2017 № 418) МО РФ наделено полномочиями по организации мероприятий в области физической культуры и спорта в ВС РФ и правом издавать нормативные правовые акты и иные документы в целях реализации данных полномочий.

В настоящее время МО РФ на ведомственном уровне осуществляет нормативно-правовое регулирование спортивных мероприятий в ВС РФ посредством приказов Министра обороны Российской Федерации от 17.09.2005 г. № 385 (в ред. Приказов Министра обороны Российской Федерации от 30.04.2007 № 176, от 24.07.2009 № 778) и от 21.04.2009 г. № 200 (в редакции Приказа Министра обороны Российской Федерации от 31.07.2013 г. № 560).

Приказом Министра обороны Российской Федерации от 17.09.2005 г. № 385 [4] утверждена Инструкция о порядке проведения спортивных соревнований и учебно-тренировочных сборов, материального обеспечения их участников в ВС РФ, в которой определены:

– общие положения порядка проведения спортивных соревнований в ВС РФ;

– общие положения порядка проведения учебно-тренировочных сборов в целях качественной подготовки спортсменов высокого класса и повышения их спортивного мастерства, успешного выступления в международных, всероссийских соревнованиях, а также в соревнованиях, проводимых в ВС РФ (чемпионатах, первенствах, розыгрышах кубка и спартакиадах ВС РФ; соревнованиях, проводимых военно-учебными заведениями МО РФ, видом ВС РФ, военным округом (флотом), родом войск ВС РФ, Каспийской флотилией, спартакиадах общеобразовательных организаций МО РФ);

– порядок расходования денежных средств при проведении спортивных соревнований и учебно-тренировочных сборов.

Приказом Министра обороны Российской Федерации от 21.04.2009 г. № 200 [5] утверждено Наставление по физической подготовке в ВС РФ, содержащее указания:

– по обязанности каждого военнослужащего систематически заниматься военно-прикладными видами спорта (п. 7);

– по руководству, планированию, организации, обеспечению, контролю и учету проведения спортивно-массовой работы – формы физической подготовки;

– по направленности, видам и содержанию спортивно-массовой работы;

– о возможности организации в отдельных гарнизонах и военно-учебных заведениях общественных спортивных клубов для организации физкультурно-оздоровительного досуга (п. 130).

Вместе с тем, в настоящее время остаются не регламентированными нормативными правовыми документами МО РФ вопросы:

– развития военно-прикладных видов спорта;

– организации спортивных соревнований по военно-прикладным и иным видам спорта в ВС РФ;

– организации и проведения учебно-тренировочной работы (спортивной подготовки) с военнослужащими в воинской части, образовательной организации МО РФ;

– создания и организации работы спортивных клубов;

– реализации студенческого спорта в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования МО РФ;

– реализации школьного спорта в общеобразовательных организациях МО РФ;

– организации и обеспечения подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд по видам спорта для участия в региональных, во всероссийских и в международных спортивных мероприятиях и др.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод о необходимости совершенствования нормативно-правового регулирования спортивных мероприятий в ВС РФ, осуществляемого на уровне МО РФ.

Одним из направлений совершенствования нормативно-правового регулирования спортивных мероприятий в ВС РФ нами предлагается издание на основе и во исполнение федеральных законов, указов и распоряжений Президента Российской Федерации, постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации нормативно-правового акта, регламентирующего деятельность МО РФ в области спорта в виде приказа Министра обороны Российской Федерации «Об организации мероприятий в области спорта в ВС РФ». Основными задачами данного приказа предполагаются:

– определение и классификация перечня мероприятий в области спорта в ВС РФ;

– установление порядка организации мероприятий в области спорта в ВС РФ.

Для решения указанных задач, предлагается утвердить приказом следующие документы (приложения к приказу):

Инструкцию о порядке проведения спортивных мероприятий в ВС РФ;

Порядок разработки и утверждения программ развития военно-прикладных видов спорта;

Порядок разработки и утверждения типовых программ спортивной подготовки по военно-прикладным видам спорта;

Инструкцию по организации и обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд по военно-прикладным видам спорта и иным видам спорта для участия в региональных, во всероссийских и в международных спортивных мероприятиях;

Порядок осуществления деятельности спортивных клубов в воинских частях и организациях МО РФ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Комплексное изучение требований и положений законодательства о физической культуре и спорте в Российской Федерации, указов Президента Российской Федерации, постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации, нормативных правовых актов Министерства спорта Российской Федерации позволит качественно и в требуемом объеме реализовывать принципы законодательства о физической культуре и спорте в Российской Федерации посредством издания нормативных правовых актов МО РФ, содержащих нормы и регулирующих отношения в области спорта в МО РФ.

Отсутствие нормативно-правового регулирования по отдельным вопросам организации спортивных мероприятий в МО РФ не только не создает полноценных условий для качественного проведения спортивных мероприятий, но и не в полной мере обеспечивает реализацию законодательства о физической культуре и спорте в Российской Федерации при организации и проведении спортивных мероприятий в ВС РФ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гавриков, В. П. Теория государственно-правового регулирования: результаты специального исследования / В. П. Гавриков // Международный журнал экспериментального образования. – 2015. – № 9. – С. 63-77.
2. Приказ Министра обороны Российской Федерации от 10.12.2014 № 888 (ред. от 24.09.2018) «О порядке подготовки, оформления и государственной регистрации официальных документов Министерства обороны Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Приказ Министра обороны Российской Федерации от 17.09.2005 г. № 385 (в ред. Приказов Министра обороны Российской Федерации от 30.04.2007 № 176, от 24.07.2009 № 778) «О порядке проведения спортивных соревнований и учебно-тренировочных сборов, материального обеспечения их участников в Вооруженных Силах Российской Федерации».
5. Приказ Министра обороны Российской Федерации от 21.04.2009 № 200 (ред. от 31.07.2013) «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации».

REFERENCES

1. Gavrikov, V. P. Theory of the state legal regulation: the results of a special study / V. P. Gavrikov // International Journal of Experimental Education. – 2015. – No. 9. – P. 63-77.
2. Order of the Russian Defence Minister of December 10, 2014 No. 888 (amended on September 24, 2018) "Procedure for the Preparation, Registration and State Registration of Official Documents of the Russian Defence Ministry".
3. Federal law of 04.12.2007 No. 329-FL (amended on 02.08.2019) "Physical training and sports in the Russian Federation".
4. Order of the Russian Defence Minister of September 17, 2005. No. 385 (amended by the Orders of the Russian Defence Minister of April 30, 2007 No. 176, of July 24, 2009 No. 778) "The Procedure for Holding Sports Competitions and Training Camps, and Material Support for Their Participants in the Russian Armed Forces".
5. Order of the Russian Defence Minister of April 21, 2009 No. 200 (amended on July 31, 2013) "The Approval of the Manual on Physical Training in the Russian Armed Forces".

УДК 796.41:355.233.22(4/9)

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ СТРАН НАТО

Щеголев Валерий Александрович, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, доктор педагогических наук, профессор, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург;

Смазнов Константин Сергеевич, кандидат педагогических наук, докторант, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург;

Гуков Николай Евгеньевич, преподаватель кафедры гимнастики и атлетической подготовки, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург;

Кириченко Роман Владимирович, кандидат педагогических наук, начальник кафедры физической подготовки, Санкт-Петербургский военный ордена Жукова институт войск национальной гвардии Российской Федерации, Санкт-Петербург.

ANALYSIS OF STUDY RESULTS OF GYMNASTICS FACILITIES FOR PHYSICAL PERFECTION OF THE NATO COUNTRIES MILITARY MEN

Shchegolev V.A., Honorary Physical Training Worker of the Russian Federation, Doctor of Pedagogics, Professor, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg;

Smaznov K.S., Candidate of Pedagogics, Doctoral Candidate, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg;

Gukov N.E., Lecturer at the Department of gymnastics and athletics training, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg;

Kirichenko R.V., Head of the Department of PT and Sports, St. Petersburg Military Institute of the Russian National Guard, St. Petersburg.

Аннотация:

В статье рассматривается анализ результатов исследования средств гимнастики в физическом совершенствовании военнослужащих стран НАТО. Раскрыто содержание средств гимнастики в физической подготовке военнослужащих вооруженных сил Соединенных Штатов Америки, Германии и Франции. Проведен обзор тестов по физической подготовке с применением средств гимнастики.

Ключевые слова:

результаты исследования, физическая подготовка, средства гимнастики, военнослужащий, иностранные армии.

Abstract:

The analysis of the study results of gymnastics facilities for physical perfection of the NATO countries military men is presented in the paper. The content of gymnastics facilities for physical training of military men of the Armed Forces of the USA, Germany and France has been revealed. Physical training tests using gymnastics facilities have been reviewed.

Key words:

study results, physical training, gymnastics facilities, military men, foreign armies.

ВВЕДЕНИЕ

Практическая реализация общих требований к физической подготовке в ведущих иностранных армий НАТО осуществляется на основе собственных концепций и подходов с учетом своего исторического опыта и специфических условий каждой страны [4].

Однако анализ научной литературы показал сходства в задачах по физической подготовке, таких как развитие профессиональных и физических качеств, овладение военно-прикладными двигательными навыками; формирование психической устойчивости к боевому стрессу и способности действовать в экстремальных условиях; формирование потребности в ежедневных занятиях физическими упражнениями и здорового образа жизни [1, 2, 3, 6].

В содержание программ физической подготовки военнослужащих иностранных армий включаются общие и специальные физические упражнения.

Цель исследования состояло в том, чтобы выявить и определить, какие средства гимнастики применяются в системе физической подготовки военнослужащих вооруженных сил США, Германии и Франции. Тем самым определить значимость гимнастических упражнений.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

США. Процесс физической подготовки в вооруженных силах Соединенных Штатов Америки носит плановый, строго регламентированный характер и предусматривает выполнение различных спортивных и военно-прикладных упражнений [1, 3] как одиночного характера по физическим качествам, так и выполнение ряда различных тестов – комплексов физических упражнений.

В каждом виде вооруженных сил США на занятиях по физической подготовке применяются различные физические упражнения, а также специфические или специальные упражнения [4, 5, 6]:

– в военно-воздушных силах – применяются упражнения гимнастики и упражнения на специальных снарядах, развивающие ловкость, точность и реакцию;

– в военно-морских силах – применяются вольные упражнения, прыжки со скакалкой, лазание по канату, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, бег на месте, переноска груза или партнера, упражнения с набивным мячом (весом 3, 5 кг), подвижные игры и эстафеты;

– в сухопутных войсках – большое внимание уделяется силовой подготовке военнослужащих. Однако из анализа зарубежных и отечественных источников прослеживается развитие такого популярного направления, как функциональный тренинг по системе «Кроссфит» (CrossFit). Данная система комбинированных упражнений гимнастики, тяжелой атлетики, гиревого спорта, упражнений с собственным весом делает тренировочные занятия по физической подготовке интересными, доступными и массовыми.

Средства гимнастики и атлетической подготовки, применяемые для развития мышечного тонуса, силы и силовой выносливости, ловкости, гибкости, формирования правильной осанки – в физическом совершенствовании военнослужащих вооруженных сил США отражаются в следующих группах упражнений [2, 4]:

– *вольные упражнения (Calisthenics)* – сгруппированы в комплексы по 7-10 упражнений, воздействующие на все основные группы мышц;

– *комплекс «Партизанских упражнений» (Guerrilla exercises)* – упражнения в переноске партнера и передвижении различными способами;

– *упражнения с винтовкой* – используется при выполнении физических упражнений как отягощение;

– *упражнения с бревном (Rifle drill)* – выполняются в составе отделения, различные способы поднимания и опускания бревна, наклоны и приседания с бревном являются эффективным средством для развития силы и силовой выносливости в полевых условиях.

– *круговая силовая тренировка* (Strength circuit) – комплекс силовых упражнений, выполняемых последовательно на нескольких станциях. Данное направление имеет три модификации: 1) круговая тренировка на стационарных снарядах (Fixed circuit) – упражнения на перекладине, брусьях, канате, горизонтальной лестнице; 2) круговая тренировка с переносными снарядами (Movable circuit) – упражнения с гантелями, штангой, скакалкой, гирями; 3) круговая интервальная тренировка (Circuit interval course) – чередование ходьбы и бега с разнообразными упражнениями скоростно-силового характера;

– *изометрические упражнения (Isometric exercises)* – кратковременные сокращения различных мышечных групп с максимальным усилием, выполняемые с небольшими интервалами расслабления. Данные упражнения применяются в основном в условиях ограниченной подвижности (на палубах кораблях, в самолетах).

Необходимо отметить тот факт, что в каждом виде вооруженных сил США при сдаче военнослужащими теста физической пригодности из трех физических упражнений – два являются средствами гимнастики: «Подтягивание на перекладине», «Наклон туловища вперед», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» – отличительная особенность в том, что различные условия выполнения упражнений (на время и без времени).

Германия. Анализ основной обязательной программы по физической подготовке Бундесвера, которая предназначена для развития основных физических качеств, двигательных умений и навыков, выравнивания уровня физической подготовленности военнослужащих, указывает на то, что средства гимнастики и атлетической подготовки представлены в двух разделах [3, 4, 7].

В раздел «Общеразвивающая гимнастика»

входят большое количество разнообразных упражнений со снарядами и без снарядов на сокращение, растягивание и расслабление основных мышечных групп и отдельных мышц. Предусмотрены также упражнения на координацию движений и на тренировку сердечно-сосудистой системы. Упражнения выполняются с партнером, с набивным мячом (3 кг), с гимнастической скамейкой и на шведской лестнице [3, 7].

В раздел «Гимнастика на снарядах» входят несколько групп упражнений, такие как упоры на перекладине и брусьях; лазание, равновесие и махи на параллельных брусьях и перекладине; кувырки и перевороты на полу; прыжки через плинты и коня. Занятия проводятся в виде круговой тренировки с преимущественной направленностью на развитие координации и ловкости движения, гибкости.

Изучив содержание тестов по проверке и оценке физической подготовки военнослужащих бундесвера [2, 3], необходимо отметить, что:

– в тесте физической пригодности для военнослужащих 1-й возрастной категории (до 25 лет) из семи контрольных упражнений три из них являются средствами гимнастики, а именно: «Броски медбола (3 кг) в течение 30 с. из положения лежа на животе», «Наклон туловища из положения лежа за 30 с», «Подтягивание на перекладине, кол-во раз». Нормативы и оценки приведены в таблице 1;

– в выполнении нормативов «Знака спортивных и военных достижений» присутствует упражнение «Толчок штанги» – не менее 75% от массы собственного веса.

Таблица 1 – Содержание средств гимнастики в тесте физической пригодности для военнослужащих 1-й возрастной категории (до 25 лет)

Критерии оценки	**Контрольное упражнение (кол-во раз)**		
	«Броски медбола (3 кг) в течение 30 с из положения лежа на животе»	«Наклон туловища из положения лежа за 30 с»	«Подтягивание на перекладине, кол-во раз»
«Отлично»	38	28	12
«Очень хорошо»	35	26	10
«Хорошо»	25	22	7
«Почти хорошо»	20	18	5
«Удовлетворительно»	15	16	2
«Почти удовлетворительно»	10	12	1

Франция. В физической подготовке вооруженных сил Франции в начальном и специальном периоде обучения проводятся занятия с общеразвивающей направленностью. Из анализа содержания физической подготовки на этих занятиях выполняются: комплекс «естественных упражнений», комплексы круговой тренировки и силовая тренировка 3].

Исследования научной литературы по [3, 4, 7] показали, что комплекс «Естественных упражнений» предназначен в основном для развития ловкости и подвижности. Он состоит из: основных способов передвижения (ходьба, бег, прыжки различными способами); вспомогательных способов передвижения (пригнувшись, на четвереньках, по узкой опоре); формирования прикладных навыков (поднимание и перенос груза, групповые игры с элементами силового взаимодействия).

Комплексы круговой тренировки предназначены для развития общей и силовой выносливости. Они выполняются в залах или на специально оборудованных площадках. В их содержание включаются разнообразные упражнения с отягощениями, такими как гантели, штанга и собственный вес; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре, лазание по канату, прыжки через барьер, кувырки вперед и назад.

Силовая тренировка имеет целью развитие мышечной системы. Все занятия проводятся на специализированных тренажерах, позволяющих регулировать силовую нагрузку, или с тяжелоатлетическим инвентарем.

С летным составом ВВС для совершенствования психомоторики на занятиях вклю-

чают упражнения на специальных снарядах, таких как лопинг и батут [6], а такое упражнение как «Лазание по канату» у военнослужащих сухопутных войсках Франции является дополнительным упражнением по выбору.

Необходимо отметить, что в специальный тест физической готовности французских парашютистов [3, 6] входят восемь упражнений, а гимнастическими являются пять: «Приседание» (30 раз), «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (15 раз), «Наклон туловища вперед лежа на спине» (40 раз), «Подтягивание на перекладине» (4 раза), «Лазание по канату» (6 метров, два раза подряд).

Результаты исследования применения гимнастических и атлетических упражнений в программе физической подготовки вооруженных сил США, Германии и Франции показали, что для развития и поддержания силы и силовой выносливости, ловкости и координации движения, гибкости применяются разнообразные средства гимнастики.

В вооруженных силах Германии большое количество упражнений из общеразвивающей гимнастики и гимнастических упражнений на снарядах. В вооруженных силах Франции используют средства гимнастики с общеразвивающей направленностью.

Такие упражнения, как «Подтягивание на перекладине», «Наклон туловища вперед», «Лазание по канату», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», входят в основные проверочные тесты по физической подготовке.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, анализ результатов исследования показал, что средствам гимнастики в физической подготовке военнослужащих вооруженных сил Соединенных Штатов Америки, Германии и Франции уделяется большое внимание и значение, так как они оказывают положительное влияние на процесс физического совершенствования военнослужащих и являются общедоступными в применении для любой категории военнослужащих.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зыков, А. В. Использование спортивных игр в процессе физической подготовки курсантов летных училищ / А. В. Зыков, В. Л. Пашута, В. А. Щеголев, Д. А. Кадяшкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 7 (149). – С. 104-108.
2. Профессиональная и физическая подготовка различных категорий военнослужащих в иностранных армиях : мат-лы к лекциям / под общ. ред. д-ра пед. наук, проф. В. А. Щеголева. – СПб. : ВИФК, 2013. – С. 19-31.
3. Профессиональная и физическая подготовка различных категорий военнослужащих иностранных армий. Ч. 2 : Великобритания, Германия, Франция / мат-лы к лекциям / под общ. ред. д-ра пед. наук, проф. В. А. Щеголева. – СПб. : ВИФК, 2014. – С. 41-96.
4. Утенко, В. Н. Физическая подготовка иностранных армий / В. Н. Утенко, В. А. Щеголев, Г. Г. Дмитриев, Г. Н. Блахин, В. П. Сущенко, В. В. Рябчук : учеб. пособие. – СПб., 2007. – 272 с.
5. Щеголев, В. А. Подготовка специалистов военно-физкультурного профиля в вооруженных силах ведущих стран НАТО / В. А. Щеголев, А. Н. Сивак, А. А. Кочин, В.Ю. Егоров // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 2. – С. 61-66.
6. Щеголев, В. А. Физическая подготовка в военных образовательных системах США / В. А. Щеголев // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 9. – С. 55-60.
7. Щеголев, В. А. Анализ применения гимнастических и атлетических упражнений в программах физической подготовки военнослужащих иностранных армий / В. А. Щеголев, К. С. Смазнов // Гимнастика: теория, методика, практика : сб. науч. мат-лов Всерос. науч.-практ. конф. – СПб. : ВИФК, 2019. – С. 116-119.

REFERENCES

1. Zykov, A. V. The use of sports in the process of physical training of cadets of flight schools / A. V. Zykov, V. L. Pashuta, V. A. Shchegolev, D. A. Kadyashkin // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2017. – No. 7 (149). – P. 104-108.
2. Occupational and physical training of various categories of servicemen of foreign armies: materials for lectures / ed. by Dr. Sci. (Pedagogy), prof. V. A. Shchegolev. – St. Petersburg : MIPT, 2013. – P. 19-31.
3. Occupational and physical training of various categories of servicemen of foreign armies. Pt. 2 : UK, Germany, France: materials for lectures / ed. by Dr. Sc. (Pedagogy), prof. V. A. Shchegolev. – St. Petersburg : MIPT, 2014. – P. 41-96.
4. Utenko, V. N. Physical training of foreign armies / V. N. Utenko, V. A. Shchegolev, G. G. Dmitriev,

G. N. Blakhin, V. P. Shushchenko, V. V. Ryabchuk : textbook. – St. Petersburg, 2007. – 272 p.

5. Shchegolev, V. A. Training of specialist of military and physical culture profile in the armed forces of the leading NATO countries / V. A. Shchegolev, A. N. Sivak, A. A. Kochin, V. U. Egorov // Theory and practice of physical training. – 2016. – No. 2. – P. 61-66.
6. Shchegolev, V. A. Physical training in the military educational system of the United States / V. A. Shchegolev // Theory and practice of physical training. – 2014. – No. 9. – P. 55-66.
7. Shchegolev, V. A. Analysis of the use of gymnastic and athletic training in the programs of physical training of servicemen of foreign armies / V. A. Shchegolev, K. S. Smaznov // Gymnastics: theory, methodology, practice: collection of scientific materials of the all-Russian scientific and practical conference. – St. Petersburg : MIPT, 2019. – P. 116-119.

УДК 355.233.22:355.211-052(476)

АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ИЗ ЧИСЛА НОВОГО ПОПОЛНЕНИЯ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Кузнецов Иван Александрович, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, доктор педагогических наук, профессор, старший научный сотрудник Научно-исследовательского центра, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург;

Мигунько Александр Михайлович, адъюнкт, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург.

RELEVANCE OF THE RESEARCH OF ORGANIZATION AND PERFORMANCE OF PHYSICAL TRAINING OF BELARUS ARMED FORCES RECRUITS

Kuznetsov I.A., Honorary Physical Training Worker of the Russian Federation, Doctor of Pedagogics, Professor, Senior Researcher of the Research center, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg;

Migunko A.M., Postgraduate, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg.

Аннотация:

В статье раскрывается актуальность исследования особенностей организации и проведения физической подготовки военнослужащих из числа нового пополнения Вооруженных Сил Республики Беларусь. Авторами проведен анализ состояния проблемы комплектования войск личным составом, представлены данные исследования исходного уровня физической подготовленности призывного контингента, определены задачи и основные положения дальнейшей научно-исследовательской работы.

Ключевые слова:

здоровье, физическая подготовка, военнослужащие, новое пополнение, начальная военная подготовка, общевойсковая подготовка.

Abstract:

The relevance of the research of the organization and conduct performance of recruits' physical training in the Armed Forces of the Republic of Belarus is described. The authors carry out the analysis of the problem of recruitment. They present the research data of the initial level of recruits' physical fitness and define the tasks and main provisions of the further research work.

Key words:

health, physical training, military personnel, recruits, initial military training, combined arms training.

ВВЕДЕНИЕ

В соответствии со статьей 7 Закона «О Вооруженных Силах Республики Беларусь» войска комплектуются на основе сочетания воинской обязанности (срочной военной службы и службы в резерве) с добровольным поступлением на военную службу по контракту [1]. Тем не менее, основу комплектования Вооруженных Сил Республики Беларусь составляет призыв на срочную военную службу. Ежегодно весной и осенью отправляются служить около 9–10 тысяч человек. Однако в последние годы лица, ответственные за комплектование войск, сталкиваются с определенными проблемами в данной деятельности.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Одной из актуальных проблем, стоящих перед Вооруженными Силами Республики Беларусь, является проблема комплектования. Понимание и обсуждение этой проблемы можно проследить по выступлениям руководства Вооруженных Сил. Так, начальник Главного организационно-мобилизационного управления – заместитель начальника Генерального штаба Вооруженных Сил Александр Шкиренко в программе «Новости "24 часа" на СТВ» подчеркнул, что основным показателем качества годности призывников является их состояние здоровья. По его словам, количество молодых людей, годных к службе в армии, с каждым годом уменьшается. Если весной 2016 г. к службе в ар-

мии были признаны годными по состоянию здоровья 51% граждан, подлежащих призыву, то весной 2019 г. – всего 34%, т.е. за три года произошло снижение их численности на 17%. Ожидается, что процент годных к призыву самым низким будет осенью 2020 г. [2].

Консультант на должности старшего офицера отдела управления главного организационно-мобилизационного управления Генерального штаба Вооруженных Сил Андрей Мурашов в беседе с журналистом печатного периодического издания «Сельская газета» также обратил внимание на проблему призыва и озвучил одну из причин этого: «Здоровье призывников оставляет желать лучшего. Более половины из призванных имеют различные заболевания, хотя они и не препятствуют прохождению срочной военной службы и службы в резерве.

Показатель годности граждан к военной службе по состоянию здоровья за последние 10 лет снизился на 11%. Это обусловлено увеличением уровня общей заболеваемости юношей 15–17-летнего возраста за этот период. В связи с этим выше процент граждан, нуждающихся в дополнительном обследовании и лечении в период призыва…

…Целенаправленно спортом, включая военно-прикладные его виды, занимаются призывники, которые думают о предстоящем призыве и будущей профессии, в том числе хотят связать свою жизнь с силовыми структурами. К сожалению, большинство из них предпочитают компьютерные баталии» [3].

Также им была подчеркнута значимость комплектования войск для боеготовности Вооруженных Сил Республики Беларусь: «Без комплектования войск необходимым количеством личного состава не может быть и качественной подготовки, что на прямую влияет на их боеготовность» [3].

Проблемы с состоянием здоровья призывного контингента подтверждаются исследованиями ряда авторов [4–11]. В свою очередь, состояние здоровья является ведущим фактором качества жизни военнослужащих, а также физической подготовленности и боеспособности войск в целом [12].

В последние годы сложилась устойчивая тенденция негативного изменения состояния здоровья подростков, а именно той возрастной группы, которая в ближайшее десятилетие будет определять не только военно-экономический потенциал страны, но и воспроизводство населения, здоровье будущих поколений. Увеличению заболеваемости и росту показателей инвалидности среди лиц подросткового возраста и молодежи способствуют отрицательно действующие факторы внешней среды, интенсификация и перестройка обучения, малоподвижный образ жизни, а также широко распространившиеся вредные привычки [13, 14]. На этом фоне условия военной службы, значительно отличающиеся от гражданской жизни, могут вызывать у военнослужащих по призыву ухудшение здоровья, снижающие боеготовность и боеспособность войск [12].

Кроме того, в Республике Беларусь наблюдается сложная демографическая ситуация, при которой возникают реальные трудности в обеспечении устойчивой ротации призывного контингента. Реформирование экономики страны в 90-е годы коснулось многих сторон жизни населения. Переход на многоукладную экономику, развитие частного сектора, появление неформальной деятельности, снятие ограничений в части повторной занятости, появление безработицы, формирование рынка жилья – все это отрицательно повлияло на условия жизни населения и, соответственно, на динамику его численности, состав и рождаемость. Все это стало причиной того, что в настоящее время Республика Беларусь вступила в этап демографического кризиса [15, 16].

В связи с этим в стране принят Закон «Об изменении законов по вопросам эффективного функционирования военной организации государства» [17], основной целью которого является налаживание эффективного функционирования военной организации государства.

Вышеизложенное положение дел подтверждается данными, полученными нами в ходе исследования уровня физической подготовленности военнослужащих из числа нового пополнения воинских частей Вооруженных Сил Республики Беларусь призывов «Осень-2018» и «Весна-2019» (табл. 1). По результатам исследования физической подготовленности нового пополнения Вооруженных Сил Республики Беларусь можно констатировать, что в последние годы наметилась тенденция к снижению уровня физической подготовленности призывных контингентов [18].

Таблица 1 – Средние результаты уровня развития основных физических качеств военнослужащих из числа нового пополнения Вооруженных Сил Республики Беларусь призывов «Осень-2018» и «Весна-2019»

Показатель	Результат, $\bar{X}$±m		p
	Осень-2018, n=150	Весна-2019, n=150	
Бег на 100 м, с	15,23±0,05	15,36±0,05	p>0,05
Бег на 1 км, с	270,85±3,87	273,38±3,53	p>0,05
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	6,81±0,57	6,23±0,48	p>0,05

По утверждению некоторых исследователей, низкий уровень физической подготовленности военнослужащих из числа нового пополнения затрудняет овладение ими программой обучения, снижает их военно-профессиональную пригодность и боевую эффективность [19, 20, 23].

Сравнительный анализ результатов контрольных занятий по физической подготовке, проведенный на этапах начальной военной и общевойсковой подготовки, не выявил достоверных изменений в результатах физической подготовленности военнослужащих из числа нового пополнения (таблица 2).

Таблица 2 – Динамика развития основных физических качеств военнослужащих из числа нового пополнения «Осень-2018» и «Весна-2019» на этапах начальной военной и общевойсковой подготовки

Упражнение	Результат, $\bar{X}$±m			
	контрольное занятие на этапе начальной военной подготовки		контрольное занятие на этапе общевойсковой подготовки	
	Осень-2018, n=150	Весна-2019, n=150	Осень-2018, n=150	Весна-2019, n=150
Бег на 100 м, с	15,23±0,05	15,19±0,05	15,36±0,05	15,31±0,05
Бег на 1 км, с	270,85±3,87	251,54±3,94	273,38±3,53	252,75±3,61
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	6,81±0,57	7,58±0,49	6,23±0,48	7,12±0,47

Представленные в таблице данные указывают на то, что в исследуемых показателях отсутствуют статистически значимые различия, за исключением результата в беге на 1 км, что может быть вызвано слабой адаптацией военнослужащих к условиям военной службы.

Таким образом, актуальность нашего исследования обусловлена:

– недостаточной эффективностью имеющихся средств и методов, направленных на повышение уровня физической подготовленности и формирование профессионально важных качеств военнослужащих из числа нового пополнения с учетом низкого уровня их физического состояния;

– наметившейся тенденцией к снижению параметров функционального состояния призывного контингента Республики Беларусь;

– отсутствием адекватного подхода к организации физической подготовки военнослужащих из числа нового пополнения Вооруженных Сил Республики Беларусь, включающего научное обоснование и активное применение эффективных технологий физической подготовки с учетом функциональных возможностей занимающихся;

– отсутствием для военнослужащих из числа нового пополнения Вооруженных Сил Республики Беларусь комбинированных учебно-тренировочных занятий с обучающей и тренировочной направленностью.

При проведении исследований необходимо дать научное обоснование содержанию и методике физической подготовки военнослужащих из числа нового пополнения Вооруженных Сил Республики Беларусь, а также определить оптимальные пути решения проблемы адаптации к военной службе путем применения нового вида учебно-тренировочных занятий по физической подготовке – комбинированного занятия.

Целью исследования является научное обоснование и разработка комбинированных учебно-тренировочных занятий в системе

физической подготовки военнослужащих из числа нового пополнения Вооруженных Сил Республики Беларусь с учетом уровня их функционального состояния.

Рассматриваемая проблемная ситуация вызвана противоречием между требованиями учебно-боевой деятельности, определенными руководящими документами, к уровню подготовленности военнослужащих, и существующей программой физической подготовки на этапах начальной военной и общевойсковой подготовки военнослужащих, что приводит к сложностям в освоении программы боевой подготовки.

Направленность и содержание физической подготовки военнослужащих из числа нового пополнения является ключевым вопросом успешного выполнения ими учебно-боевых задач, а также действенным средством скорейшей адаптации к военно-профессиональной деятельности. Для этого, на наш взгляд, следует:

– определить особенности организации и проведения физической подготовки военнослужащих из числа нового пополнения Вооруженных Сил Республики Беларусь;

– разработать и обосновать содержание, направленность и методику формирования профессионально значимых физических качеств и адаптации военнослужащих из числа нового пополнения к условиям военно-профессиональной деятельности;

– для успешной реализации программы разработать методические рекомендации применения комбинированных занятий по физической подготовке на этапах начальной военной и общевойсковой подготовки военнослужащих.

Для достижения цели исследования необходимо решить следующие задачи:

– изучить и проанализировать особенности организации и проведения физической подготовки с военнослужащими из числа нового пополнения Вооруженных Сил Республики Беларусь с учетом уровня их физического состояния;

– научно обосновать и разработать содержание и методику физической подготовки военнослужащих в период начальной военной и общевойсковой подготовки с применением комбинированных учебно-тренировочных занятий по физической подготовке;

– экспериментально проверить эффективность содержания и методики физической подготовки военнослужащих в период начальной военной и общевойсковой подготовки с применением комбинированных учебно-тренировочных занятий по физической подготовке.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, основными причинами проблемы комплектования Вооруженных Сил Республики Беларусь личным составом можно считать низкий уровень состояния здоровья призывников и последствия демографического кризиса 90-х годов в стране. Вследствие этого у значительной части призывного контингента фиксируется низкий уровень физической подготовленности, что, в свою очередь, негативно влияет на адаптацию военнослужащих к условиям военной службы, затрудняет овладение ими программой обучения и снижает их военно-профессиональную пригодность.

Вышеизложенные факторы подтверждают актуальность исследования особенностей организации и проведения физической подготовки военнослужащих из числа нового пополнения Вооруженных Сил Республики Беларусь.

ЛИТЕРАТУРА

1. Закон Республики Беларусь от 03.11.1922 г. № 1904-XII «О Вооруженных Силах Республики Беларусь».
2. Александр Шкиренко: 80% людей, боящихся или не хотящих прийти в военный комиссариат, не годны к военной службе // СТВ: Новости «24 часа». 2019 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.ctv.by/novosti-minska-i-minskoy-oblasti/aleksandr-shkirenko-80-lyudey-boyashchihsya-ili-ne-hotyashchih (дата обращения : 20.01.2020).
3. Осенний призыв: особенности и тенденции // Новости Беларуси: Сельская газета. 2019 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://www.sb.by/articles/osenniy-prizyv-osobennosti-i-tendentsii.html (дата обращения : 20.01.2020).
4. Анашкина, С. А. Пути совершенствования медицинского обеспечения военнослужащих срочной службы // С. А. Анашкина // Проблемы здоровья и экологии. – 2014. – № 4 (42). – С. 111-115.
5. Гузик, Е. О. Характеристика состояния здоровья детского населения Республики Беларусь / Е. О. Гузик // Здоровье и окружающая среда. – 2015. – Т. 1. – № 25. – С. 130-134.
6. Евдокимов, В. И. Обобщенные показатели заболеваемости личного состава Вооруженных сил России (2003–2016 гг.) / В. И. Евдокимов, С. Г. Григорьев, П. П. Сиващенко // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. – 2017. – № 3. – С. 47–64.

7. Жарин, В. А. Распространенность и диагностика аллергических заболеваний у призывников Республики Беларусь / В. А. Жарин // Здравоохранение. – 2016. – № 1. – С. 33-38.
8. Жарин, В. А. Распространенность, особенности диагностики и лечения аллергических заболеваний у военнослужащих в Республике Беларусь : автореф. дис. … канд. мед. наук: 14.00.36 / В. А. Жарин; Витеб. гос. мед. ун-т. – Витебск, 2007. – 21 с.
9. Мухаметжанов, А. М. Заболеваемость военнослужащих срочной службы / А. М. Мухаметжанов, Н. К. Смагулов // Медицина труда и промышленная экология. – 2015. – № 3. – С. 22-25.
10. Ребко, А. А. О некоторых аспектах черепно-мозгового травматизма у лиц молодого возраста и их призыва в Вооруженные Силы / А. А. Ребко // Военная медицина. – 2014. – № 1. – С. 64-68.
11. Шамрей, В. К. Показатели психического здоровья военнослужащих, проходивших военную службу по призыву в 2003–2016 гг. / В. К. Шамрей, В. И. Евдокимов, П. П. Сиващенко, С. Г. Григорьев // Военно-медицинский журнал. – 2017. – № 11. – С. 10-18.
12. Евдокимов, В. И. Медико статистические показатели заболеваемости военнослужащих по призыву Вооруженных сил Республики Беларусь и Российской Федерации (2003–2016 гг.) / В. И. Евдокимов, Д. А. Чернов, П. П. Сиващенко, А. С. Еськов // Мед. биол. и соц. психол. пробл. безопасности в чрезв. ситуациях. – 2018. – № 2. – С. 26–50.
13. Адаменко, А. А. Вопросы методологии клинико-экспертного заключения в военно-врачебной экспертизе / А. А. Адаменко, Б. М. Кутузов, М. А. Уманский // Военно-медицинский журнал. – 2010. – № 10. – С. 26–28.
14. Нечипоренко, В. В. Задачи по сохранению и укреплению психического здоровья военнослужащих / В. В. Нечипоренко, С. В. Литвинцев // Военно-медицинский журнал. – 2014. – № 3. – С. 11–15.
15. Шахотько, Л. П. Модель демографического развития Республики Беларусь / Л. П. Шахотько. – Минск : Беларуская навука, 2009. – 439 с.
16. Национальный статистический комитет Республики Беларусь. Данные переписи населения 2009 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.belstat.gov.by/homep/ru/perepic/2009/itogi1.php/ и http://belstat.gov.by/homep/ru/indicators/pressrel/demogr.php/ (дата обращения : 25.01.2020).
17. Закон Республики Беларусь от 23.07.2019 г. № 231 «Об изменении законов по вопросам эффективного функционирования военной организации государства».
18. Липовка, В. П. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности военнослужащих из числа нового пополнения Вооруженных Сил Российской Федерации и Республики Беларусь / В. П. Липовка, А. В. Липовка, А. М. Мигунько, И. А. Кузнецов // Неделя науки СПбПУ : мат-лы науч. конф. с междунар. участием. – СПб., 2018. – С. 60-62.
19. Жаринов, Н. М. Современная динамика состояния здоровья допризывной и призывной молодежи, как основной части их готовности к защите отечества (на материалах Выборгского района Санкт-Петербурга / Н. М. Жаринов, Е. Н. Жаринова, В. И. Мосеев // Актуальные проблемы инфотелекоммуникаций в науке и образовании: международная научно-техническая и научно-методическая конференция : сб. науч. статей в 2 т.; под. ред. С. В. Бачевского, сост. А. Г. Владыко, Е. А. Аникевич, Л. М. Минаков. – СПб., 03–04 марта 2015 г. – С. 1203-1209.
20. Бурьян, В. В. Методика тренировки военнослужащих с низким уровнем физической подготовленности : дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / В. В. Бурьян; Воен. ин-т физ. культуры. – СПб., 2002. – 106 с.
21. Обвинцев, А. А. Становление рукопашного боя в России как раздела подготовки военнослужащих / А.А. Обвинцев, С. М. Ашкинази, В. Л. Пашута // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур : науч. рецензир. журн. – 2013. – № 2. – С. 67–75.
22. Обвинцев, А. А. Страницы истории рукопашного боя в России / А.А. Обвинцев, С.М. Ашкинази, В.Л. Пашута // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2012. – № 5 (18). – С. 5-10.
23. Пашута, В. Л. Факторы, определяющие необходимость использования специального снаряжения для обучения военнослужащих ведению боевых действий / В. Л. Пашута, А. П. Греков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 4 (98). – С. 113–116.

REFERENCES

1. The Law of the Republic of Belarus No. 1904-XII of November 3, 1922, "The Armed Forces of the Republic of Belarus".
2. Alexander Shkirenko: 80% of people who are afraid or do not want to come to the military commissariat are not fit for military service // STV: 24 hours news. 2019 [Electronic resource]. – Access mode : http://www.ctv.by/novosti-minska-i-minskoy-oblasti/aleksandr-shkirenko-80-lyudey-boyashchihsya-ili-ne-hotyashchih (accessed 20.01.2020).
3. Autumn appeal: features and trends // News of Belarus: Rural newspaper. 2019 [Electronic resource]. – Access mode : https://www.sb.by/articles/osenniy-prizyv-osobennosti-i-tendentsii.html (accessed 20.01.2020).
4. Anashkina, S. A. Ways to improve the health provision of military servicemen / S. A. Anashkina // Problems

of health and ecology. – 2014. – No. 4 (42). – P. 111–115.
5. Guzik, E. O. Description of the state of health of the child population of the Republic of Belarus / E. O. Guzik // Health and the environment. – 2015. – Vol. 1. – No. 25. – P. 130–134.
6. Evdokimov, V. I. Generalized indicators of the incidence of personnel of the Armed Forces of Russia (2003–2016) / V. I. Evdokimov, S. G. Grigoriev, P. P. Sivashchenko // Biomedical and socio-psychological safety problems in emergency situations. – 2017. – No. 3. – P. 47–64.
7. Zharin, V. A. The prevalence and diagnosis of allergic diseases in conscripts of the Republic of Belarus / V. A. Zharin // Health. – 2016. – No. 1. – P. 33–38.
8. Zharin, V. A. The prevalence, features of the diagnosis and treatment of allergic diseases in military personnel in the Republic of Belarus: Abstract of PhD thesis (Medicine) : 14.00.36 / V. A. Zharin; "Viteb. state med. un-t". – Vitebsk, 2007. – 21 p.
9. Mukhametzhanov, A. M. Morbidity of military servicemen / A. M. Mukhametzhanov, N. K. Smagulov // Occupational medicine and industrial ecology. – 2015. – No. 3. – P. 22–25.
10. Rebko, A. A. Some aspects of traumatic brain injury in young people and their conscription in the Armed Forces / A. A. Rebko // Military medicine. – 2014. – No. 1. – P. 64–68.
11. Chamray, V. K. Mental health indicators of military personnel who were in military service on conscription in 2003–2016 / V. K. Shamrey, V. I. Evdokimov, P. P. Sivashchenko, S. G. Grigoryev // Military Medical Journal. – 2017. – No. 11. – P. 10–18.
12. Evdokimov, V. I. Medico-statistical indicators of the incidence of military personnel on conscription of the Armed Forces of the Republic of Belarus and the Russian Federation (2003–2016) / V. I. Evdokimov, D. A. Chernov, P. P. Sivashchenko, A. S. Yeskov // Med. biol. and social psychol. prob. security in emergency situations. – 2018. – No. 2. – P. 26-50.
13. Adamenko, A. A. Issues of the methodology of clinical and expert opinion in military health examination / A. A. Adamenko, B. M. Kutuzov, M. A. Uman // Military Medical Journal. – 2010. – No. 10. – P. 26–28.
14. Nechiporenko, V. V. Tasks for the preservation and strengthening of the mental health of military personnel / V. V. Nechiporenko, S. V. Litvintsev // Military Medical Journal. – 2014. – No. 3. – P. 11–15.
15. Shakhotko, L. P. The model of demographic development of the Republic of Belarus / L. P. Shakhotko. – Minsk : Belaruskaya Navuka, 2009. – 439 p.
16. National Statistical Committee of the Republic of Belarus. 2009 census data. – [Electronic resource]. – Access mode : http://www.belstat.gov.by/homep/ru/perepic/2009/itogi1.php/ and http://belstat.gov.by/homep/ru/indicators/pressrel/demogr.php (accessed 25.01.2020).
17. The Law of the Republic of Belarus No. 231 of July 23, 2019 "On changing laws on the effective functioning of the military organization of the state".
18. Lipovka, V. P. A comparative analysis of the level of recruits' physical fitness of military personnel of the Armed Forces of Russia and the Republic of Belarus / A. V. Lipovka, A. M. Migunko, I. A. Kuznetsov // Science Week of SpbPU : Proceedings of the scientific conference with international participation. – St. Petersburg. – 2018. – P. 60–62.
19. Zharinov, N. M. The modern dynamics of the health status of pre-draft and draft youth as the main part of their readiness to protect the motherland (based on the materials of the Vyborg district of St. Petersburg / N. M. Zharinov, E. N. Zharinova, V. I. Moseev // Actual problems of information and telecommunications in science and education: international scientific-technical and scientific-methodological conference: a collection of scientific articles in 2 volumes, ed. by S. V. Bachevsky, compiled by A. G. Vladyko, E. A. Anikevich, L. M. Minakov. – St. Petersburg, March 03–04, 2015. – P. 1203–1209.
20. Buryan, V. V. Methods of training military personnel with a low level of physical fitness: PhD thesis (Pedagogics) : 13.00.04 / V. V. Buryan. – St. Petersburg : MIPT, 2002. – 106 p.
21. Obvintsev, A. A. The hand-to-hand fight development in Russia as a section of the military personnel training / A. A. Obvintsev, S. M. Ashkinazi, V. L. Pashuta // Actual problems of physical and special training of law enforcement agencies : scientific reviewed journal. – 2013. – No. 2. – P. 67–75.
22. Obvintsev, A. A. The history of hand-to-hand combat in Russia / A.A. Obvintsev, S.M. Ashkinazi, V. L. Pashuta // Actual problems of physical and special training of law enforcement agencies. – 2012. – No. 5 (18). – P. 5-10.
23. Pashuta, V. L. Factors demanding the special equipment use for training the military personnel in performing combat operations / V. L. Pashuta, A. P. Grekov // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2013. – No. 4 (98). – P. 113–116.

УДК 355.233.22

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ ВВУЗОВ СУХОПУТНЫХ ВОЙСК ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В XXI ВЕКЕ

Фофанов Андрей Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент, старший научный сотрудник Научно-исследовательского центра, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург;

Коваленко Владимир Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической подготовки, Военно-космическая академия им. А.Ф. Можайского, Санкт-Петербург;

Котов Павел Анатольевич, старший преподаватель кафедры ускоренного передвижения, легкой атлетики и лыжной подготовки, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург.

PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF RUSSIAN GROUND FORCES HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS IN THE 21st CENTURY

Fofanov A.M., Candidate of Pedagogics, Associate Professor, Senior Researcher of the Research Centre, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg;

Kovalenko V.N., Candidate of Pedagogics, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Physical Training, Mozhaysky Military Space Academy, St. Petersburg;

Kotov P.A., Senior Lecturer at the Department of Accelerated Movement, Athletics and Ski Training, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg.

Аннотация:

Мы входим в эпоху войн нового поколения, для которых характерны совершенно иные способы их ведения, условия применения вооруженных формирований. Об этом свидетельствуют тенденции, ведения вооруженной борьбы, направленные не на уничтожение войск противника, а на подрыв изнутри его военной мощи [2].

Окончание второго десятилетия XXI века характеризуется резким обострением международной обстановки. Военно-политическое руководство стран НАТО, курируемое администрацией США, предпринимает реальные действия, направленные на расширение блока и приближение его к границам Российской Федерации [1, 9]. Вблизи наших границ в последнее время значительно увеличилось количество проводимых военных учений по отработке действий, направленных на предотвращение «российской агрессии». Большое количество очагов напряженности в различных точках земного шара, войн и вооруженных конфликтов вблизи наших границ, активизация деятельности террористических организаций требуют существенного улучшения качества подготовки кадров российских силовых структур. В статье рассмотрены направления совершенствования физической подготовки курсантов ввузов Сухопутных войск в соответствии с изменившимся характером ведения боевых действий.

Abstract:

We are entering the era of new generation wars characterized by definitely diverse methods of their wage, the conditions for the use of armed formations. This is confirmed by trends of war waging, aimed not at destroying the enemy's troops, but at undermining internally their military power [2].

An acute intensification of the international situation is typical of the end of the second decade of the 21st century. The military and political leadership of NATO countries, supervised by the US administration, is taking real actions aimed at expanding the bloc and bringing it closer to the Russian borders [1, 9]. Near our borders, the number of ongoing military exercises to test actions aimed at preventing "Russian aggression" has recently increased significantly. A large number of tension hot spots in various parts of the globe, wars and armed conflicts near our borders, the intensification of the terrorist organizations' activities require significant improvement in the quality of training of Russian law enforcement agencies personnel. The article considers the trends of improving physical training of cadets studying at higher educational institutions of the Ground Forces in accordance with the modified nature of warfare.

Ключевые слова:
физическая подготовка, физическая подготовленность, тактика действий, направленность физических нагрузок, комплексные упражнения.

Key words:
physical training, physical fitness, tactics, orientation of physical activity, complex exercises.

ВВЕДЕНИЕ

Среди некоторых военных теоретиков пропагандируется идея, что в войнах будущего решающая роль будет отводиться не большому количеству сухопутных войск, а высокоточным средствам поражения, а также силам и средствам информационного противоборства. Однако опыт локальных войск последних лет наглядно свидетельствуют о том, что без наземной группировки войск конечных целей войны достичь невозможно [5].

Сторонники новаторского направления среди войн будущего выделяют самые разнообразные: роботизированная, дистанционная война, сетевая, информационная, трехмерная и другие. Вместе с тем, сторонники традиционного направления считают, что классические подходы при разработке стратегий в современных условиях не потеряли своей актуальности и должны обязательно учитываться и в будущем. По оценкам наших военных аналитиков, в системе «человек – военная техника» предпочтение отдается людскому потенциалу, управляющему этой военной техникой, какой бы сложной она ни была [3, 4].

Ведущие ученые, занимающиеся вопросами физической подготовки военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации (далее – Вооруженных Сил), неоднократно отмечали недостатки в системе физической подготовки курсантов высших военно-учебных заведений Сухопутных войск Вооруженных Сил (далее – ввузов Сухопутных войск). Следует отметить, что исследования затрагивали вопросы общей концепции физической подготовки курсантов. Была выделена система обоснования моделей физической подготовки курсантов. Учитывая высокие требования к физической подготовке офицеров, предъявляемые военно-профессиональной деятельностью, было обращено внимание на анализ динамики физической подготовленности курсантов за полный период обучения [6].

Анализ литературных источников свидетельствует о том, что для определения направленности физической подготовки необходимо провести анализ особенностей профессиональной деятельности военнослужащих.

Это, на наш взгляд, должно лечь в основу содержания физической подготовки.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В основе физической подготовки физические упражнения являются основным элементом. На практике эти упражнения классифицируются либо по разделам физической подготовки, либо по физическим качествам. Второй вариант классификации, на наш взгляд, является наиболее подходящим, поскольку одно и то же упражнение из какого-либо раздела физической подготовки, примененное с помощью различных методов физической подготовки, может способствовать развитию различных физических качеств. Следовательно, в содержание физической подготовки курсантов ввузов Сухопутных войск должны быть включены физические упражнения, которые могут привести к эффективному развитию наиболее важных физических качеств, двигательных умений, навыков и создать длительную и устойчивую мотивацию к занятиям физической подготовкой на протяжении всей службы [7, 8].

Анализ литературы позволяет остановиться на необходимости поиска эффективного содержания и направленности физической подготовки в вузе путем изменения (коррекции) учебных программ по изучению физической подготовки в зависимости от этапов военно-профессионального обучения.

По нашему мнению, с учетом концепции дифференцированного поэтапного формирования физической готовности военнослужащих к овладению воинской специальностью и боевой деятельностью можно дать ответ на вопрос повышения эффективности физической подготовки курсантов ввузов Сухопутных войск.

К таким вопросам относятся:

– уточнение требований к направленности физической подготовленности курсантов на этапах обучения;

– формирование у курсантов устойчивого интереса к занятиям физической подготовкой и спортом.

Анализ опыта организации и проведения физической подготовки в вузах позволил выявить ряд актуальных вопросов, требующих решения с целью дальнейшего ее совершенствования.

К таким вопросам, по нашему мнению, относятся:

Планирование физической подготовки осуществляется без учета нагрузок, получаемых в процессе обучения.

Особенности проведения учебных занятий по физической подготовке с различной периодичностью.

Недостаточное развитие потребности в занятиях физической подготовкой.

Опыт ведения боевых действий военнослужащих подразделений Сухопутных войск и учебная деятельность неразрывно связаны с решением одних и тех же задач.

Анализ исследований, проведенных в высших военно-учебных заведениях Сухопутных войск, а также наш личный опыт позволил дать представление о содержании деятельности командира взвода.

Основная функция командира взвода – управление. Деятельность командира в военное и мирное время осуществляется в специфической профессиональной среде. Под профессиональной средой понимается широкий комплекс факторов, являющихся одновременно и источником информации, и объектом воздействия. Можно выделить следующие группы факторов:

Ограниченность времени.

Состояние окружающей обстановки (местность, погода, время суток, состояние противника).

Возможность (обученность) своего подразделения.

Другой специфической чертой, представленной особенно ярко в мирное время, является педагогический характер труда офицеров. Боевая подготовка личного состава организуется и осуществляется офицерами, причем обучение и воспитание воинов занимают центральное место.

Многообразие видов военно-профессиональной деятельности выпускников ввузов Сухопутных войск складывается из:

командно-организаторской, которая состоит из изучения руководящих документов, планирования и организации боевой подготовки личного состава;

военно-педагогической деятельности по обучению и воспитанию личного состава с целью формирования коллектива подразделения на основе проведения в жизнь требований Устава ВС, правового минимума; проведения занятий по боевой подготовке;

административно-хозяйственной, которая заключается в своевременном обеспечении личного состава всеми видами довольствия, в сохранении и укреплении здоровья, в ведении учета, отчетности хозяйственной и технической деятельности, в соблюдении правовых норм. Она проводится как в повседневной деятельности, так и в период подготовки к боевым действиям и наиболее актуальна в период формирования подразделения.

Все эти виды деятельности находятся в определенной взаимосвязи и осуществляются на основе знаний, умений, навыков, приобретенных в период обучения в ввузах Сухопутных войск, и совершенствуются в ходе выполнения практических задач, находятся в определенной зависимости от физической подготовленности офицеров.

Выполнение возложенных на подразделение задач зависит от подготовленности командира подразделения и состояния подготовленности подчиненных к боевым действиям, организации тесного взаимодействия между военнослужащими, отдельными группами, распределения сил и средств. Офицеру-руководителю приходится выполнять одновременно несколько видов деятельности, что обеспечивается наличием способностей к распределению и переключению внимания и большой степенью тренированности командира в выполнении разнообразных задач при ограниченном времени.

Командир в своей деятельности учитывает не только готовность техники, но и в полной мере особенности подчиненных, их возможности, настроение, мобилизует и направляет на выполнение поставленной задачи, что требует от него настойчивости, решительности, самообладания, мужества, уравновешенности нервных процессов по возбуждению и торможению, склонности к лидерству и достаточного уровня развития организаторских способностей.

Успешность выполнения задачи в сложной ситуации требует самостоятельности и конкретности, способности предвидеть изменения обстановки и находить новые подходы, для реализации которых необходимо оперативное мышление на эвристическом уровне.

В учебно-боевой деятельности, а также в условиях боевой обстановки служебные действия могут потребовать предельных напряжений физических возможностей организма человека.

Принятие решений в сложных, непредвиденных условиях, когда малейшая ошибка может привести к серьезным последствиям, изобилие внезапных изменений ситуации, степень риска, опасность для жизни, повышенная интенсивность труда и другие особенности военно-профессиональной деятельности создают высокие интеллектуальные, психологические и физические нагрузки. Они обуславливают повышенное напряжение рабочих функций человека, усиленное воздействие на его эмоциональную сферу и таким образом создают так называемую экстремальность – состояние чрезмерной напряженности организма, его повышенного возбуждения. Хотя период напряженности

в деятельности офицеров носит периодический характер, состояние тревоги и возбуждения распространяется и на период отдыха и, таким образом, окраску экстремальности приобретает вся деятельность. Более того, тот факт, что все мастерство и ответные действия от каждого военнослужащего могут потребоваться в любое время, заставляет его поддерживать боевую готовность постоянно. В результате элементы экстремальности пронизывают всю жизнь и деятельность офицеров, проявляются повседневно и являются его постоянным фактором.

Таким образом, процесс физической подготовки курсантов ввузов Сухопутных войск должен основываться на учете специфики профессиональной деятельности, требованиях, предъявляемых к уровню их физической подготовленности. Физическая подготовка должна способствовать не только усвоению учебной программы, но и развитию наиболее важных физических и психических качеств, обеспечивающих формирование прочных двигательных навыков. [9, 10, 11].

Данные, полученные при проверке выпускников ввузов Сухопутных войск, свидетельствуют о достаточно хорошем уровне их физической подготовленности.

Однако данные по проверке молодых офицеров по прибытии в подразделение снижаются (через 3–4 месяца службы).

Отмечается также недостаточно полное овладение методикой проведения учебно-тренировочных занятий (распределение нагрузок различной направленности).

Данное обстоятельство, вероятно, является следствием того, что направленность физической подготовленности выпускников ввузов Сухопутных войск (целевая установка, средства, система контроля), отражены в общем виде.

Так, результаты, полученные в ходе исследований, позволили определить параметры реальных требований боевой деятельности к физической подготовленности курсантов, в частности, определить объем и интенсивность физических нагрузок, и их преимущественную направленность на различных этапах боевой деятельности. Также отмечено, что, наряду с требованиями к общей выносливости, предъявляются и максимальные требования к статической выносливости мышц спины, брюшного пресса и ног, что также не отражается ни в специальных задачах физической подготовки курсантов, ни в средствах контроля и тренировки. В результате исследований, проведенных в ввузах Сухопутных войск, определены для курсантов упражнения на силовую выносливость.

Решениями актуальных вопросов по организации физической подготовки в вузе на 5-летний срок обучения является ее планирование, оптимизация проведения учебно-тренировочных занятий с учетом распределения нагрузок и с учетом предстоящей военно-профессиональной деятельности, методической подготовленности.

Так, направленность физической подготовки должна определяться условиями военно-профессиональной деятельности. Для этого необходимо сгруппировать задачи учебных программ, определить нагрузки, получаемые при обучении в вузе, и дополнить задачи физической подготовки.

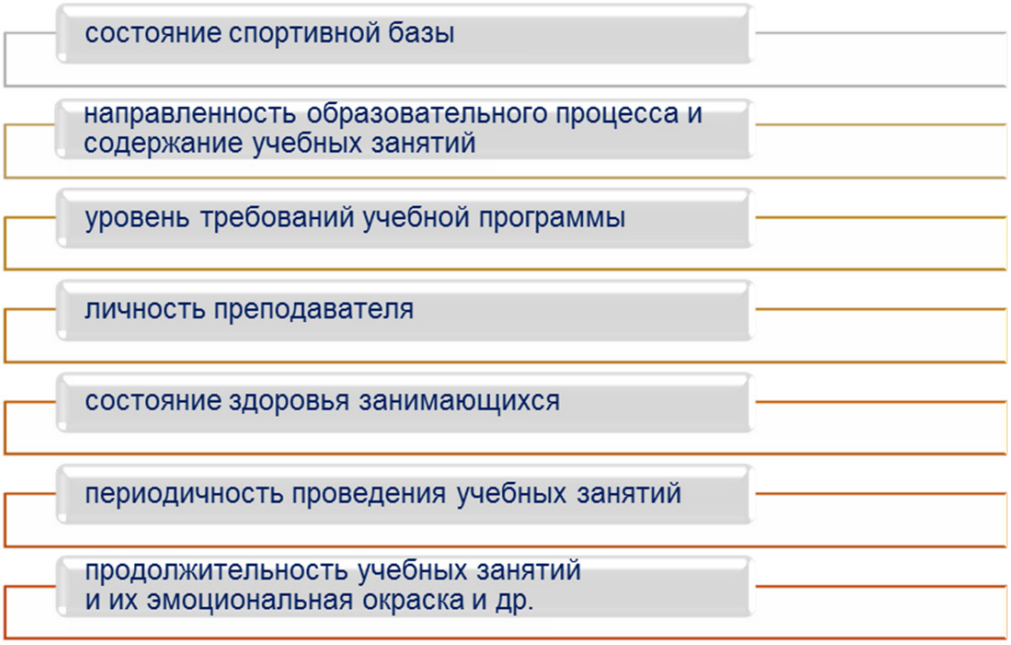

Рисунок 1 – Факторы, побуждающие курсантов к учебным занятиям физической подготовкой

Предварительные исследования данных вопросов позволили оптимизировать учебные занятия по физической подготовке в связи с особенностями учебного процесса, установить реальную организацию, проведение всех форм физической подготовки для достижения и сохранения определенного уровня физической подготовленности на длительный срок.

В условиях качественного преобразования Вооруженных Сил и всех сторон жизни нашего общества, возрастают требования к физической подготовленности, необходимой для продуктивной деятельности воинской службы.

Не менее важной из задач является воспитание у курсантов естественной потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Факторами, определяющими, по мнению курсантов ввузов Сухопутных войск, их потребности и мотивы, побуждающими к занятиям физической подготовкой, являются показанные на рис. 1.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исходя из анализа научной литературы и данных наших исследований, приведенные факторы различаются по значимости на протяжении обучения в ввузе Сухопутных войск. Занятия, связанные со снижением образовательно-воспитательного потенциала и мероприятий по «смещению» акцента внимания на нормативные показатели, не позволяют в полной мере реализовать устойчивую потребность в занятиях физической подготовкой и спортом. Многие курсанты не видят связи между активностью в сфере физической подготовки и спорта и будущей профессиональной деятельностью, полагаются на свое физическое развитие.

По нашему мнению, изменение в направленности учебного процесса посредством комплексирования физической и тактической подготовки обеспечивает повышенную работоспособность и достижение физического совершенства, с одной стороны, и приобретение устойчивой длительной мотивации к занятиям по физической подготовке – с другой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бартош, А. А. Туман гибридной войны. Неопределенности и риски конфликтов современности / А. А. Бартош. М. : Горячая линия-Телеком, 2019.
2. Богодель, А. П. Развитие оперативной концепции армии США конца XX – начала XXI века / А. П. Богодель, В. И. Гринюк // Вестн. Воен. акад. Респ. Беларусь. – 2013. – № 3. – С. 4-1.
3. Владимиров, А. И. Основы общей теории войны : монография. В 2 ч. Ч. 1 : Основы теории войны / А. И. Владимиров. – М. : Моск. финансово-промышл. ун-т «Синергия», 2013. – 832 с.
4. Воробьев, И. Н. Специальная операция в новом облике / И. Н. Воробьев, В. А. Киселев // Воен. мысль. – 2013. – № 3. – С. 24-30.
5. Гареев, М. А. Уроки и выводы Великой Отечественной войны, локальных войн и перспективы развития современной военной науки и военного искусства / М. А. Гареев // Военная мысль. – 2005. – № 5. – С. 9-19.
6. Ендальцев, Б. В. Современная физическая подготовка человека к работе в экстремальных условиях / Б. В. Ендальцев // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2014. – № 3. – С. 72-78.
7. Миронов, В. В. Адаптация к физическим нагрузкам и перенос подготовленности военнослужащих – объективная основа влияния физической подготовки на боеспособность войск / В. В. Миронов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – №1. – 2013. – С. 18-23.
8. Миронов, В. В. Теория и организация служебно-прикладной физической подготовки, физической культуры и спорта: учеб. для курсантов ВИФК / В. В. Миронов, А. А. Обвинцев. – СПб. : ВИФК, 2014. – 280 с.
9. Попов, И. М. Война будущего: Концептуальные основы и практические выводы. Очерки стратегической мысли / И. М. Попов, М. М. Хамзатов. – М. : Кучково поле, 2016. – 832 с.
10. Обвинцев, А. А. Становление рукопашного боя в России как раздела подготовки военнослужащих / А.А. Обвинцев, С. М. Ашкинази, В. Л. Пашута // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур : науч. рецензир. журн. – 2013. – № 2. – С. 67–75.
11. Обвинцев, А. А. Страницы истории рукопашного боя в России / А.А. Обвинцев, С.М. Ашкинази, В.Л. Пашута // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2012. – № 5 (18). – С. 5-10.

REFERENCES

1. Bartosh, A. A. The hybrid war mist. Ambiguities and risks for modern conflicts / A. A. Bartosh. – Moscow : Hot line – Telecom, 2019.

2. Bogodel, A. P. The development of the US Army operating concept at the end of the 20th – the beginning of the 21st century / A. P. Bogodel, V. I. Grinyuk // Vestnik of Belarus Military Academy. – 2013. – No. 3. – P. 4-1.
3. Vladimirov, A. I. Bases of general war theory: monograph: in 2 pts. Pt. 1. Bases of war theory / A. I. Vladimirov. – Moscow : Moscow "Synergy" financial and industrial univ., 2013. – 832 p.
4. Vorobyev, I. N. Special operation in a new form / I. N. Vorobyev, V. A. Kiselyev // Military thought. – 2013. – No. 3. – P. 24-30.
5. Gareev, M. A. Lessons and conclusions of the World War II, local wars and perspectives of the development of war science and war arts / M. A. Gareev // Military thought. – 2005. – No. 5. – P. 9-19.
6. Endaltsev, B. V. Modern physical preparation of man for extreme conditions / B. V. Endaltsev // Actual problems of physical and special training of law enforcement agencies. – 2014. – No. 3. – P. 72-78.
7. Mironov, V. V. Adaptation to physical loads and transferring of military preparedness for combat / V. V. Mironov // Actual problems of physical and special training of law enforcement agencies. – 2013. – No. 1. – P. 18-23.
8. Mironov, V. V. Theory and organization of service applied physical training, physical education and sports : textbook for MIPT cadets / V. V. Mironov, A. A. Obvintsev. – St. Petersburg : MIPT, 2014. – 280 p.
9. Popov, I. M. War of the future: Conceptual bases and practical conclusions. Essays of strategic thought / I. M. Popov, M. M. Khamzatov. – Moscow : Kuchkovo pole, 2016. – 832 p.
10. Obvintsev, A. A. The hand-to-hand fight development in Russia as a section of the military personnel training / A. A. Obvintsev, S. M. Ashkinazi, V. L. Pashuta // Actual problems of physical and special training of law enforcement agencies : scientific reviewed journal. – 2013. – No. 2. – P. 67–75.
11. Obvintsev, A. A. The history of hand-to-hand combat in Russia / A. A. Obvintsev, S. M. Ashkinazi, V. L. Pashuta // Actual problems of physical and special training of law enforcement agencies. – 2012. – No. 5 (18). – P. 5-10.

УДК 355.233.22:351.74

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВОЕННОЙ ПОЛИЦИИ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Дутчак Павел Романович, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры преодоления препятствий и рукопашного боя, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург;

Цуркан Олег Валерьевич, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры преодоления препятствий и рукопашного боя, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург;

Шлычков Александр Геннадьевич, соискатель, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург.

MAJOR TRENDS OF IMPROVING PHYSICAL TRAINING OF THE MILITARY POLICE PERSONNEL OF THE RUSSIAN ARMED FORCES

Dutchak P.R., Candidate of Pedagogics, Associate Professor, Professor at the Department of overcoming obstacles and hand-to-hand combat, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg;

Tsurkan O. V., Candidate of Pedagogics, Associate Professor, Associate Professor at the Department of overcoming obstacles and hand-to-hand combat, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg;

Shlychkov A.G., Applicant, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg.

Аннотация:

В статье проведен анализ правоохранительных функций, при выполнении которых военнослужащие военной полиции могут применять физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие. Рассмотрены условия, определяющие концептуальные основы развития и совершенствования физической подготовки данного контингента, выделены актуальные направления исследований, способствующие научному обоснованию системы физической подготовки военнослужащих военной полиции Вооруженных Сил Российской Федерации.

Ключевые слова:

военная полиция, военнослужащие военной полиции, концепция физической подготовки военной полиции, применение физической силы, специальных средств, огнестрельного оружия, боевой и специальной техники.

Abstract:

The analysis of the law enforcement functions is presented in the paper. To perform the functions, military police can use physical force, special facilities and firearms. The conditions defining conceptual bases of development and improvement of physical training of this cohort have been considered. The actual research trends promoting scientific substantiation of the physical training system of military police personnel of the Russian Armed Forces have been identified.

Key words:

military police, military police personnel, concept of physical training of military police, use of physical force, special means, firearms, combat and special equipment.

ВВЕДЕНИЕ

Датой начала деятельности военной полиции Вооруженных Сил Российской Федерации (далее – военная полиция или ВП) считается 3 февраля 2014 года. Именно в этот день Президентом Российской Федерации был подписан закон № 7-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам деятельности военной полиции Вооруженных Сил Российской Федерации» [1]. Действующее Наставление по физической подготовке (НФП-2009) с изменениями было утверждено в более ранние сроки, поэтому требования к физической подготовке военнослужащих военной полиции в нем не отражены.

Согласно статье 225 НФП-2009, регламентирующей деление военнослужащих на категории в зависимости от особенностей военно-профессиональной деятельности, военнослужащих ВП можно отнести к ка-

тегории № 3 (военнослужащие подразделений обеспечения и ремонта и т. д.) [2]. Военнослужащие данной категории изучают рукопашный бой в объеме комплексов РБ-Н и РБ-1, которые включают: приемы боя автоматом, освобождение от захвата автомата противником, удары рукой и ногой, а также защиту от них подставкой рук (ног), удары и отбивы пехотной лопатой, приемы обезоруживания при уколах штыком и ударах пехотной лопатой [2]. Содержание указанных комплексов не может обеспечить подготовку военнослужащих военной полиции к применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы.

Вместе с тем, возложенные на военную полицию функции по защите жизни здоровья, прав и свобод военнослужащих и лиц гражданского персонала, а также по обеспечению в Вооруженных Силах законности, правопорядка, воинской дисциплины, безопасности дорожного движения свидетельствуют о четко выраженной правоохранительной направленности в ее деятельности [3]. Именно это положение определяет необходимость разработки концепции физической подготовки военной полиции, существенным образом отличающейся от концептуальных подходов, положенных в основу руководящих документов по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Военную полицию с другими правоохранительными органами России объединяют не только провозглашенные Уставом ВП принципы законности гласности, соблюдения прав и свобод человека и гражданина, а, в первую очередь, предоставление полномочий по применению военнослужащими ВП физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, специальных средств, огнестрельного оружия, боевой и специальной техники [3,6].

Анализ основных направлений деятельности военнослужащих военной полиции позволяет предположить, что физическая сила, спецсредства и огнестрельное оружие могут быть применены ими при:

– выполнении задач по розыску и задержанию военнослужащих, уклоняющихся от военной службы;

– содействии в розыске военнослужащих и лиц гражданского персонала, совершивших преступление;

– обеспечении в пределах своей компетенции государственной защиты потерпевших, свидетелей и иных участников уголовного судопроизводства из числа военнослужащих, судей военных судов, прокурорских работников органов военной прокуратуры, руководителей и следователей военных следственных органов, а также других защищаемых лиц;

– выполнении задач по охране и конвоированию военнослужащих;

– обеспечении охраны объектов Вооруженных Сил [3].

Именно условия и порядок применения физической силы, спецсредств огнестрельного оружия, боевой и специальной техники, на наш взгляд, являются системообразующим фактором для системы служебно-боевой подготовки органов военной полиции. Данная позиция подтверждается обязанностью военнослужащих ВП проходить специальную подготовку, а также периодическую проверку на пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств, огнестрельного оружия, боевой и специальной техники, и на умение оказывать первую помощь пострадавшим. Для военнослужащих военной автомобильной инспекции дополнительно предусмотрена подготовка по контраварийному управлению транспортными средствами [3]. Аналогичное положение предусмотрено законодательством и для сотрудников иных правоохранительных органов – МВД, ФСБ, ФСО и др.

Кроме того, несмотря на регламентацию права на применение физической силы, спецсредств и огнестрельного оружия в Уставе ВП, «тематических» законах «О полиции», «О федеральной службе безопасности» и т. д., правовая оценка действий сотрудника любого правоохранительного органа, применившего физическую силу, спецсредства или табельное оружие, дается в соответствии со статьями 37, 38 или 39 Уголовного кодекса Российской Федерации [4]. Названные статьи исключают преступность деяния в условиях необходимой обороны (статья 37), крайней необходимости (статья 39) или в случае причинения вреда при задержании лица, совершившего преступление (статья 38). Действия военнослужащего ВП при применении физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, специальных средств или огнестрельного оружия, будут признаны правомерными, если:

– есть реальная угроза интересам личности (общества, государства);

– в силу неожиданности посягательства невозможно оценить степень и характер опасности нападения;

– действия сотрудника (военнослужащего) соответствуют характеру и опасности посягательства или степени общественной опасности совершенного задерживаемым лицом преступления;

– охраняемым законом интересам личности (общества, государства) был причинен вред менее значительный, чем предотвращенный.

Военнослужащий ВП, применивший силу, спецсредства или огнестрельное оружие, обязан оказать первую помощь лицу, получившему телесные повреждения, а также принять меры по предоставлению ему медицинской помощи в возможно короткий срок [3].

Если не брать во внимание необходимость оценки ситуации с точки зрения правомерности действий по применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, специальных средств и огнестрельного оружия, военнослужащий военной полиции должен проявить следующие физические качества и двигательные навыки:

– быстроту реакции (оценить действия правонарушителя и принять решение на выполнение тех или иных двигательных действий);

– быстроту движений (приготовление к использованию оружия, имеющихся спецсредств или применению физической силы);

– быстроту передвижения (в случае преследования нарушителя);

– скоростную и общую выносливость (в случае длительного преследования нарушителя);

– сокращение или разрыв дистанции с лицом, совершающим противоправное действие;

– захват (разрыв захвата), выведение из равновесия;

– сваливание (бросок);

– применение средств ограничения подвижности или подручных средств.

В подобных ситуациях высока вероятность активного сопротивления со стороны злоумышленника (одного или нескольких), поэтому нельзя исключать возможности падений военнослужащих ВП при выполнении своих обязанностей. В случае применения огнестрельного оружия военному полицейскому дополнительно понадобятся навыки скрытного перемещения, а также стрельба из различных положений, в том числе в сочетании с преследованием правонарушителя.

Изложенное выше позволяет утверждать, что высокую значимость для профессиональной деятельности военнослужащих военной полиции будут иметь:

– все формы проявления быстроты, скоростная и общая выносливость;

– высокий уровень координации движений, позволяющий вариативно применять большой объем двигательных действий, в том числе с преодолением активного сопротивления;

– высокий уровень подготовленности по разделу «Рукопашный бой».

Военнослужащие военной полиции имеют право применять физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы, специальные средства, огнестрельное оружие, боевую и специальную технику как лично, так и в составе подразделения (группы). В связи с этим необходимо их обучать групповым действиям, в которых боевые приемы борьбы (рукопашного боя) являются отдельными тактическими (тактико-техническими) элементами. Ряд упражнений, приемов и действий, традиционно изучаемые в процессе физической подготовки (кувырки, приемы самостраховки, падения в разные стороны, перекаты с оружием и без него), могут стать приемами обеспечения профессиональных действий, используемых при изучении других предметов служебно-боевой подготовки военных полицейских.

Кроме того, актуальной задачей для сотрудников правоохранительных органов, в том числе и для военнослужащих ВП, является формирование навыков обеспечения личной безопасности. Названная задача не может быть решена только средствами и методами рукопашного боя или физической подготовки в целом. Она требует творческого применения знаний, умений и навыков, полученных в процессе изучения специальных дисциплин. Использование ресурсов физической подготовки в данном случае будет способствовать интеграции межпредметных связей в ходе служебно-боевой подготовки военнослужащих военной полиции, а также определять специальную направленность процесса их физического совершенствования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, изучение основных направлений деятельности военной полиции позволяет предположить, что концепция физической подготовки данной структуры должна формироваться с учетом:

– преобладания правоохранительных функций в деятельности военнослужащих ВП;

– высокой степени интеграции физической подготовки с другими предметами служебно-боевой подготовки;

– принципиального отличия средств и методов обучения по разделу «Рукопашный бой».

В целях научного обоснования системы физической подготовки военнослужащих военной полиции Вооруженных Сил Российской Федерации необходимо:

– провести анализ программ служебно-боевой, в том числе физической подготовки военнослужащих ВП;

– изучить и обобщить опыт боевого применения подразделений военной полиции в Сирийской Арабской республике;

– изучить систему боевой и физической подготовки подразделений, выполняющих функции военной полиции, в армиях иностранных государств;

– проанализировать систему подготовки военнослужащих военной полиции к применению физической силы, спецсредств и огнестрельного оружия, с обоснованием в дальнейшем средств и методов рукопашного боя, направленных на реализацию их прав по применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, а также на обеспечение личной безопасности сотрудников [5].

ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный Закон от 3 февраля 2014 года № 7-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам деятельности военной полиции Вооруженных Сил Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=158408&fld=134&dst=1000000001,0&rnd=0.8115320290523256#02929716198659893 (дата обращения : 30.09.2019).
2. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (с изменениями от 31.07.2013 года (НФП-2009 с изменениями). – СПб. : ВИФК, 2013. – 199 с.
3. Устав военной полиции Вооруженных Сил Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.consultant.ru/search/?q=Устав+военной+полиции+Вооруженных+Сил+Российской+Федерации+ (дата обращения : 10.09.2019).
4. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.06.1996 № 63-ФЗ (ред. от 02.08.2019) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_10699/ (дата обращения : 04.10. 2019).
5. Исламов, В. А. Перспективы развития средств и методов преодоления препятствий и рукопашного боя в системе физической подготовки Вооруженных Сил Российской Федерации / В. А. Исламов, С. Н. Мехед, П. Р. Дутчак, Д. А. Картамышев // Материалы Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 110-летию Воен. ин-та физ. культуры (12 октября 2019 г.). – СПб., 2019. – Ч. 1. – С. 115-118.
6. Пашута, В. Л. Факторы, определяющие необходимость использования специального снаряжения для обучения военнослужащих ведению боевых действий / В. Л. Пашута, А. П. Греков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 4 (98). – С. 113–116.

REFERENCES

1. Federal Law of February 3, 2014 No. 7-FL "Amendments to certain legislative acts of the Russian Federation on the activities of the Russian Armed Forces military police" [Electronic resource]. – Access mode : http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=158408&fld=134&dst=1000000001,0&rnd=0.8115320290523256#02929716198659893 (accessed 30.09.2019).
2. Physical Training Manual in the Russian Armed Forces (amended of 31.07. 2013 (PTM-2009 with changes). – St. Petersburg, 2013. – 199 p.
3. Charter of the Russian Armed Forces military police [Electronic resource]. – Access mode : http://www.consultant.ru/search/?q=Устав+военной+полиции+Вооруженных + Сил+Российской+Федерации+ (accessed 10.09.2019).
4. Criminal code of the Russian Federation of 13.06.1996 № 63-FZ (amended of 02.08.2019) [Electronic resource]. – Access mode : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_10699/ (accessed 04.10.2019).
5. Islamov, V. A. Perspectives of developing facilities and methods of overcoming obstacles and combat in the system of physical training of the Russian Armed Forces / V. A. Islamov, S. N. Mekhed, P. R. Dutchak, D. A. Kartamyshev // Proceedings of all-Russian scientific-practical conference dedicated to the 110th anniversary of Military Institute of Physical Training (1-2 October 2019). – St. Petersburg, 2019. – Pt. 1. – P. 115-118.
6. Pashuta, V. L. Factors demanding the special equipment use for training the military personnel in performingcombat operations / V. L. Pashuta, A. P. Grekov // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2013. –No. 4 (98). – P. 113–116.

УДК 355.233.22:351.74

«ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД» В ОБОСНОВАНИИ СОДЕРЖАНИЯ НАСТАВЛЕНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Торопов Виктор Алексеевич, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физической подготовки и прикладных единоборств, Санкт-Петербургский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации, Санкт-Петербург;

Кузнецов Иван Александрович, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, доктор педагогических наук, профессор, старший научный сотрудник Научно-исследовательского центра, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург;

Пятаков Валентин Васильевич, лаборант Научно-исследовательского центра, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург;

Смирнов Владимир Егорович, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры ГиСЭД, Российский государственный университет правосудия, Санкт-Петербург.

"AN INNOVATIVE APPROACH" TO THE JUSTIFICATION OF THE INSTRUCTION CONTENT FOR PHYSICAL TRAINING OF THE RUSSIAN INTERNAL AFFAIRS BODIES PERSONNEL

Toropov V.A., Doctor of Pedagogics, Professor, Professor at the Department of Physical Training and Applied Combat, St. Petersburg University of the Russian Ministry of Internal Affairs, St. Petersburg;

Kuznetsov I.A., Honorary Physical Training Worker, Doctor of Pedagogics, Professor, Senior Researcher of the Research center, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg;

Pyatakov V.V., Research center, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg;

Smirnov V.E., Doctor of Pedagogics, Professor, Professor at the Department of Humanities and socio-economic discipline, Russian State University of Justice, St. Petersburg.

Аннотация:

В данной статье изложены критические замечания по содержанию Наставления по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (ОВД) Российской Федерации. Внесены замечания по разделам Наставления и предложения по устранению неточностей и неправильных выражений. Отмеченные недостатки существенно влияют на технический стиль изложения руководящих документов в ВС РФ. Данное Наставление не согласовано с НФП-2009 – основным документом по физической подготовке, утвержденным Министром обороны Российской Федерации.

Ключевые слова:

физическая подготовка, организация физической подготовки уровень физической подготовленности, упражнения по физической подготовке, физические качества, прикладные навыки.

Abstract:

This article provides critical comments on the content of the Manual on the organization of physical training for the Russian Internal Affairs Bodies (IAB) personnel. Comments on the sections of the Manual and suggestions for the elimination of inaccuracies and incorrect expressions have been made. The noted shortcomings significantly affect the technical style of presentation of guideline documents in the Russian Armed Forces. This Manual has not been agreed with PTM-2009 – the main document on physical fitness approved by the Russian Defence Minister.

Key words:

physical training, organization of physical training, level of physical fitness, physical training exercises, physical qualities, applied skills.

ВВЕДЕНИЕ

Физическая подготовка является важным средством повышения профессионального мастерства сотрудников ОВД. Подтверждением этого является Приказ Министра внутренних дел РФ «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации»[1] (далее – Наставление), где говорится: «В целях дальнейшего совершенствования физической подготовки сотрудников ОВД, приказываю: утвердить Наставление по физической подготовке … организовать изучение требований Наставления … и обеспечить реализацию его положений».

В январе 2012 г. нами разработаны замечания по проекту Наставления и предложена редакция разделов, методов, принципов и средств физической подготовки.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Наставление по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации имеет ряд существенных недостатков. Например, в самом названии «Наставление по организации физической подготовки…» слово «организация» непроизвольно сокращает содержание НФП, так как организация включает следующие элементы: планирование физической подготовки; подготовку руководителей занятий; материальное, финансовое обеспечение и контроль учебных занятий. По логике слово «организация» является лишним, правильно будет: «Наставление по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации».

В руководящих документах МВД России отмечается, что «… анализ качества подготовки рукописей, учебной литературы, рецензий и другого дидактического материала, представляемых для рассмотрения вопроса об издании, выявил ряд недостатков. В частности: язык и стиль изложения учебного материала часто труден для понимания и усвоения той категории обучаемых, для которой предназначено данное учебное издание; литературное и техническое редактирование выполнено на низком уровне; имеет место большой процент орфографических и стилистических ошибок» [2].

Авторы Наставления, к сожалению, не учли рекомендаций начальника Департамента государственной службы и кадров (ДГСК) МВД России.

Ниже будут показаны неточности формулировок, приведенных в Наставлении и возможные варианты их исправления.

1. В Наставлении (ст. 3.1) формулировка одной из задач по физической подготовке звучит таким образом: «овладение двигательными навыками и умениями эффективного применения физической силы». Однако двигательные навыки всегда формировали, а овладевали знаниями.

2. Утверждается, (ст. 4) что основными средствами физической подготовки являются «общефизические упражнения (на силу, быстроту, ловкость и выносливость) и служебно-прикладные упражнения (боевые приемы борьбы)». Между тем, преодоление препятствий также относится к разделу прикладных упражнений, но про это авторы почему-то забыли.

3. Следует отметить, что в теории и практике физической подготовки нет «общефизических и служебно-прикладных упражнений», они классифицируются следующим образом.

А. По структурным признакам:

– циклические (ходьба, бег, передвижения на лыжах, плавание и т. д.);

– ациклические (поднимание тяжестей, прыжки с места, метания, боевые приемы борьбы и т. д.);

– смешанные (метания с разбегу, прыжки с разбегу в длину и высоту, передвижения в спортивных играх и т. д.).

Б. По характеру режима деятельности мышц:

– динамические, когда напряжение мышц чередуется с расслаблением;

– статические, при выполнении которых мышцы относительно продолжительное время находятся в напряженном состоянии (например, удержание груза на вытянутой руке, угол в положении виса или упора).

4. В Наставлении (ст. 25.1) указывается, что ограничение свободы передвижения ассистента выполняется следующим образом: «сковал его руки болевым приемом». Под словом «сковать» авторы подразумевали надеть наручники. Инновации «сковать его руки болевым приемом» здесь неуместны. А болевые приемы выполняются с целью обезоруживания преступника и дальнейшего его конвоирования к месту допроса. А что означает выражение (ст. 25) «ограничение свободы подвижности ассистента», непонятно.

5. В разделе IX «Прикладная и атлетическая гимнастика» (ст. 55) отмечается, что занятия по прикладной и атлетической гимнастике проводятся с целью развития ловкости, силы и силовой выносливости, воспитания смелости и решительности, «формирования правильной осанки и выработки привычки к строевой подтянутости». Однако для представителей органов внутренних дел правильной будет такая формулировка: «формирование строевой выправки и подтянутости».

6. В содержание занятий (ст. 57) включены подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед из положения лежа на спине, толчок (жим) гири, а также «при необходимости иные упражнения» на перекладине, брусьях, кольцах, шведской стенке, полу (ковре), тренажерах, упражнения в лазании по канату, шесту, поднимании и переноске занимающихся, упражнения с использованием гимнастической скамейки, штанги, гирь, гантелей и акробатические упражнения». В данном случае прикладность упражнений просматривается лишь в поднимании и переноске

занимающихся, а все остальные упражнения, в основном, направлены на развитие силы и силовой выносливости. Кроме того, в определении цели данного раздела на первом месте стоит развитие ловкости. А упражнения на ловкость не приведены.

7. В Наставлении (ст. 59.1) рекомендуется разучивание «способа выполнения подтягивания на перекладине с целью приобретения двигательного навыка сохранения правильного положения тела (виса) во всех моментах сгибания и разгибания рук». Для этого необходимо использовать следующие подготовительные упражнения:

– вис на прямых руках (ст. 59.1.1), (задача – как можно дольше висеть на перекладине на прямых руках «соблюдая все требования»), а какие требования – непонятно;

– вис на согнутых руках, задача – висеть на перекладине на согнутых руках, сохраняя правильное положение тела 3–5 с;

– подтягивание на перекладине (ст. 59.1.3) с внешней помощью, «а также с посторонним контролем правильного положения тела»;

– подтягивание на перекладине с прыжка.

8. В Наставлении (ст. 61.1) разучивание способа выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа заключается «в приобретении двигательного навыка сохранения правильного положения тела во всех фазах сгибания и разгибания рук». Возникают вопросы: А. Насколько важны и нужны ли вообще сотруднику ОВД такие двигательные навыки, как «сохранение правильного положения тела (виса) во всех моментах сгибания и разгибания рук» (подтягивание на перекладине) и «сохранение правильного положения тела во всех фазах сгибания и разгибания рук» (в упоре лежа)? Б. Какова их роль в повышении профессионального мастерства сотрудников ОВД? Указанные в Наставлении подготовительные упражнения – это уровень учащихся средних школ и ПТУ. Подтягивание на перекладине и сгибание-разгибание рук в упоре лежа – это не «способы», а физические упражнения, которые служат для определения уровня физической подготовленности сотрудников.

9. В Наставлении не ясно, что подразумевается под понятиями «выработка привычки к строевой подтянутости», «а также при необходимости иные упражнения» и подтягивание на перекладине «с посторонним контролем правильного положения тела». А ведь это – «конструктивный» и даже «креативный» подход к разучиванию перечисленных упражнений в свете внедрения «инновационной» методики в процесс обучения курсантов и слушателей. Если в двух словах, то это «инновационный» примитив.

10. В Наставлении говорится (ст. 62): «Если команда «применяется трижды подряд…», во-первых, для выполнения упражнений команды подаются, а не применяются. Во-вторых, слово «трижды» уже значит три раза подряд.

11. В Наставлении (ст. 64) также отмечается, что объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. Слово «одновременно» в данном случае лишнее, а после слова «продолжение» необходимо вставить слово «выполнение». В итоге, правильным будет следующее словосочетание: «объявление счета является разрешением на продолжение выполнения упражнения».

12. Для выполнения «Силового комплексного упражнения» подается команда «МАРШ». Однако данное упражнение выполняется на месте, поэтому нужно подавать команду «Упражнение – начи-НАЙ» или «К выполнению упражнения – ПРИСТУПИТЬ», а команда «МАРШ» подается при выполнении беговых упражнений, в плавании и на занятиях по лыжной подготовке.

13. Для разучивания и тренировки челночного бега в Наставлении (ст. 71.4) рекомендуется подготовительное упражнение «тренировка положения тела в повороте» – это «инновационное» упражнение, которое требует разъяснения. Правильной его формулировкой будет «разучивание поворота тела для движения в обратном направлении».

14. Занятия по преодолению препятствий, говорится в Наставлении (ст. 75), направлены на развитие выносливости, ловкости, скорости и силы. Однако в теории и практике физической культуры нет физического качества «скорость», есть физическое качество «быстрота». Кроме того, выражение (ст. 78.5) «прохождение полосы препятствий» – неправильное, правильно будет – «преодоление препятствий».

15. В Наставлении (ст. 81) время преодоления специальной полосы препятствий фиксируется «от команды к началу разбега» до последнего падения борцовского чучела на ковер. Вместо «команды к началу разбега» по правилам соревнований и для того, чтобы начать движение подается команда «МАРШ». Данное замечание указывалось в Примерной программе по физической подготовке 2007 г. Однако авторы Наставления почему-то не приняли его во внимание.

16. В разделе «Боевые приемы борьбы» (ст. 99.2) отмечается, что прямой удар кулаком наносится «головками пястных костей сжатых в кулак пальцев». Правильно будет – основанием сжатых пальцев в кулак, так как нанести «удар головками пястных костей

сжатых в кулак пальцев» невозможно.

17. Практически во всех разделах Наставления искажены команды. Вероятно, авторы недостаточно изучили Строевой устав и не знают правил соревнований. Согласно Строевому уставу ВС РФ команда делится на две части: предварительную и исполнительную. Например, «Шагом – МАРШ», «Упражнение – начи-НАЙ», «К выполнению упражнения – ПРИСТУПИТЬ» [3, 4].

18. В легкой атлетике (в беге на дистанцию более 1 км) и лыжной подготовке команда «ВНИМАНИЕ» не подается. В плавании вместо команды «НА СТАРТ» подается команда «УЧАСТНИКАМ ЗАНЯТЬ МЕСТА». По этой команде участники заплыва встают на задний край тумбочки. Вместо команды «ВНИМАНИЕ» подается команда «НА СТАРТ», по этой команде участники делают шаг вперед, встают на передний край тумбочки и принимают стартовое положение. По команде «МАРШ» выполняют толчок, полет, вход в воду и движение по дистанции избранным способом плавания.

19. В Наставлении (ст. 96.6) сказано, что при обучении технике выполнения боевых приемов борьбы «применяются» следующие команды. Однако (команды не применяются, а подаются): для подготовки к выполнению приема в Наставлении рекомендуют подавать команды – «Приготовиться»; для выполнения приема – «Прием»; для фиксации приема на определенной фазе – «Стоп»; для отпускания захвата – «Отпустить захват» [5]. В теории и практике рукопашного боя для подготовки к выполнению приема подается команда «К бою – ГОТОВЬСЬ», для выполнения приема – «Загиб руки за спину – начи-НАЙ» и т. д.

20. Раздел «Боевые приемы борьбы» перенасыщен приемами и требует сокращения. Кроме того, на наш взгляд, его следует переименовать в раздел «Рукопашный бой».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе организации и проведения практических занятий по физической, огневой подготовке и других практических дисциплин всегда руководствуются концепцией соответствия, суть которой заключается в том, что теоретические основы физической, огневой подготовки и других дисциплин должны соответствовать практической деятельности сотрудников ОВД [6]. Из содержания Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации видно, что оно не в полной мере способствует эффективному развитию физической подготовленности сотрудников для выполнения оперативно-служебной деятельности.

Авторы Наставления, вероятно, стремились внедрить «инновационные» технологии в теорию и практику физической подготовки сотрудников ОВД, но с поставленными задачами справились не в полной мере. Поэтому Наставление по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации требует редакции.

ЛИТЕРАТУРА

1. Приказ Министра Внутренних дел Российской Федерации от 13.11.2012 г. № 1025 дсп «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».
2. Требования к подготовке материалов, планируемых к централизованному изданию и присвоению грифа МВД России от 17.11.2011 г. № 21/14/5642. – С. 2-3.
3. Приказ Министра обороны РФ от 11.03.2006 г. № 111 «Об утверждении Строевого устава Вооруженных Сил Российской Федерации».
4. Разрядные нормы, правила соревнований и классификационные требования к спортивным судьям по военно-прикладным видам спорта на 2014-1017 г.
5. Физическая подготовка: программа цикла ГСЭ ГОС ВПО / сост.: В. А. Торопов, М. Л. Куликов, А. И. Ушенин. – СПб. : Изд-во СПб ун-та МВД России, 2009. – 36 с.
6. Кудин, В. А. Физическая подготовка : учебник / В. А. Кудин, В. А. Торопов, А. И. Ушенин, М. Л. Куликов и др. – СПб. : Изд-во СПб ун-та МВД России, 2016. – 300 с.

REFERENCES

1. Order of the Russian Interior Minister of 13.11.2012 No. 1025 "Approval of the Manual on the organization of physical training in the Russian Internal Affairs Bodies".
2. "Requirements for the preparation of materials planned for the centralized publication and assignment of the signature stamp neck of the Russian Ministry of Internal Affairs" of November 17, 2011 No. 21/14/5642. – C. 2-3.

3. Order of the Russian Defence Minister of March 11, 2006 No. 111 "Approval of the Combatant charter of the Russian Armed Forces".
4. Rank rules, rules of competitions and classification requirements for sports judges in military-applied sports for the period of 2014–1017.
5. Physical training: the program of the HPE / comp. : V. A. Toropov, M. L. Kulikov, A. I. Ushenin. – St. Petersburg : Publishing House of St. Petersburg University of the Russian Ministry of Internal Affairs, 2009. – 36 p.
6. Kudin, V. A. Physical training : Textbook / V. A. Kudin, V. A. Toropov, A. I. Ushenin, M. L. Kulikov et al. – St. Petersburg : Publishing house of St. Petersburg University of the Russian Ministry of Internal Affairs, 2016. – 300 p.

УДК 355.233.22:796.015

КОМПЛЕКСНО-ПРИКЛАДНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ И ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ СУХОПУТНЫХ ВОЙСК РФ

Блахин Геннадий Николаевич, доктор педагогических наук, профессор, научный сотрудник Научно-исследовательского центра, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург;

Шапошников Александр Рудольфович, помощник Главнокомандующего Сухопутных войск РФ по физической подготовке, Москва:

Горохов Вячеслав Витальевич, кандидат исторических наук, начальник кафедры № 11 МВАА, Санкт-Петербург;

COMPLEX AND APPLIED EXERCISE FOR PHYSICAL TRAINING AND EVALUATION OF PHYSICAL FITNESS OF THE RUSSIAN GROUND FORCES MILITARY MEN

Blakhin G.N., Doctor of Pedagogics, Professor, Researcher at the Research Centre, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg;

Shaposhnikov A.R., Assistant Commander-in-Chief of the Russian Ground Forces for physical training, Moscow;

Gorokhov V.V., Candidate of Historical Sciences, Head of Department No. 11, Military Artillery Academy, St. Petersburg.

Аннотация:

В статье на основе анализа опыта конструирования комплексно-прикладных упражнений в армиях иностранных государств и научных публикаций в России, а также проведения военных соревнований по этим упражнениям по боевой подготовке в Российской Федерации на базе МВАА разработано и апробировано специальное комплексно-прикладное упражнение (полоса препятствий) для обучения и проверки военнослужащих Сухопутных войск.

Ключевые слова:

боевая подготовка, физическая подготовка, приемы преодоления препятствий, комбинированная полоса препятствий.

Abstract:

The article is based on the analysis of the experience of designing complex-applied exercises in the armies of foreign countries and scientific publications in Russia, as well as conducting military competitions using these combat training exercises in the Russian Federation. A special complex-applied exercise (obstacle course) has been developed and tested for training and assessing the Army troops.

Key words:

combat training, physical training, obstacle techniques, combined obstacle.

ВВЕДЕНИЕ

Важное значение в структуре физической подготовки военнослужащих занимают средства физической тренировки и проверки физической готовности к выполнению профессиональных задач. Разработка наиболее эффективных и информативных физических упражнений, позволяющих формировать физические качества и прикладные навыки и оценивать уровень физической подготовленности в комплексе, в соответствии с требованиями боевой подготовки военнослужащих является актуальной проблемой всей физической и боевой подготовки военнослужащих различных видов и родов войск. Разработка таких упражнений активно велась в 70-80-х годах прошлого столетия (Блахин Г.Н. (1984 г.), Блахин Г.Н., Бурутин В.С. (1994 г.) и др.), но тогда не привлекла к себе должного внимания. Комплексные упражнения могут структурироваться по физическим качествам и по навыкам. По физическим качествам – как по комплексированию одного качества на различные группы мышц, так и в сочетании физических качеств разной направленности.

Для оценки физической готовности военнослужащих в интересах боевой подготовки в Вооруженных Силах наиболее приемлем метод комплексирования по различным физическим качествам и прикладным навыкам.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В последнее время в Вооруженных Силах РФ и в армиях иностранных государств большую популярность получили соревнования по боевой и физической подготовке, на которых военнослужащие демонстрируют свои умения и навыки в различных слагаемых боевого мастерства.

Содержанием таких соревнований являются физические упражнения, включающие как сами физические упражнения различной направленности, так и прикладные навыки, скомплексированные в одно комплексно-прикладное упражнение.

В целях обоснования содержания комплексно-группового упражнения для физической подготовки Сухопутных войск РФ нами был изучен опыт построения таких комплексно-прикладных упражнений в армиях иностранных государств, а также учтены многолетние наработки содержания физической подготовки при разработке наставлений по физической и боевой подготовке в Вооруженных силах СССР.

Проведенный анализ позволил нам разработать комплексно-прикладное упражнение. Его содержание включает в себя действия в преодолении элементов различных препятствий, метание гранаты, переноски грузов и раненого, выполнение боевой стрельбы по мишени. Так как составной частью боевого мастерства воинов-мотострелков являются такие действия, как бег по пересеченной местности с преодолением препятствий и заграждений, быстрые перебежки от одного укрытия к другому, прыжки через рвы, воронки, перелезания и пролезания через различные препятствия и проволочные заграждения, передвижения по балкам перекрытия и карнизам, то практически выполнение всех этих действий включено в новое комплексное упражнение.

Упражнение выполняется на площадке квадрата 25 на 25 метров, где по периметру сторон квадрата установлены различные препятствия. Общая длина дистанции – 165 метров.

Военнослужащий выполняет упражнение в защитном снаряжении «Ратник» (кевларовый шлем, бронежилет, накладки на локти и колени, перчатки, защитные очки) и с личным оружием автоматом АК-74. Общий вес снаряжения «Ратник» и автомата (3,5 кг) составляет 14 кг.

Из исходного положения – лежа на площадке в изготовке стрельбы, лежа (начало упражнения угол квадрата площадка № 1, следующие углы квадрата обозначены как площадки 2, 3, 4); по команде «СТАРТ» вскочить, пробежать короткими перебежками по кривой дорожке в центре квадрата (40 метров), имеющей четыре зигзага, пробегая их (зигзаги обозначаются красными флажками) до площадки № 3, взять «раненого» и перенести его 25 метров до следующей площадки № 4, далее пробежать по узкой опоре (бревно длиной 5 метров, шириной 0,2×0,25 метра, высота 1 метр); переползти под колючей проволокой (длина препятствия 12,5 метра, ширина – 1,5 метра, высота 0,5 – метра), оббежать флажок в площадке № 1 и прыжком преодолеть ров шириной 2 метра, преодолеть, наступая на препятствия – «брод-пеньки» в количестве 5 штук, расстояние между центрами «брод-пеньков» – 1,30–1,35 метра, диаметр «брод-пеньков» – 0,15–0,20 метра, на площадке № 2 взять ящик весом 20 кг, пробежать с ящиком до площадки № 3, положить ящик, выполнить бросок гранаты (РГД-5) весом 300 граммов на 40 метров из положения стоя по мишени (мишень круг радиусом 5 метров), принять положение лежа и отжаться 5 раз, вскочить, добежать до разрушенной стенки с проломом, прыжком преодолеть препятствие сверху, добегая до площадки № 4, выполнить кувырок вперед, взять с площадки магазин с 5 патронами, изготовиться для стрельбы с колена и выполнить стрельбу на расстояние 25 метров по мишени № 4 (непопадание в мишень учитывалось при окончательном временном результате участника, и наказывалось штрафными секундами (по 1 секунде за каждый промах)), поставить автомат на предохранитель, окончание выполнения упражнения «ФИНИШ».

Апробация данного упражнения проводилась в течение двух лет в соревновательной обстановке на первом и втором чемпионатах Сухопутных войск РФ в 2018, 2019 годах в г. Луга (на базе обеспечения учебного процесса МВАА) на конкурсе «Боеготовность».

В декабре 2018 г. и в мае 2019 г. на сборах специалистов физической подготовки была представлена практическая демонстрация выполнения данного комплексно-прикладного упражнения.

В процессе апробации и обсуждения со специалистами физической подготовки были внесены некоторые изменения в содержание

и условия выполнения комплексно-прикладного упражнения, а именно:

– ров шириной 2 м обозначается с помощью жердей диаметром 5 см (наступать на жерди считается нарушением и наказывается 1 штрафной секундой);

– брод-пеньки были заменены препятствием «шино-дорожка», представляющим собой две колонны по 10 автомобильных шин (всего 20 шин) диаметром 50 см, скрепленных между собой. Длина данного препятствия составляет 10 метров, как и брод-пеньков. Началом преодоление данного препятствия считается наступание в центр первой шины и в последующую через одну шину. Левая нога наступает по левому ряду, правая по правому ряду шин. С какой ноги начинать преодоление шин выбирает сам военнослужащий. Нарушением считается наступание через две шины и наказывается также штрафной секундой;

– изменился порядок преодоления некоторых препятствий – в начале преодолевается «шина-дорожка», за ней «колючая проволока», а «узкая опора после преодоления рва 2 м»;

– разрушенную стенку с проломом заменили соединенные между собой два ряда, по 4 в каждом, пустые ящики из-под снарядов. Сооруженное препятствие имеет высоту 1,5 метра и ширину 2 метра. Для прочности и избежания опрокидывания в низу по бокам укреплено 2-метровыми жердями;

– после изготовки к стрельбе производятся 5 прицельных выстрелов по установленным по фронту на рубеже 25 метров мишеней (трех ростовых фигур). Расстояние между мишенями 5 метров. Первый выстрел производится в правую мишень № 3, стоящую прямо, второй по левой мишени № 1, третий выстрел по мишени № 2 в середине, четвертый по мишени № 1 и заканчивается стрельба по мишени № 2. Если пять выстрелов произведены без прицеливания, начисляется 3 секунды штрафа.

Штрафные секунды также начисляются: за падение с узкой опоры – 1 секунда; при метании гранаты РГД менее 25 метров – 3 секунды; непопадание гранатой в круг – 1 секунда.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таки образом, положительными сторонами данного упражнения является:

1. Порядок выполнения упражнения моделирует разнообразные действия военнослужащего на поле боя, что включает в себя различные прикладные и боевые навыки (бег, перебежки, пролезания и перелезания, передвижения по узкой опоре и прыжки, метание гранат и стрельба на фоне физической нагрузки, переноска груза и раненого).

2. Несомненной положительной стороной данного упражнения является то, что требуется каждому военнослужащему, – это умение умело и быстро переключаться с одной двигательной деятельности на другую, менять способы передвижения в сочетании с переноской раненого и ящика с боеприпасами, метанием гранаты и боевой стрельбой.

3. Оценка военнослужащих по результатам выполнения данного комбинированного упражнения может быть комплексной оценкой по боевой и физической подготовке военнослужащих.

4. Расположение препятствий занимает небольшую площадь (квадрат 25 на 25 метров), что позволяет устанавливать его практически на любой местности (при условии непроведения боевой стрельбы). При выполнении имитации стрельбы холостыми выстрелами данное упражнение с препятствиями можно устанавливать в любом доступном месте при наличии ровной площадки 25 на 50 метров.

5. Используемые препятствия являются переносными, которые не требуют значительных затрат на их изготовления и установку.

6. Препятствия (так как они практически все переносные) могут устанавливаться в различной последовательности с усложнением их выполнения, а могут быть заменены на другие. В этом случае тренировка военнослужащих в выполнении данного упражнения позволяет формировать вариативность военно-прикладных навыков и физических качеств военнослужащего.

7. Применение данного физического упражнения позволит наиболее объективно оценивать уровень физической и боевой подготовленности военнослужащих.

ЛИТЕРАТУРА

1. Блахин, Г. Н. Комплексное упражнение для проверки физической готовности мотострелков к выполнению боевых задач / Г. Н. Блахин // Тез. науч. докл. за 1984 г. – Л., 1985. – С. 74-76.
2. Блахин, Г. Н. Комплексное упражнение для проверки физической подготовленности военнослужащих

Сухопутных войск в зимний период обучения / Г. Н. Блахин, В. С. Бурутин // Тез. науч. докл. за 1993 г. – СПб., 1994. – С. 66-68.
3. Блахин, Г. Н. Специализированные комплексы физических упражнений / Г. Н. Блахин, В. М. Блажков // Материалы учеб.-метод. сбора специалистов ФП и С ВС РФ. – М., 1992.
4. Блахин, Г. Н. Оборудование спортивных залов и малых площадок разборными элементами полосы препятствий : учеб. пособие / Г. Н. Блахин, Н. Г. Черников. – Л. : ВДКИФК, 1989.

REFERENCES

1. Blakhin, G. N. A complex exercise to assess physical fitness of infantry for performing combat tasks / G. N. Blakhin // proc. scientific. papers for the year 1984. – Leningrad, 1985. – P. 74-76.
2. Blakhin, G. N. A complex exercise to assess physical fitness of the Army in the winter training period / G. N. Blakhin, V. S. Burutin // proc. scient. paper for the year 1993. – St. Petersburg. – P. 66-68.
3. Blakhin, G. N. Specialized complexes of physical exercises / G. N. Blakhin, V. M. Blazhkov // Proceedings of the Educational and methodical meeting of physical training and sports professionals in the Russian Armed Forces. – Moscow, 1992.
4. Blakhin, G. N., Chernikov N.G. Provision of gyms and small playgrounds with dismountable obstacle elements : Textbook / G. N. Blakhin, N. G. Chernikov. – Leningrad : MIPT, 1989.

УДК 799.3:355.232.6

ПОШАГОВЫЙ АЛГОРИТМ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ СКОРОСТНОЙ СТРЕЛЬБЫ КУРСАНТОВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ВООВО

Беляков Александр Александрович, старший преподаватель кафедры огневой подготовки, Новосибирский военный институт имени генерала армии И.К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации, Новосибирск;

Поминова Ольга Леонидовна, доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики непрерывного профессионального образования, Санкт-Петербургский военный ордена Жукова института войск национальной гвардии Российской Федерации, Санкт-Петербург;

Семенов Олег Геннадьевич, помощник начальника Военного института физической культуры по службе войск и безопасности военной службы – начальник строевого отдела, Санкт-Петербург.

A STEP-BY-STEP ALGORITHM FOR THE FORMATION OF SKILLS OF SPEED SHOOTING OF CADETS IN PROFESSIONAL TRAINING AT MILITARY HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Belyakov A.A., Senior Lecturer at the Department of the range practice, Novosibirsk Yakovlev Military Institute of the Russian National Guard, Novosibirsk;

Pominova O.L., Doctor of Pedagogics, Associate Professor, Professor at the Department of theory and methodology of continuing professional education, St. Petersburg Military Institute of the Russian National Guard, St. Petersburg;

Semenov O.G., Deputy Head of the Military Institute of Physical Training for military service and security – Head of Combatant Department, St. Petersburg.

Аннотация:

В статье обоснована необходимость дальнейшей модернизации методических приемов, в частности при обучении скоростной стрельбе, определяющих и расширяющих педагогические возможности профессиональной подготовки и служебно-боевой деятельности военнослужащих. Предложен пошаговый алгоритм формирования навыков скоростной стрельбы из пистолета Макарова с использованием тренажеров в профессиональной подготовке курсантов ВООВО.

Ключевые слова:

профессиональная подготовка, огневая подготовка, навыки скоростной стрельбы, пошаговый алгоритм.

Abstract:

The article proposes a step-by-step algorithm for the formation of skills of high-speed shooting from a Makarov pistol, using simulators in the training of military cadets. The necessity of further modernization of methodical techniques, in particular in the training of high-speed shooting, determining and expanding the pedagogical possibilities of professional training and all service and combat activities of servicemen is substantiated.

Key words:

professional training, fire training, high-speed shooting skills, step-by-step algorithm.

ВВЕДЕНИЕ

Современные руководящие документы требуют от обучаемого (стрелка) уверенно поражать из пистолета цели на расстоянии до 50 метров в ограниченное время, не допуская промахов. Поражение цели с первого выстрела в сокращенное время не является привилегией ограниченного круга одаренных людей. Умение четко стрелять из пистолета – это навык, которым может овладеть практически каждый, кому это необходимо в связи со служебным предназначением. В настоящее время «стрельба» – это не просто профессиональная компетентность курсанта, а способность к становлению профессионально культурной личности, индивидуальности. Этот контекст важен для нас еще и потому, что некоторые тактические просчеты можно исправить меткой стрельбой; однако промахи в стрельбе уже фатальны [1–9].

Чтобы поражать цель в разнообразной быстро меняющейся обстановке нужно обладать определенным объемом знаний умений и навыков. Необходима методически продуманная постоянная тренировка, алгоритм формирования навыков скоростной стрельбы и не обязательно только со стрельбой. Современная учебно-материальная база позволяет обучать курсантов без боевого оружия с помощью тренажеров и технических трениро-

вок и без использования боеприпасов. Мы разработали и апробировали на занятиях с курсантами пошаговый алгоритм формирования навыков скоростной стрельбы. Данный алгоритм предназначен для усовершенствования качества занятий с курсантами, которые имеют положительные результаты в стрельбе из пистолета Макарова без ограничения времени.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Алгоритм формирования навыков скоростной стрельбы включает в себя:

1. Выполнение технических тренировок.
2. Использование тренажеров, электронная мишень «Рубин», лазерный комплекс «Блик – ВТ».
3. Использование тренажера – лазерного интерактивного комплекса «Блик – ВТ», «Боевой тир».
4. Выполнение УКС: штатное оружие, боевые патроны.

Рассмотрим подробно каждый шаг алгоритма формирования навыков скоростной стрельбы. Первый шаг – выполнение технических тренировок. Этот шаг является начальным этапом, здесь очень важно, чтобы каждый курсант до автоматизма отработал изготовку к стрельбе, которая в себя включает: заряжание пистолета и принятие положения, производство стрельбы и прекращение стрельбы, для проведения тренировки используем учебные пистолеты, учебные патроны. Результатом первого шага является: сокращение времени на изготовку к стрельбе с 9–10 секунд до 6 секунд. Благодаря этому курсант, при выполнении УКС из ПМ, будет производить первый выстрел через 6–7 секунд, на оставшиеся два выстрела ему необходимо еще 6 секунд из расчета, что на 2 и 3 выстрел необходимо по 2–3 секунды, итого 12 секунд. Оставшиеся 3 секунды будут потрачены на отработку элемента прекращения стрельбы, тем самым общее время на выполнение упражнения составит 15 секунд, что соответствует требованиям УКС из ПМ, согласно КС СОГО и БМ ВНГ РФ-2019.

Второй шаг предложенного алгоритма – использование тренажеров: электронная мишень «Рубин», лазерный комплекс «Блик – ВТ». можно начинать при условии, если все курсанты достигли выполнения требований первого шага. На данном этапе осуществляется тренировка в изготовке к стрельбе, производство стрельбы, прекращение стрельбы (без патронов) с применением тренажеров.

Порядок организации занятий и средства, используемые при реализации второго шага, следующие: в пункте постоянной дислокации (ППД), при проведении стрелковых тренировок на одном из учебных мест и в часы самостоятельной работы. Лазерный комплекс «Блик – ВТ». Макет ПМ (без боеприпасов).

Особенности тренажера: стрельба ведется на реальную дальность; возможность видеть результаты каждого выстрела; вывод на экран результатов каждого выстрела обучаемому и обучающему; возможность потренировать все действия, которые необходимо осуществлять после команды «Огонь» [9]. В пункте временной дислокации (ПВД), при выезде в учебный центр во время проведения стрелковых тренировок на одном из учебных мест. Электронная мишень «Рубин» в комплексе с макетом ПМ. Особенности тренажера: стрельба ведется на дальность 10 метров; возможность слышать результаты каждого выстрела; возможность потренировать все действия, которые необходимо осуществлять после команды «Огонь». Результатом второго шага является то, что каждый обучаемый укладывается во временные рамки, установленные условием упражнения и после каждого выстрела (имитации выстрела) или серии выстрелов все пробоины находиться в районе мишени.

Третий шаг алгоритма – использование тренажера – лазерного интерактивного комплекса «Блик – ВТ». «Боевой тир», к третьему шагу можно переходить только после того, как все обучаемые курсанты выполняют требования первого, второго шага алгоритма. Средства, используемые на третьем шаге, – лазерный интерактивный комплекс «Блик – ВТ». «Боевой тир» – штатное оружие, боевые патроны. Особенности тренажера: стрельба ведется на реальную дальность; возможность видеть результаты каждого выстрела; вывод на экран результатов каждого выстрела обучаемому и обучающему; возможность потренировать все действия, которые необходимо осуществлять после команды «Огонь».

Особенностью третьего шага является введение раздражающих факторов (звуковая имитация выстрелов взрывов на заднем плане стрелков с использованием портативных колонок), оказывающих отрицательное влияние на результат стрельбы и психологическое состояние курсантов.

Целью третьего шага является стабильный результат стрельбы в лабораторных условиях и с применением раздражающих факторов.

После выполнения требований всех вышеперечисленных шагов можно переходить к выполнению УКС, используя штатное оружие и боевые патроны. В зависимости от результата, по решению руководителя, можно возвращаться к любому шагу в индивидуальном порядке.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Предложенный нами алгоритм был апробирован на практике и показал положительный результат при формировании навыков скоростной стрельбы у курсантов. Разработанный и апробированный нами алгоритм можно использовать и без тренажеров, исключая второй и третий шаг, но используя раздражающие факторы. Успех применения алгоритма формирования навыков скоростной стрельбы у курсантов, по нашему мнению, зависит и от отношения к процессу формирования навыков скоростной стрельбы как курсанта, так и преподавателя, их взаимодействия и взаимопонимания.

Подводя итоги, следует отметить, что благодаря данному алгоритму появляется возможность не только сократить срок обучения курсантов навыкам скоростной стрельбы из пистолета Макарова, но и существенно снизить расход боеприпасов за счет использования тренажеров.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агошков, А. И. Педагогические основы повышения эффективности методического мастерства преподавателей огневой подготовки ВУЗов МВД России : дис. ... канд. пед. наук / А. И. Агошков [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.lib.ua-ru.net/diss/cont/103605.html (дата обращения : 02.12.2019).
2. Беляков, А. А. Военно-профессиональная подготовка будущего офицера: от методик к технологической культуре / А. А. Беляков // Сибирский педагогический журнал. – 2016. – № 3. – С. 65-68.
3. Витольник, В. Н. Огневая подготовка курсантов вузов МВД России на основе современных технических средств обучения : дис. … канд. пед. наук / В. Н. Витольник [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.dissercat.com/content/ognevaya-podgotovka-kursantov-vuzov-mvd-rossii-na-osnove-sovremennykh-tekhnicheskikhsredstv#ixzz0CwYxCjsV (дата обращения : 02.12.2019).
4. Вайнштейн, Л. М. Оружие – пистолет : учеб.-метод. пособие по стрельбе из пистолета / Л. М. Вайнштейн. – М., 1981. – 142 с.
5. Ермишян, А. Г. Теоретический компонент современных информационных систем и технологий: монография / А. Г. Ермишян, Ю.В. Мокрый, А. Н. Сивак, О. В. Цветинский. – СПб. : Санкт-Петербургский военный институт внутренних войск МВД России, 2013. – 512 с.
6. Пашута, В. Л. Факторы, определяющие необходимость использования специального снаряжения для обучения военнослужащих ведению боевых действий / В. Л. Пашута, А. П. Греков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 4 (98). – С. 113–116.
7. Торопов, В. А. Теория и практика эффективного обучения сотрудников органов внутренних дел стрельбе из личного оружия : автореф. дис. … д-ра пед. наук / В. А. Торопов. – СПб., 2001. – 43 с.
8. Тумаков, Н. Н. О необходимости внедрения специальной скоростной стрельбы из стрелкового оружия в практику обучения военнослужащих / Н. Н. Тумаков // Электронный научно-практический журнал «Современная педагогика» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://pedagogika.snauka.ru (дата обращения : 02.12.2019).
9. Руководство по эксплуатации высокоточного боевого лазерного гиперактивного комплекса «Блик – ВТ». – Новосибирск, 2015. – 74 с.

REFERENCES

1. Agoshkov, A. I. Pedagogical bases for increasing efficiency of methodical skills of teachers of fire training of Higher educational institutions of the Russian Ministry of Internal Affairs : Abstract of PhD thesis (Pedagogy) / A. I. Agoshkov [Electronic resource]. – Access mode : http://www.lib.ua-ru.net/diss/cont/103605.html (accessed 02.12.19).
2. Belyakov, A. A. Military-professional training of the future officer: from techniques to technological culture / A. A. Belyakov // Siberian pedagogical journal. – 2016. – No. 3. – P. 65-68.
3. Vitolnik, V. N. Fire training of cadets of universities of the Russian Ministry of Internal Affairs on the basis of modern technical means of training: Abstract of PhD thesis (Pedagogy) / V. N. Vitolnik [Electronic resource]. – Access mode : http://www.dissercat.com/content/ognevaya-podgotovka-kursantov-vuzov-mvd-rossii-na-osnove-sovremennykh-tekhnicheskikhsredstv#ixzz0CwYxCjsV (accessed 02.12.19).
4. Weinstein, L. M. Gun-pistol: studies.-method. Handbook of pistol shooting / L. M. Weinstein. – Moscow, 1981. – 142 p.
5. Ermishyan, A. G. Theoretical component of modern information systems and technologies : monograph / A. G. Ermishyan, Yu. V. Mokriy, A. N. Sivak, O. V. Tsvetinsky. – St. Petersburg : St. Petersburg Military Institute of Internal Troops of the Russian Ministry of Internal Affairs, 2013. – 512 p.
6. Pashuta, V. L. Factors demanding the special equipment use for training the military personnel in

performingcombat operations / V. L. Pashuta, A. P. Grekov // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2013. –No. 4 (98). – P. 113–116

7. Toropov, V. A. Theory and practice of effective training of personnel of Interior bodies and the personal weapons : Abstract of PhD thesis / V. A. Toropov. – St. Petersburg, 2001. – 43 p.
8. Tumakov N. N. The need to introduce a special high-speed shooting from small arms in the practice of training soldiers / N. N. Tumakov // Electronic scientific and practical journal "Modern pedagogy" [Electronic resource]. – Access mode : http://pedagogika.snauka.ru (accessed 02.12.19).
9. Manual for high-precision combat laser hyperactive complex "Blik-VT". – Novosibirsk, 2015. – 74 p.

УДК 796.3:[355.231.1+355.231.42]

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МО РФ

Рыбаков Георгий Павлович, кандидат педагогических наук, доцент, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург;
Тихончук Аркадий Андреевич, кандидат педагогических наук, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург;
Школьников Алексей Владимирович, преподаватель, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург;
Ломако Екатерина Анатольевна, преподаватель, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург.

OTDOOR GAMES AS AN EFFECTIVE MEANS OF DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS IN GENERAL EDUCATION ORGANIZATIONS OF RUSSIAN DEFENSE MINISTRY

Rybakov G.P., Candidate of Pedagogics, Associate Professor, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg;
Tikhonchuk A.A., Candidate of Pedagogics, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg;
Shkolnikov A.V., Lecturer, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg;
Lomako E.A., Lecturer, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg.

Аннотация:
В статье рассматривается методика применения подвижных игр на занятиях по физической культуре с воспитанниками Нахимовского военно-морского училища. Предлагается использование четырех комплексов, состоящих из подвижных игр, которые в результате их применения будут положительно влиять на всестороннее развитие учащихся.

Ключевые слова:
подвижные игры, Нахимовское военно-морское училище, физические качества, комплексы упражнений.

Abstract:
The paper considers the method of using mobile games in physical education classes with pupils of Nakhimov naval school. It is proposed to use four complexes consisting of outdoor military games, which, as a result, will have a positive impact on the comprehensive development of students.

Key words:
outdoor games, development Nakhimov naval school, physical qualities, exercise complexes.

ВВЕДЕНИЕ

Подвижные игры – игры, основное содержание которых составляют разнообразные виды бега, прыжков, метаний и других движений [1].

Анализ истории развития системы физического воспитания подрастающего поколения свидетельствует о том, что подвижные игры издавна широко использовались в подготовке молодежи к труду и успешному выполнению воинских обязанностей.

Возрастающий объем информации, постоянная модернизация учебных программ, широкое использование транспорта, других технических средств оказывают неблагоприятное воздействие на двигательную деятельность учащихся. В современном обществе проявляется противоречие между требованиями физической подготовленности детей и образом жизни. Естественные условия и обучение в школе ограничивают двигательную деятельность и не обеспечивают необходимого режима, позволяющего более значительно повысить результаты жизненно необходимых двигательных качеств. Поэтому возникает необходимость поиска наиболее целесообразных средств и методов повышения занятия физической подготовленности кадетских учащихся [3].

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на формирование навыков игры в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, футзал (мини-футбол); развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки, способности к распределению внимания; воспитание настойчивости, решительности, инициативы, находчивости, развитие умст-

венной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения, возникающего в процессе обучения, а также на формирование правильных взаимоотношений в воинском коллективе [4].

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Нами были разработаны 4 комплекса подвижных игр направленных на развитие физических качеств. В каждый комплекс было включено по 3 подвижные игры, направленные на развитие скоростной выносливости, точности движений и тактического мышления в ходе двусторонней игры, а также совершенствование ловкости и координации движений.

Комплекс № 1 включает в себя 3 подвижные игры и направлен на развитие быстроты, игрового мышления. 1 игра – «Пятнашки с ведением мяча» (два игрока из каждой команды становятся водящими. Два игрока второй команды, выполняя ведение, стремятся приблизиться к игрокам первой команды и запятнать их рукой, за что начисляется очко), 2 игра – «Крестики-нолики» (команды находятся в группах в колоннах по 2,в 10 метрах от них лежит картинка из игры крестики нолики, у каждой команды находится по 3 манишки, задачи команды – первыми выложить 3 манишки подряд), 3 игра – «Эстафета с кувырками» (перед каждой колонной на расстоянии 9–10 м кладут гимнастический мат и в 5–6 м от него ставят стойку. По сигналу вперед выбегает направляющий с волейбольным мячом, кладет его в 3–4 м от линии старта, делает кувырок на мате, добегает до стойки, обегает ее, возвращается).

Комплекс № 2 включает в себя 3 подвижные игры и направлен на развития техники передачи, ловли, мяча, игрового мышление, ловкости и быстроты реакции. 1 игра – «Будь внимателен» (по обеим сторонам от колонны в 15–20 метрах раскладывают предметы (волейбольные и баскетбольные мячи). Предметов вдвое меньше участников, задача участников из различных положений по команде руководителя подобрать мяч). 2 игра – «Встречная эстафета с мячом» (по сигналу участники передают мяч в движении после двух шагов в противоположную колонну, бегут на другую сторону и встают в конец колонны. Ловивший мяч в движении после двух шагов передает следующему игроку из противоположной колонны, выбежавшему для ловли и передачи мяча в движении после двух шагов и т.д.). 3 игра – «Третий лишний» (играющие разбиваются по двое и становятся парами в круг, один за другим лицом внутрь круга. По сигналу водящий начинает погоню. Убегающий должен убегать только за кругом, нельзя пробегать сквозь круг или убегать далеко от него).

Комплекс № 3 включает в себя 3 подвижные игры и направлен на развитие скоростной выносливости, ловкости, быстроты реакции, координации. 1 игра – «Пятнашки с ведением возвращается мяча» (два игрока из каждой команды становятся водящими. Два игрока второй команды, выполняя ведение, стремятся приблизиться к игрокам первой команды и запятнать их рукой, за что начисляется очко). 2 игра – «Перестрелка» (преподаватель подбрасывает мяч над средней линией между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок стремится попасть им в противника, не заходя за среднюю линию. Осаленный игрок отправляется в плен до тех пор, пока подвижные игроки его команды не перекинут ему в руки мяч. После этого он возвращается в свою команду). 3 игра – «Круговая эстафета» (2 колонны выстраиваются, выполняя определенные установки руководителя занятия, совершая различные приемы и действия, сущность эстафеты состоит в том, чтобы первым закончить выполнение упражнения).

Комплекс № 4 включает в себя 3 подвижные игры и направлен на развитие быстроты, ловкости, прыгучести и развития игрового мышления. 1 игра – «Крестики-нолики» (команды находятся в колоннах по 2, в 10 метров от них лежит картинка из игры «Крестики-нолики», у каждой команды находится по 3 манишки, задачей команды первыми выложить 3 манишки подряд). 2 игра – «Пятнашки с ведением мяча» (два игрока из каждой команды становятся водящими. Два игрока второй команды, выполняя ведение, стремятся приблизиться к игрокам первой команды и запятнать их рукой, за что начисляется очко). 3 игра – «Перестрелка» (преподаватель подбрасывает мяч над средней линии между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок стремится попасть им в противника, не заходя за среднюю линию, тот игрок, в которого попал мяч, отправляется в плен до тех пор, пока игроки его команды не перекинут ему в руки мяч. После этого он возвращается в свою команду.

Для подтверждения наших предположений о том, что предложенные нами комплексы упражнений позволят расширить двигательные возможности обучаемых, будут способствовать более активному развитию

физических качеств, совершенствовать восприятие и реагирование, развивать способность к анализу и принятию решений был организован педагогический эксперимент с целью развития физических качеств у кадетов старших классов 15–16 лет, который проводился на базе Нахимовского военно-морского училища с 1 сентября по 1 декабря 2018 года. В эксперименте приняли участие воспитанники старших игры классов в возрасте 15–16 лет, в количестве 40 человек, которые составили контрольную и экспериментальную группы (по 20 человек в каждой).

Различие в содержании занятий в контрольной и экспериментальной группах заключалось в том, что в экспериментальном классе в основной части урока в течение 10–12 минут выполнялась тренировочная программа с применением подвижных игр.

В нее были включены упражнения скоростно-силовой направленности на основные группы мышц тела и двигательные способности, обеспечивающие гармоничное развитие кадетов.

К первой зоне отнесены игры, участие в которых вызывает ЧСС у играющих до 140% ударов в минуту от исходного. Ко второй зоне отнесены игры, в которых фиксируется ЧСС до 180% в минуту от исходного. К третьей зоне отнесены игры, участие в которых вызывает ЧСС свыше 180 % ударов в минуту от исходного.

Анализируя эффективность использования подвижных игр в различных частях учебных занятий, можно сделать вывод, что игры могут проводиться:

1. В подготовительной части занятия с целью общей и специальной разминки, повышения эмоционального состояния занимающихся, повторения и закрепления отдельных упражнений или их направленного использования для обучение развития определенных двигательных качеств;

2. В начале основной части занятия перед изучением нового материала с целью повторения и закрепления пройденных упражнений, связанных по структуре с новыми двигательными действиями;

3. В середине основной части занятия после определенных видов упражнений с целью качественной проверки изученного материала в усложненных условиях предельных скоростей, эмоционального возбуждения, высокой ответственности перед коллективом-командой;

4. В конце основной части занятия с той же целью, что и в середине, но уже с применением любых самых сложных подвижных игр или всех спортивно-игровых эстафет, вплоть до комбинированных с использованием и установкой различного оборудования.

Педагогическое исследование показало, что занятия по физической техники культуре, проводимые с применением подвижных игр, имели большой воспитательно-образовательный эффект, поскольку:

а) у кадетов ЭГ в более короткий срок формируются двигательные навыки;

б) обеспечивается взаимосвязь физического и психического развития;

в) расширяется и обогащается культура движений;

г) возникают предпосылки к развитию творчества;

д) создаются условия для успешного решения общих педагогических задач [2].

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей физической подготовленности контрольной (n=20) и экспериментальной (n=20) в ходе педагогического эксперимента (x±m)

№ п/п	Контрольные упражнения	Группа	До эксперимента	После эксперимента	P
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) (Упр. 4)	КГ ЭГ	10,21±0,52 10,29±0,74	15,85±0,43 17,79±0,31	< 0,05 < 0,05
2.	Бег на 100 м (с)	КГ ЭГ	14,08±0,14 14,11±0,12	14,05±0,12 13,42±0,11	> 0,05 < 0,05
3.	Бег 3000 м (Упр. 47) (мин, с)	КГ ЭГ	10,61 10,63	10.00 10,03	< 0,05 > 0,05

Результаты проведенного педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной педагогической модели физической подготовки кадетов с использованием подвижных игр (табл. 1).

Так, на конец исследования достоверное изменение результатов наблюдалось между некоторыми показателями контрольной и экспериментальной группы: например, показатели подтягиваний на перекладине достоверно выше в экспериментальной группе после эксперимента на 12% (рис. 1).

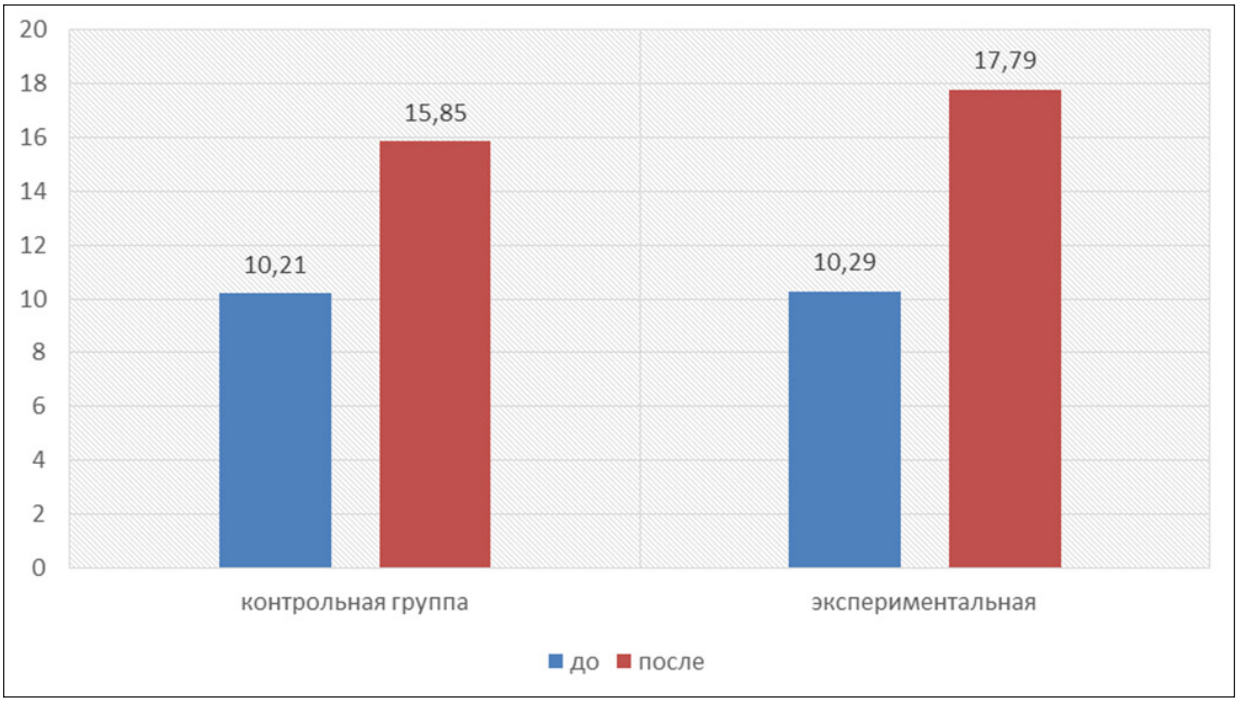

Рисунок 1 – Изменение показателей в упражнении подтягивание на перекладине

В упражнении «Бег 100 м» по окончании эксперимента в экспериментальной группе отмечено достоверное повышение показателя на 0,69 сек (5,7 %), в то время как в контрольной группе – всего на 0,19 сек (1,5%) (рис. 2).

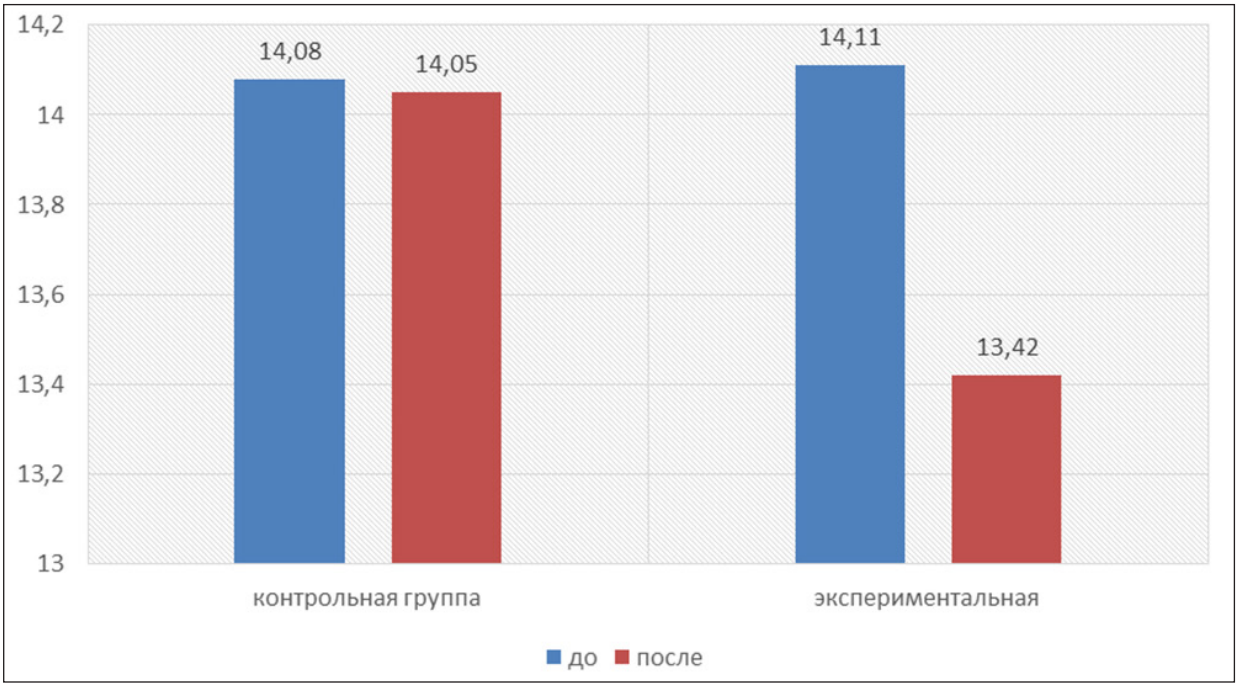

Рисунок 2 –Изменение показателей в упражнении бег на 100 м

Также достоверные изменения показателей в соревновательном упражнении «Бег на выносливость 3000 м» наблюдались в экспериментальной группе.

В ЭГ результат улучшился на 34,24 секунды (5,3%), в контрольной группе у кадетов улучшение составило всего 17,10 сек (2,6%)

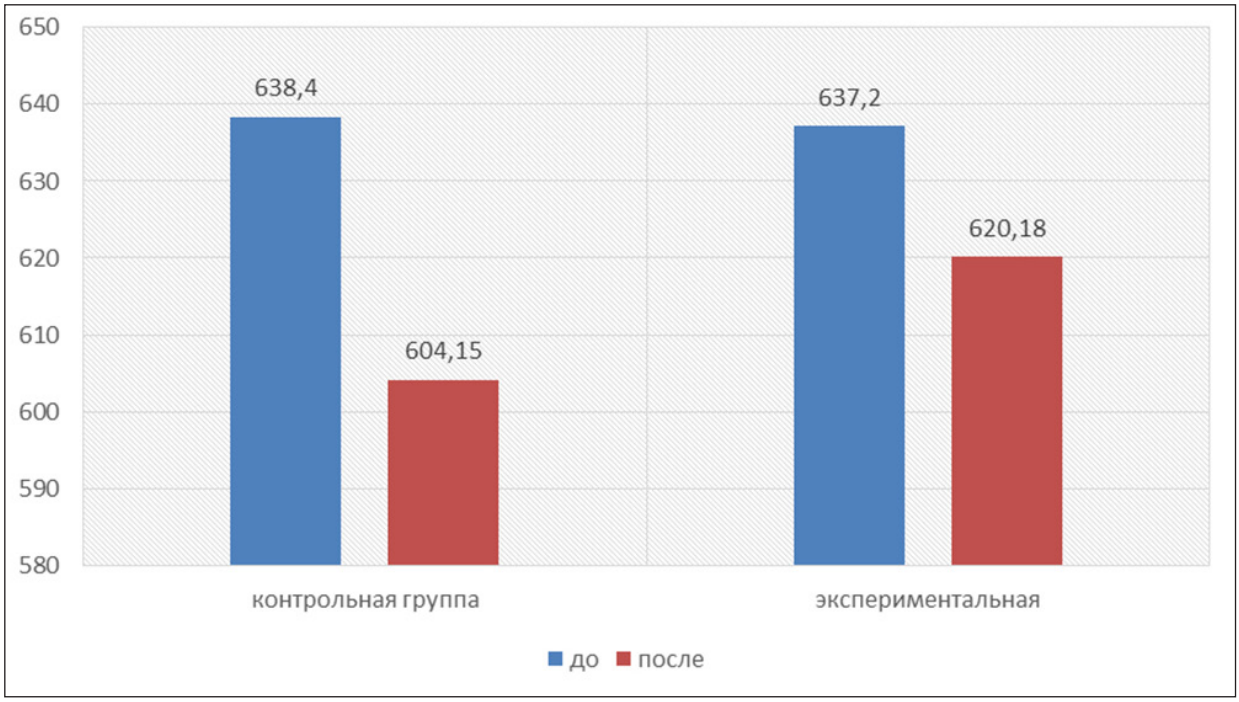

Рисунок 3 – Изменение показателей в упражнении бег на 3000 м

ВЫВОДЫ

В ходе занятий по физической подготовке с применением подвижных игр у кадетов будут быстрее формироваться навыки в беговых упражнениях, ловкости и выносливости. Кадеты старших классов, подвергаясь такой физической подготовке в кадетских классах и корпусах, будут чувствовать себя при поступлении в высшие военные вузы хорошо обученными и морально готовыми к перенесению всех тягот воинской службы.

Такие кадеты будут более устойчивы к дальнейшей службе, будут иметь более высокие спортивные результаты, высокий уровень развития военно-прикладных навыков.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов. – М. : Просвещение, 2014. – 287с.
2. Жуков, М. Н. Подвижные игры : учеб. для студентов пед. вузов / М. Н. Жуков. – М.: Академия, 2012.– 159 с.
3. Зимкин, Н. В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости / Н. В. Зимкин // Физиологический журнал, 1962. – С. 15-16.
4. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л. Д. Назаренко. – М. : Владос-Пресс, 2002. – С. 240.
5. Варжеленко, И. И. Динамика физического развития функционального состояния организма, функциональной подготовленности суворовцев и нахимовцев за год обучения И. И. Варжеленко // Тез. докл. итоговой научн. конф. за 1980 г. – Л., 1979. – С.61-65.

REFERENCES

1. Ashmarin, B. A. Theory and methodology of physical education: / B. A. Ashmarin, Yu. a. Vinogradov-M.: Education, 2014. – 287c.
2. Zhukov, M. N. Outdoor games: a textbook for students of pedagogical universities / M. N. Zhukov. – Akademiya, 2012. – 159 p.
3. Zimkin, N. V. Physiological characteristics of strength, speed and endurance / N. V. Zimkin // Physiological journal, 1962. – P. 15-16.
4. Nazarenko, L. D. health-Improving bases of physical exercises / L. D. Nazarenko. – Moscow: Vlados-Press, 2002. Pp. 240.
5. Varzhelenko, I. I. Dynamics of physical development of the functional state of the organism, functional readiness of Suvorov and Nakhimov cadets for a year of training / I. I. Varzhelenko / Tez. of report at the final scientific. Conf. for 1980. – Leningrad., 1979. – P. 61-65.

УДК 355.233.22:351.74

АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОПЕРАТИВНЫХ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Андреев Евгений Эдуардович, начальник кафедры профессиональной служебной подготовки, Дальневосточный Юридический институт МВД России, Хабаровск;

Коревин Герман Дмитриевич, старший преподаватель кафедры профессиональной служебной подготовки, Дальневосточный Юридический институт МВД России, Хабаровск.

ANALYSIS OF THE PROBLEM OF OCCUPATIONAL AND APPLIED PHYSICAL FITNESS OF OPERATIONAL POLICE OFFICERS

Andreev E.E., Head of the Occupational Development Department, Far Eastern Juridical Institute of the Russian Ministry of Internal Affairs, Khabarovsk;

Korevin G.D., Senior Lecturer at the Occupational Development Department, Far Eastern Juridical Institute of the Russian Ministry of Internal Affairs, Khabarovsk.

Аннотация:

В статье представлены результаты исследования проблемы профессионально-прикладной физической подготовленности сотрудников оперативных подразделений на основе анализа нормативных правовых актов, информационных источников, опроса респондентов.

В ходе анализа выявлены основные противоречия, определены пути решения заявленной проблемы, конкретизированы цель, задачи, структура и методы исследования.

Ключевые слова:

профессионально-прикладная физическая подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовленность, проблема, противоречия, исследование, методика.

Abstract:

The article presents the results of a study on the problem of occupational and applied physical fitness of operational units officers based on the analysis of regulatory legal acts, information sources, and a survey of respondents.

The analysis has revealed main contradictions, ways to solve the stated problem. The aim, tasks, structure and methods of the research have been specified.

Key words:

occupational and applied physical training, occupational and applied physical fitness, problem, contradictions, research, methodology.

ВВЕДЕНИЕ

Требования к профессиональной служебной подготовленности сотрудников полиции, в том числе оперативных подразделений, задействованных в борьбе с незаконным оборотом наркотиков (далее – оперативных сотрудников полиции), являются одним из основных приоритетов в системе подготовки кадров для правоохранительных органов. Главной составляющей в системе профессиональной служебной подготовки являются специалисты, способные после освоения образовательной программы обучения результативно выполнять поставленные перед ними оперативно-служебные задачи, адекватно реагировать на изменения в экстремальных ситуациях, связанных с профессиональной деятельностью.

Необходимо отметить, что требования к профессиональной подготовленности сотрудников полиции в современное время повышаются, в особенности к интегративному профессиональному развитию (О.А. Козлятников, 2006; А.В. Парамонов, 2006; М.В. Крысин, 2012).

В связи с повышающимися требованиями продолжает оставаться актуальной проблема недостаточной профессионально-прикладной физической подготовленности оперативных сотрудников полиции, которая обусловливает необходимость непрерывного совершенствования процесса профессионально-прикладной физической подготовки (Н.В. Астафьев, 2016; В.А. Серебянников, 2017).

Совершенствование процесса професси-

онально-прикладной физической подготовки (далее – ППФП) должно осуществляться с учетом целей и задач оперативно-служебной деятельности, должно сопровождаться воспитанием внутренней мотивации у сотрудников к занятиям огневой и физической подготовкой, корректировкой их психофизиологического состояния. Комплексное интегративное содержание и использование современных информационных технологий в ППФП в итоге позволит обеспечить развитие у оперативных сотрудников общекультурных компетенций. Сформировать у них специальные и профессиональные компетенции, специальные двигательные умения и навыки, развить физические и психологические качества, согласно основной программе профессионального обучения (профессиональной подготовки) лиц среднего и старшего начальствующего состава органов внутренних дел.

Об актуальности решения проблемы недостаточной профессионально-прикладной физической подготовленности, в том числе оперативных сотрудников полиции, свидетельствуют положения приказа Министерства внутренних дел Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации». В данном нормативном правовом акте регламентирована профессиональная служебная и физическая подготовка сотрудников полиции. Указаны требования к повышению уровня профессиональных знаний, формированию умений и навыков у сотрудников полиции действовать в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. А также рекомендовано проведение занятий по профессиональной служебной и физической подготовке в виде моделирования ситуаций оперативно-служебной деятельности, учения [5].

Актуальность непрерывного повышения эффективности процесса ППФП подтверждают задачи совершенствования профессионального образования, определенные в Указе Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»:

– «создание современной и безопасной цифровой образовательной среды, обеспечивающей высокое качество и доступность образования всех видов и уровней»;

– «модернизация профессионального образования, в том числе посредством внедрения адаптивных, практико-ориентированных и гибких образовательных программ».

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Цель исследования – обосновать проблему профессионально-прикладной физической подготовленности сотрудников оперативных подразделений, обуславливающей необходимость непрерывного совершенствования процесса профессионально-прикладной физической подготовки, найти пути решения заявленной проблемы.

Достижение поставленной цели осуществлялось путем решения ряда задач.

1. На основе анализа информационных источников выявить основные противоречия заявленной проблемы.
2. Определить цель, объект и предмет исследования.
3. Конкретизировать пути решения проблемы недостаточной профессионально-прикладной физической подготовленности сотрудников оперативных подразделений.

В ходе исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, нормативных правовых актов, педагогическое наблюдение, опрос.

В целях выполнения первой задачи исследования были изучены информационные источники:

– в области нормативно-правовой базы, регламентирующей организацию физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации;

– в области использования информационных, интерактивных технологий в образовательном процессе;

– в области совершенствования ППФП сотрудников силовых структур и профессиограмм оперативных сотрудников полиции;

– в области оценки психологической подготовленности сотрудников силовых структур, а также использования аппаратно-программных комплексов для проведения психодиагностики обследуемых.

В ходе анализа нормативных правовых актов (таблица 1), регламентирующих организацию физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации в период с 1996 г. по настоящее время [1–3], были рассмотрены основные темы, возрастные группы, методы оценки физической подготовленности, комплексные упражнения сотрудников полиции (мужчин).

Таблица 1 – Сравнение нормативных правовых актов, регламентирующих физическую подготовку сотрудников МВД России

Основные положения приказов	Приказы (номер, дата и год издания)		
	№ 412 29.07.1996	№ 510 15.05.2001	№ 450 01.07.2017
Основные темы (разделы) физической подготовки:			
– прикладная гимнастика и атлетическая подготовка;	+	+	+
– легкая атлетика и ускоренное передвижение;	+	+	+
– преодоление препятствий, лыжная подготовка;	+	+	+
– боевые приемы борьбы	+	+	+
Возрастные группы:			
– до 25 лет;	–	–	+
– до 30 лет, до 35 лет, до 40 лет, до 45 лет, до 50 лет;	+	+	+
– до 55 лет;			+
– до 60 лет			+
Методы оценки физической подготовленности:			
– с использованием 4-балльной оценки;	+	+	–
– с использованием 100-балльной оценки	–	–	+
Комплексные упражнения:			
– комплекс вольных упражнений 1, 2;	+	–	–
– силовое комплексное упражнение;	+	+	+
– интегральные комплексные упражнения	–	–	–
Информационные технологии	–	–	–

Как видно из таблицы, основные темы (разделы) физической подготовки фактически без изменений сохранились с 1996 г. по настоящее время.

Возрастные группы в нормативных документах оставались неизменными до издания приказа от 1 июля 2017 г. № 450, после которого произошли изменения в возрастных границах 1–6 возрастных групп.

В методе оценки физической подготовленности существенные изменения произошли также с вступлением в силу приказа от 1 июля 2017 г. № 450. Так, до этого оценка подготовленности сотрудника проводилась по 4-балльной шкале с учетом специальных требований, после издания приказа появилась 100-балльная система оценки по специальным таблицам.

Необходимо отметить, что в рассматриваемых актах отсутствуют, педагогические средства и методы для совершенствования интегральной подготовленности сотрудников полиции. Тем не менее, комплексные упражнения, в содержании которых должны быть элементы из разделов физической и огневой подготовки, рекомендуются на завершающем этапе обучения. Однако конкретных условий, порядка выполнения, а также оценки таких упражнений в учебно-практических пособиях нет. Затрудняется также и оценивание таких упражнений, в связи с разными методами оценки подготовленности сотрудника в огневой и физической подготовке. Так, по физической подготовке, для оценивания физических способностей применяется 100-балльная оценка [3]. В огневой подготовке упражнения и нормативы оцениваются с помощью недифференцированного подхода оценками «удовлетворительно» и «неудовлетворительно» [4].

Решением данного вопроса является единый, согласованный и дифференцированный подход в оценке подготовленности. Проблему оперативности вычисления 100-балльной оценки по комплексным упражнениям должна решить специальная информационная технология. Кроме того, такая технология обеспечит объективный и информативный контроль в процессе ППФП. Анализ нормативных правовых актов, регламентирующих физическую подготовку сотрудников полиции, выявил отсутствие применения информационных технологий в процессе ППФП.

Также для решения первой и второй задач исследования были проанализированы информационные источники в области применения информационных технологий в образовательном процессе на современном этапе [9–12]. Проведенный анализ выявил, что для решения спектра задач в образовательной де-

ятельности эффективно используется ряд автоматизированных информационных систем.

В зависимости от решаемых в образовательной деятельности задач, автоматизированные информационные системы, делятся на три группы (Е.В. Якушина, 2002) [14]:

1) информационно-контентные системы, используемые для повышения эффективности образовательного процесса, обеспечения процесса обучения качественным, современным учебно-методическим материалом, внедрения в образовательный процесс новых разработанных педагогических форм, методов, средств, развития у обучающихся мотивации и познавательной активности;

2) автоматизированные системы управления (далее – АСУ), используемые для управления несколькими процессами в обучении, автоматизации процесса документооборота, создания массивов и баз данных, оперативного контроля, учета и анализа результатов и показателей обучающихся;

3) системы тестирования, используемые для диагностики, определения уровня знаний, способностей, умений и навыков, обеспечения индивидуального подхода в обучении, самоконтроля и саморазвития.

На современном этапе автоматизированные информационные системы применяются во многих образовательных организациях, в том числе и образовательных организациях системы МВД России. Различные информационные технологии – системы дистанционного обучения Stellus, Moodle, система тестирования Indigo внедрены в образовательный процесс по различным дисциплинам.

Необходимо отметить ряд диссертационных исследований и научных статей, посвященных теме применения информационных, тестовых и интерактивных технологий в образовательном процессе с обучающимися курсантами, слушателями и студентами вузов [10–13].

Например, исследование Е.О. Никитиной (2015), в котором раскрыты сущность, структура, содержание, экспериментально проверены педагогические условия процесса формирования и развития информационной культуры у курсантов МВД России [10].

Необходимо также отметить диссертационное исследование в области использования интерактивных технологий в воспитательной работе с сотрудниками органов внутренних дел И.А. Сошниковой (2017). По результатам эксперимента автором доказана эффективность применения интерактивных технологий в воспитательной работе с сотрудниками полиции [12].

В настоящее время использование информационных технологий во многих профессиональных областях приобретает массовое явление. Применение различных информационных технологий (таймеры, шагомеры, пульсометры) на занятиях по физической и огневой подготовке также характерно. Информационные технологии позволяют сократить время для определения уровня подготовленности, обеспечить качественное проведение занятия за счет учета времени, нагрузки, километража, скорости, частоты сердечных сокращений.

Применение информационных технологий в образовательном процессе по дисциплинам огневая и физическая подготовка также отмечено по группе «системы тестирования» для оценки знаний по теоретическому разделу.

Тем не менее, использование такой группы информационных технологий, как АСУ на огневой и физической подготовке отмечены в ходе опроса сотрудников в редких случаях, основано на самостоятельных разработках преподавателей и инструкторов по профессиональной служебной подготовке. Данные простейшие АСУ не имеют функций и задач по автоматизированному анализу уровня подготовленности, не содержат алгоритма обработки показателей, кода автоматизации для представления диаграмм и методических рекомендаций пользователю. Кроме того, в таких информационных технологиях отсутствуют специализированные оценочные шкалы и модельные характеристики в блоке оценки подготовленности и моделирования, методические рекомендации в блоке управляющего воздействия.

Таким образом, учитывая несовершенность самостоятельно сконструированных простейших автоматизированных систем, слабую степень обеспеченности информационными технологиями образовательного процесса по дисциплинам огневая и физическая подготовка, считаем необходимым разработку специализированной АСУ, содержащей в своей основе:

– контрольный блок и блок оценки подготовленности;

– блок управляющего воздействия и результативный блок.

На следующем этапе исследования были изучены вопросы совершенствования процесса ППФП, которым уделялось внимание во многих работах в период до 2011 г. (Ю.Ф. Подлипняк, 1986; А.А. Волков, 1999; О.А. Невзоров, 1999; Д.Г. Морев, 2001; В.Г. Лупырь, 2002; А.И. Кузнецов, 2005; В.А. Глубокий, 2006; В.П. Полянский, 2005; С.Н. Баркалов, 2006).

В период с 2011 г. по настоящее время данный вопрос исследовали В.Ф. Лигута, 2013;

Д.В. Глущенко, 2014; А.Ю. Плешивцев, 2015; В.В. Мороз, 2015; С.А. Жарков, 2016; В.А. Серебрянников, 2017; А.Н. Кулиничев, 2017; К.П. Калашников, 2018.

Тему повышения эффективности процессов профессионально-прикладной физической культуры и физической подготовки в 2012 г. также поднимали В.А. Овчинников, работавший с курсантами и слушателями вузов МВД России, и С.В. Шаповалов, работавший с сотрудниками оперативных подразделений ФСКН России.

Решение указанной проблемы авторы научно-прикладных работ видят в совершенствовании процесса ППФП в зависимости от современных требований и особенностей профессиональной деятельности [6]. Необходимо отметить, что авторами рассматривается комплексное и интегративное содержание разрабатываемых методик, в которые включаются средства, методы и тренинги по различным видам подготовки (А.К. Цепелев, 2009; А.П. Шкуро, 2017).

Тема профессиографирования служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов рассмотрена в работах В.П. Полянского, 2005; С.Н. Баркалова, 2006; В.Ф. Лигуты, 2013.

Наиболее значимая профессиограмма для сотрудников оперативных подразделений была разработана В.Ф. Лигутой (2012). В ходе исследования авторы профессиограммы определили требования к служебно-профессиональным знаниям, умениям и навыкам, профессионально важные психологические, нравственные, физические качества [8].

Вместе с тем, считаем, что авторами, проводившими исследования в области профессиографирования на современном этапе не исследована область комплексного проявления профессионально важных физических способностей, умений и навыков указанной категории сотрудников в условиях выполнения оперативно-служебных задач, а именно в условиях задержания правонарушителей и подозреваемых, в том числе в незаконном обороте наркотиков.

Анализ информационных источников по вопросу оценки психологической подготовленности сотрудников силовых структур, а также использования аппаратно-программных комплексов для проведения психодиагностики обследуемых выявил следующие особенности.

Психологи, ведущие практические исследования по направлению оперативно-боевой деятельности, отмечают у специалистов силовых ведомств зависимость выполнения оперативно-служебных задач от их психофизиологического состояния, эмоционально-волевой устойчивости, уравновешенности и способности к саморегуляции. К сожалению, критериев и норм по оценке психофизиологических параметров у сотрудников оперативных подразделений анализ информационных источников не выявил.

В качестве оптимального решения по использованию аппаратно-программного комплекса для проведения психодиагностики выявлена методика, называемая авторами технологией анализа виброизображения – система VibraImage, позволяющая получить объективный анализ по психофизиологическому состоянию обследуемого, определить показатели психофизиологических параметров [9].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итоги по исследованию, в ходе которого были проанализированы нормативно-правовые акты, информационные источники, проведены педагогические наблюдения, опрос, были выявлены и определены:

1. Основные противоречия в области проблемы недостаточной профессионально-прикладной физической подготовленности оперативных сотрудников полиции:

– между возрастающими требованиями к личностным качествам, системе знаний, умений, навыков, обеспечивающих высокий профессионализм оперативных сотрудников полиции, и их недостаточной комплексной подготовленностью;

– между необходимостью совершенствования профессионально-прикладной физической подготовленности оперативных сотрудников полиции в связи с требованиями интегративного развития и отсутствием в учебно-практических пособиях педагогических средств, методов, информационных технологий для обеспечения интегральной подготовки;

– между потребностью в индивидуальном подходе в процессе ППФП к обучающимся сотрудникам разных категорий и существующими усредненными, общими нормами и средствами для всех категорий сотрудников полиции;

– между разными методами оценки в огневой и физической подготовке, не позволяющими оперативно и автоматизировано произвести комплексный анализ и контроль подготовленности сотрудников. Объект и предмет исследования.

2. Цель исследования – совершенствование процесса профессионально-прикладной физической подготовки с использованием автоматизированной системы управления, учитывающей индивидуальные характеристики

оперативных сотрудников полиции.

Объект исследования – процесс профессионально-прикладной физической подготовки оперативных сотрудников полиции.

Предмет исследования – показатели профессионально-прикладной физической подготовленности оперативных сотрудников полиции, изменяющиеся под воздействием разработанной методики.

3. Конкретизированы пути решения заявленной проблемы, идеи и подходы в разработке авторской методики с использованием АСУ.

Научно-прикладное исследование предполагается основывать на индивидуальном подходе в процессе ППФП для определенной категории – оперативных сотрудников полиции.

В основе методики предполагается использовать интегральную подготовку спортсмена Ю.Ф. Курамшина [7]. Такая подготовка должна быть согласованной, упорядоченной и стабильной системой, направленной на координацию физической, огневой, психологической подготовленности в процессе ППФП.

Методы контроля и оценки подготовленности должны быть разработаны согласно дифференцированному подходу, с учетом специализации категории сотрудников. Для объективной и оперативной оценки психофизиологических параметров применить аппаратно-программный комплекс – систему VibraImage.

В целях профессионального развития обучающихся необходимо включать в процесс ППФП комплексные упражнения, моделирующие ситуации задержания, содержащие характерные элементы огневой и физической подготовки для совершенствования профессионально важных физических качеств, психофизиологических параметров, формирования профессионально важных умений и навыков, согласно профессиограмме оперативного сотрудника полиции.

4. Для совершенствования процесса ППФП оперативных сотрудников полиции необходима разработка АСУ, которая позволит:

– оперативно произвести комплексную оценку;

– обеспечить объективный и информативный комплексный контроль над подготовленностью обучающихся;

– автоматизированно дополнить процесс управляющего воздействия в ППФП оперативных сотрудников полиции дидактическим материалом и методическими рекомендациями.

Кроме того, АСУ позволит интенсифицировать образовательный процесс по дисциплине «Физическая подготовка», поможет обучающимся сотрудникам в совершенствовании интегральной подготовленности, автоматизирует работу преподавателя с учебными документами, будет способствовать выполнению учебной, учебно-методической, научной и воспитательной работы.

В целом разрабатываемая методика с использованием АСУ должна учитывать уровень профессионально-прикладной физической подготовленности и психофизиологических параметров оперативных сотрудников полиции. В зависимости от индивидуальных показателей, обучающихся должны быть рекомендованы в оперативном порядке педагогические методы, средства, нагрузки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Приказ МВД России от 29 июля 1996 г. № 412 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел» [Электронный ресурс] // СПС «Консультант Плюс». – Режим доступа : http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=EXP; n=355247#04300170577944171 (дата обращения : 07.11.2018).
2. Приказ МВД России от 15 мая 2001 г. № 510 «О внесении изменений и дополнений в Наставление по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел, утвержденное Приказом МВД России от 29 июля 1996 г. № 412» [Электронный ресурс] // СПС «Консультант Плюс». – Режим доступа : http://www.consultant.ru/cons/CGI/online.cgi?req=doc&base=EXP&n=353160#015379843057815212 (дата обращения : 15.11.2018).
3. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» [Электронный ресурс] // ИПП «Гарант». – Режим доступа : http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/ (дата обращения : 17.10.2018).
4. Приказ МВД России от 23 ноября 2017 г. № 880 «Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Министерство внутренних дел Российской Федерации: [сайт]. – Режим доступа : https://xn--b1aew.xn--p1ai/mvd/documents/20120328164545/item/12747712 (дата обращения : 17.10.2018).
5. Приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров

для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» [Электронный ресурс] // ИПП «Гарант». – Режим доступа : http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71877330/ (дата обращения : 17.10.2018).
6. Афанасьев, А. В. Современные тенденции в обучении огневой подготовке сотрудников правоохранительных органов / А. В. Афанасьев, О. А. Чудинова // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования : мат-лы всерос. науч.-практ. конф. – Красноярск : СибЮИ ФСКН России, 2014. – С. 130–134.
7. Курамшин, Ю. В. Теория и методика физической культуры : учеб. / под. ред. Ю. Ф. Курамшина. – 4-е изд., стер. – М. : Советский спорт, 2010. – 464 с.
8. Лигута, В. Ф. Профессиограмма сотрудника оперативной службы органа наркоконтроля как ориентировочная основа для его специальной физической подготовки / В. Ф. Лигута, С. В. Шаповалов // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2015. – № 4. – С. 98–105.
9. Минкин, В. А. Виброизображение / В. А. Минкин. – СПб. : Реноме, 2007. – 108 с.
10. Никитина, Е. О. Педагогические условия развития информационной культуры курсантов образовательных учреждений МВД России : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.08 / Евгения Олеговна Никитина. – М., 2015. – 25 с.
11. Пашута, В. Л. Повышение эффективности обучения курсантов посредством использования педагогической тестовой технологии / В. Л. Пашута, В. А. Щеголев, С. И. Куликов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2017. – № 4. – С. 165–170.
12. Сошникова, А. А. Интерактивные технологии воспитательной работы с обучающимися в образовательных организациях МВД России : дис. … канд. пед. наук : 13.00.08 / Ирина Аркадьевна Сошникова. – СПб., 2017. – 202 с.
13. Щеголев, В. А. Ведущие компоненты педагогической системы информационного обеспечения образовательного процесса по физической культуре и спорту / В. А. Щеголев, Ш. А. Керимов // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании: межвузовский сб. науч.-метод. работ / под ред. действительных членов Петровской академии наук искусств. – СПб., 2017. – С. 131–137.
14. Якушина, Е. В. Методика обучения работе с информационными ресурсами на основе действующей модели Интернета : дис. … канд. пед. наук : 13.00.02 / Екатерина Викторовна Якушина. – М., 2002. – 197 с.

REFERENCES

1. Order of the Russian Ministry of Internal Affairs of July 29, 1996 No. 412 "Approval of the Manual on the organization of physical training in law enforcement bodies" // ILS "Consultant Plus" [Electronic resource]. – Access mode : http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=EXP; n = 355247 # 04300170577944171 (accessed 11.07.2018).
2. Order of the Russian Ministry of Internal Affairs of May 15, 2001 No. 510 "Amendments and Supplements to the Manual on Physical Training in law enforcement bodies, approved by Order of the Russian Ministry of Internal Affairs of July 29, 1996 No. 412" // ILS "Consultant Plus" [Electronic resource]. – Access mode : http://www.consultant.ru/cons/CGI/online.cgi?req=doc&base=EXP&n=353160#015379843057815212 (accessed 15.11.2018).
3. Order of the Russian Ministry of Internal Affairs of July 1, 2017 No. 450 "Approval of the Manual on the organization of physical training in law enforcement bodies of the Russian Federation" // IPP Garant [Electronic resource]. – Access mode : http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/ (accessed 17.10.2018).
4. Order of the Russian Ministry of Internal Affairs of November 23, 2017 No. 880 "Approval of the Manual on the organization of fire training in law enforcement bodies of the Russian Federation" // Ministry of the Interior of the Russian Federation: [site] [Electronic resource]. – Access mode : https://xn–b1aew.xn–p1ai/mvd/documents/20120328164545/item/12747712 (accessed 17.10.2018).
5. Order of the Ministry of Internal Affairs of Russia dated May 5, 2018 No. 275 "On approval of the Procedure for organizing training for filling positions in the internal affairs bodies of the Russian Federation" // IPP Garant [Electronic resource]. – Access mode : http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71877330/ (accessed 17.10.2018).
6. Afanasyev, A. V. Modern trends in teaching fire training for law enforcement officers / A. V. Afanasyev, O. A. Chudinova // Optimization of the educational process in educational institutions of higher professional education: materials of the All-Russian scientific-pract. conf. – Krasnoyarsk : Siberian Law Institute of the Federal Drug Control Service of Russia, 2014. – P. 130-134.
7. Kuramshin, Yu. V. Theory and methodology of physical education : textbook / ed. by Yu. V. Kuramshin. – 4th ed. – Moscow : Soviet Sport, 2010. – 464 p.
8. Liguta, V. F. Professionogram of the operative service officer of the drug control body as an indicative basis

for his special physical training / V. F. Liguta, S. V. Shapovalov // Psychopedagogy in law enforcement agencies. – 2015. – No. 4. – P. 98–105.
9. Minkin, V. A. Vibroimage / V. A. Minkin. – St. Petersburg : Renome, 2007. – 108 p.
10. Nikitina, E. O. Pedagogical conditions for the development of information culture of cadets of educational institutions of the Russian Ministry of Internal Affairs: Abstract of PhD thesis : 13.00.08 / E. O. Nikitina. – Moscow, 2015. – 25 p.
11. Pashuta, V. L. Improving the effectiveness of teaching cadets through the use of pedagogical test technology / V. L. Pashuta, V. A. Shchegolev, S. I. Kulikov // Actual problems of physical and special training of law enforcement agencies. – 2017. – No. 4. – P. 165–170.
12. Soshnikova, A. A. Interactive technologies of educational work with students in educational organizations of the Russian Ministry of Internal Affairs: Abstract of PhD thesis (Pedagogy) : 13.00.08 / I. A. Soshnikova. – St. Petersburg, 2017. – 202 p.
13. Shchegolev, V. A. Leading components of the pedagogical system of information support of the educational process in physical education and sports / V. A. Shchegolev, Sh. A. Kerimov // Physical training and sports in occupational education : interuniversity collection of research method. papers / ed. by full members of the Petrovsky Academy of Arts. – St. Petersburg, 2017. – P. 131–137.
14. Yakushina, E. V. Methods of teaching work with information resources based on the current model of the Internet : Abstract of PhD thesis : 13.00.02 / E. V. Yakushina. – Moscow, 2002. – 197 p.

УДК 796.015.5:355.233.22:355.211-052(476)

КОМБИНИРОВАННОЕ ЗАНЯТИЕ КАК ВИД УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ИЗ ЧИСЛА НОВОГО ПОПОЛНЕНИЯ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Миронов Вячеслав Васильевич, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и управления физической подготовки и спорта, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург;

Кузнецов Иван Александрович, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, доктор педагогических наук, профессор, старший сотрудник Научно-исследовательского центра, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург;

Мигунько Александр Михайлович, адъюнкт, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург.

COMBINED TRAINING SESSION AS A TYPE OF PHYSICAL TRAINING OF RECRUITS OF THE BELARUS ARMED FORCES

Mironov V.V., Honorary Physical Training Worker of the Russian Federation, Doctor of Pedagogics, Professor at the Department of theory and management of physical training and sports, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg;

Kuznetsov I.A., Honorary Physical Training Worker of the Russian Federation, Doctor of Pedagogics, Professor, Senior Researcher of the Research center, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg;

Migunko A.M., Postgraduate, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg.

Аннотация:

В статье рассмотрен новый вид учебно-тренировочного занятия по физической подготовке – комбинированное занятие, которое предполагает решение задач физической подготовки путем включения в содержание основной части занятия вопросов обучения и тренировки упражнений из различных разделов (тем) физической подготовки. Раскрыта актуальность применения данного вида занятий на этапах начальной военной и общевойсковой подготовки военнослужащих из числа нового пополнения Вооруженных Сил Республики Беларусь.

Ключевые слова:

комбинированное занятие, физическая подготовка, военнослужащие, новое пополнение, начальная военная подготовка, общевойсковая подготовка.

Abstract:

The article considers a new type of physical training – a combined training session, which implies solving problems of physical training by including the main part of the lesson items of training and training exercises from various sections (topics) of physical training. The article reveals the relevance of this type of training at the stages of initial military and combined arms training of recruits of the Belarus Armed Forces.

Key words:

combined training session, physical training, military personnel, recruits, initial military training, combined arms training.

ВВЕДЕНИЕ

Военная служба призывников начинается с прохождения программ начальной военной и общевойсковой подготовки, цель которых заключается в овладении военнослужащими первичными знаниями, умениями и навыками действий, необходимыми для самостоятельного ведения общевойскового боя.

Одной из главных задач начальной военной и общевойсковой подготовки является обеспечение адаптации военнослужащих к военной службе средствами физической подготовки.

Целенаправленная организация физической подготовки в начальный период воинской службы позволяет военнослужащим из числа нового пополнения быстрее приспособиться к нагрузкам повседневной учебно-боевой деятельности.

Оптимизации и совершенствованию физической подготовки военнослужащих на начальном этапе службы, а также адаптации к военной службе на данном этапе посвящен ряд научных работ [1–8,16], однако проблемы остаются, и поиски их решения продолжаются.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Физическая подготовка военнослужащих срочной службы Вооруженных Сил Республики Беларусь направлена на развитие и поддержание на должном уровне физических качеств, двигательных способностей, овладение военно-прикладными навыками и умениями, специальными приемами и действиями [9]. На этапах начальной военной и общевойсковой подготовки система физической подготовки предусматривает обучение военнослужащих срочной службы общеразвивающим и простейшим специальным упражнениям. Задача командиров сводных подразделений нового пополнения, к моменту распределения в основные подразделения, сформировать у военнослужащих военно-прикладные двигательные навыки. Это позволит, в свою очередь, рационально использовать время, отводимое на обучение специальным физическим упражнениям (преодолению естественных и искусственных препятствий, приемам рукопашного боя, военно-прикладному плаванию), в основном периоде службы.

Учебно-тренировочные занятия по физической подготовке на указанных этапах подготовки проводятся по темам: «Ускоренное передвижение», «Гимнастика и атлетическая подготовка», «Контрольное занятие» [9–11]. Перечень тем и расчет количества часов учебных занятий по физической подготовке для этапов начальной военной и общевойсковой подготовки представлены в таблицах 1 и 2.

Таким образом, можно констатировать, что учебно-тренировочные занятия по физической подготовке на этапах начальной военной и общевойсковой подготовки имеют обучающую направленность.

Таблица 1 – Перечень тем и расчет количества часов по физической подготовке на этапе начальной военной подготовки

Номера тем	Наименования тем	Количество часов в каждом полугодии
3	Ускоренное передвижение	2
6	Гимнастика и атлетическая подготовка	3
8	Контрольное занятие	1
	Итого:	6

Таблица 2 – Перечень тем и расчет количества часов по физической подготовке на этапе общевойсковой подготовки

Номера тем	Наименования тем	Количество часов в каждом полугодии
3	Ускоренное передвижение	5
6	Гимнастика и атлетическая подготовка	6
8	Контрольное занятие	1
	Итого:	12

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что существующая программа физической подготовки военнослужащих из числа нового пополнения на этапах начальной военной и общевойсковой подготовки проводится предметно и имеет обучающую направленность. Однако для решения задач программ начальной военной и общевойсковой подготовки, выражающейся в физической и морально-психологической адаптации военнослужащих к условиям военной службы, учебные занятия должны иметь тренировочную направленность. Для эффективного решения данной проблемы некоторые авторы считают, что физическую подготовку следует организовывать и проводить в виде комплексных учебно-тренировочных занятий. При этом в Инструкции о порядке организации и проведения физической подготовки в Вооруженных Силах определено, что комплексные занятия направлены на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств, а в содержание их основной части включаются **ранее разученные упражнения** из разных тем физической подготовки в различных сочетаниях [9].

Оптимальным решением для формирования двигательных навыков в выполнении физических упражнений, а также для всестороннего и гармоничного развития физических качеств на учебно-тренировочных занятиях с учетом ограниченного времени, отводимого на физическую подготовку, могут стать **комбинированные учебно-тренировочные занятия**, включающие в содержание основной части занятия обучение и тренировку военнослужащих в выполнении упражнений из различных разделов физической подготовки.

В литературных источниках по теории и методике физического воспитания терминология «комбинированные уроки» присутствует в классификации занятий урочного типа. Комбинированные уроки планируются и проводятся в зависимости от того, какая из основных сторон процесса физического воспитания включается или полностью составляет содержание занятия.

Г.Ф. Шитикова и Ю.Ф. Курамшин считают, что содержание комбинированных уроков направлено на решение двух и более задач физического воспитания: образовательной, специально-воспитательной и гигиенической направленности [12, 13].

Б.А. Ашмарин с соавторами утверждает, что в комбинированных уроках в одинаковой степени представлены все четыре группы задач физического воспитания: общая физическая, профессиональная, спортивная и лечебная направленности [14].

В некоторых литературных источниках данный термин встречается в контексте «комплексно-комбинированная основная часть занятия»: «Основная часть занимает большую часть времени занятия и определяет преимущественно его направленность. В зависимости от особенностей содержания, структура основной части бывает гомогенной (однородной в определенном отношении) или гетерогенной (**комплексно-комбинированной**). Гомогенная структура характерна для занятий с однопредметным содержанием. Гетерогенная структура – для комплексных занятий, поскольку предполагает включение разнохарактерных упражнений, обеспечивающих решение нескольких задач» [15].

В теории физической подготовки войск термин «комбинированные занятия» не встречается [17].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Комбинированное учебно-тренировочное занятие по физической подготовке предлагается проводить на этапах начальной военной и общевойсковой подготовки, так как в данный период, как указывалось выше, физическая подготовка проводится по двум наименее сложным темам «Ускоренное передвижение» и «Гимнастика и атлетическая подготовка». Это, на наш взгляд, не вызовет затруднений в освоении двигательных навыков и будет способствовать всестороннему и гармоничному развитию физических качеств у военнослужащих из числа нового пополнения. Кроме того, комбинированные учебно-тренировочные занятия позволят решить проблему последовательного и рационального планирования учебно-тренировочных занятий и спортивно-массовой работы на этапах начальной военной и общевойсковой подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бакаев, В. В. Физическая подготовка как средство адаптации нового пополнения к воинской службе : дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / В. В. Бакеев. – СПб., 1997. – 138 с.
2. Бурьян, В. В. Методика тренировки военнослужащих с низким уровнем физической подготовленности : дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / В. В. Бурьян. – СПб., 2002. – 106 с.
3. Варжеленко, И. И. Физическая подготовка как фактор адаптации к военной службе : дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / И. И. Варжеленко. – Л., 1978. – 213 с.
4. Васильев, А. П. Методика ускоренного воспитания выносливости в войсках посредством бега : дис. … канд. пед. наук / А. П. Васильев. – Л., 1955. – 233 с.
5. Волухов, Г. П. Средства и методы тренировки солдат, отстающих по физической подготовке : дис. … канд. пед. наук / Г. П. Волухов. – Л., 1958. – 299, [33] с.
6. Лавриненко, В. В. Развитие общей выносливости в короткие сроки для повышения профессиональной работоспособности курсантов окружающих учебных центров : дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / В. В. Лавриненко. – СПб., 2005. – 205 с.
7. Собина, В. А. Концепция физической подготовки военнослужащих военно-учебных заведений на первоначальном этапе их обучения : дис. … д-ра пед. наук : 13.00.04 / В. А. Собина. – СПб., 1998. – 303 с.
8. Щеголев, В. А. Состояние и пути совершенствования физической подготовки призывных контингентов : дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / В. А. Щеголев. – Л., 1980. – 215 с.
9. Инструкция о порядке организации и проведения физической подготовки в Вооруженных Силах : прил. к приказу Министра обороны Респ. Беларусь 2014 г. № 1000 с изм. в соответствии с приказом

Министра обороны Респ. Беларусь 2016 г. № 195, с изм. в соответствии с приказом Министра обороны Респ. Беларусь 2017 г. № 215 // М-во обороны Респ. Беларусь. – Минск, 2017. – 222 с.
10. Учебная программа начальной военной подготовки военнослужащих Вооруженных Сил : прил. к приказу Министра обороны Респ. Беларусь 2012 г. № 500 // М-во обороны Респ. Беларусь. – Минск, 2012. – 13 с.
11. Учебная программа общевойсковой подготовки военнослужащих Вооруженных Сил : прил. к приказу Министра обороны Респ. Беларусь 2012 г. № 500 // М-во обороны Респ. Беларусь. – Минск, 2012. – 29 с.
12. Шитикова, Г. Ф. Педагогический контроль за уроками физического воспитания : учеб. пособие / Г. Ф. Шитикова; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1998. – 98 с.
13. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М. : Совет. спорт, 2010. – 463 с.
14. Теория и методики физического воспитания: учебник / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина [и др.]; под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.
15. Основы теории и методики физической культуры : учеб. пособие / А. Э. Болотин, В. В. Болотнюк, Б. В. Ендальцев [и др.]; под общ. ред. В. В. Миронова; Воен. ин-т физ. культуры. – СПб., 1998. – 256 с.
16. Пашута, В. Л. Факторы, определяющие необходимость использования специального снаряжения для обучения военнослужащих ведению боевых действий / В. Л. Пашута, А. П. Греков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 4 (98). – С. 113–116.
17. Теория и организация служебно-прикладной физической подготовки, физической культуры и спорта : учебник. В 3 ч. Ч. 1 / А. А. Бондаренко, А. А. Борисов, Р. А. Бугаенко [и др.]; под общ. ред. В. В. Миронова, А. А. Обвинцева; Воен. ин-т (физ. культуры), Воен.-мед. акад. им. С.М. Кирова. – СПб., 2014. – 297 с.

REFERENCES

1. Bakaev, V. V. Physical training as a means of adapting a new addition to military service : PhD thesis (Pedagogics) : 13.00.04 / V. V. Bakeev. – St. Petersburg : MIPT, 1997. – 138 p.
2. Buryan, V. V. Methods of training military personnel with a low level of physical fitness : PhD thesis (Pedagogics) : 13.00.04 / V. V. Buryan. – St. Petersburg : MIPT, 2002. – 106 p.
3. Varzhelenko, I. I. Physical training as a factor of adaptation to military service: PhD thesis (Pedagogics) : 13.00.04 / I. I. Varzhelenko. – Leningrad : MIPT, 1978. – 213 p.
4. Vasiliev, A.P. Methods of accelerated endurance training in troops by running : PhD thesis (Pedagogics) / A. P. Vasiliev; the Lenin Military Institute of Physical Training and Sports. – Leningrad, 1955. – 233 p.
5. Volukhov, G. P. Means and methods of training soldiers, lagging behind in physical training : PhD thesis (Pedagogics) / G. P. Volukhov; the Lenin Military Institute of Physical Training and Sports. – Leningrad, 1958. – 299 p.
6. Lavrinenko, V. V. Development of general endurance in a short time to improve the professional performance of cadets of the surrounding training centers: PhD thesis (Pedagogics) : 13.00.04 / V. V. Lavrinenko. – St. Petersburg : MIPT, 2005. – 205 p.
7. Sobina, V. A. Concept of physical training of military personnel of military educational institutions at the initial stage of their training: Doctoral thesis (Pedagogics) : 13.00.04 / V. A. Sobina. – St. Petersburg : MIPT, 1998. – 303 p.
8. Shchegolev, V. A. State and to improve the physical training of conscripts : PhD thesis (Pedagogics) : 13.00.04 / V. A. Shchegolev. – St. Petersburg : MIPT, 1980. – 215 p.
9. Instructions on how to organize and conduct physical training in the Armed Forces : app. by order of Defense Minister of Republic Belarus 2014 No. 1000 with changes in accordance with the order of Defense Minister of Republic Belarus 2016 No. 195, with changes in accordance with the order of Defense Minister of Republic Belarus 2017 No. 215 // Defense Minister of Republic Belarus. – Minsk, 2017. – 222 p.
10. Training program of initial military training of military personnel of the Armed Forces: app. by order of Defense Minister of Republic Belarus 2012 No. 500 / Defense Minister of Republic Belarus. – Minsk, 2012. – 13 p.
11. Training program of combined arms training of military personnel of the Armed Forces: app. by order of Defense Minister of Republic Belarus 2012 No. 500 // Defense Minister of Republic Belarus. – Minsk, 2012. – 29 p.
12. Shitikova, G. F. Pedagogical control over physical education lessons / G. F. Shitikova; the Lesgaft St. Petersburg State Academy of physical training. – St. Petersburg, 1998. – 98 p.
13. Theory and method of physical training : textbook / ed. by J. F. Kuramshin. – 4th ed., stereotype. – Moscow : Soviet sport, 2010. – 464 p.
14. Theory and methods of physical education : textbook / B. A. Ashmarin, Yu. A. Vinogradov, Z. N. Vyatkin [et.

al.]; ed. by B. A. Ashmarin. – Moscow : Prosveshchenie, 1990. – 287 p.

15. Fundamentals of theory and methods of physical culture: textbook / A. E. Bolotin, V. V. Bolotnyuk, B. V. Endaltsev [et. al.]; ed. by V. V. Mironov. – St. Petersburg : MIPT, 1998. – 256 p.
16. Pashuta, V. L. Factors demanding the special equipment use for training the military personnel in performingcombat operations / V. L. Pashuta, A. P. Grekov // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2013. –No. 4 (98). – P. 113–116
17. Theory and organization of service-applied physical training, physical culture and sports : textbook. In 3 pts. Pt. 1 / ed. by V. V. Mironov, A. A. Obvintsev. – St. Petersburg : MIPT; MMA, 2014. – 297 p.

УДК 796.093.615:355

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЕННЫМ ПЯТИБОРЬЕМ (ВП-2)

Курьянович Елена Николаевна, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой медико-биологических дисциплин, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург;

Пашута Валерий Лукич, Заслуженный работник высшей школы Российской Федерации, доктор педагогических наук, профессор, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург;

Яковлева Екатерина Олеговна, адъюнкт, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург;

Инюшева Елена Александровна, кандидат военных наук, доцент, доцент кафедры организации повседневной деятельности и боевой подготовки, Военно-космическая академия им. А.Ф. Можайского, Санкт-Петербург.

MODEL CHARACTERISTICS OF COMPETITIVE ACTIVITY OF MILITARY PENTATHLON PERSONNEL (MP-2)

Kuryanovich E.N., Doctor of Pedagogics, Professor, Head of the Department of Medical and Biological Disciplines, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg;

Pashuta V.L., Honorary Higher Education Worker, Doctor of Pedagogics, Professor, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg;

Yakovleva E.O., Postgraduate, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg;

Inyusheva E.A., Candidate of Military, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Organization of Everyday Activities and Combat Training, Mozhaysky Military Space Academy, St. Petersburg.

Аннотация:

В работе представлена информация об одном из современных методов повышения качества тренировочного процесса – моделировании и применении его для оптимизации процесса подготовки военнослужащих, занимающихся военным пятиборьем. А также результаты анализа соревновательной деятельности по данному виду спорта с 2014 по 2019 год и на их основе выведены модельные характеристики соревновательной деятельности для каждого из видов, включенных в многоборье.

Ключевые слова:

военное пятиборье, военно-спортивное многоборье, военно-прикладные виды спорта, модельные характеристики соревновательной деятельности.

Abstract:

The paper is dedicated to one of the modern methods of improving the training process quality: modeling and applying to optimize the process of training military pentathlon personnel. The results of the analysis of competitive activity in this sport between 2014 and 2019 are presented. Based on them, the model characteristics of competitive activity for each of the types included in the all-around are developed.

Key words:

military pentathlon, military sports all-around, military applied sports, model characteristics of competitive activity.

ВВЕДЕНИЕ

Понятие «военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта» закреплено в Федеральном законе от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [4]. Военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта – виды спорта, основой которых являются специальные действия (в том числе приемы), связанные с выполнением военнослужащими и сотрудниками некоторых федеральных органов исполнительной власти своих служебных обязанностей, подготовкой граждан допризывного и призывного возрастов к военной службе и которые развиваются в рамках деятельности одного или нескольких федеральных органов исполнительной власти.

Развитие военно-прикладных видов спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации является хорошим подспорьем для повышения уровня физической подготовленности военнослужащих, а также воспитанию у личного состава важных психологических

качеств. Современная учебно-материальная база позволяет осуществлять тренировочный процесс по всем военно-прикладным видам спорта, пусть и с небольшими отклонениями от правил их проведения.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Особое место в многоборьях отведено военному пятиборью. Это связано с тем, что пятиборье наиболее полно отражает действия военнослужащих, которые могут быть реализованы в ходе учебно-боевой деятельности, в зависимости от возлагаемых на то или иное подразделение задач.

В связи с этим возникает необходимость применения современных методов повышения качества тренировочного процесса для реализации потенциала военнослужащих, занимающихся военным пятиборьем.

Одним из широко используемых в биологии, педагогических и медицинских дисциплинах методом является моделирование, которое позволяет прогнозировать функциональное состояние для различных видов деятельности, дает возможность управления биологическими системами [3].

Модельные характеристики – это специфические особенности телосложения, уровни развития общих и специфических двигательных способностей, функциональной производительности, технико-тактической и психологической подготовленности, обеспечивающие демонстрацию спортивных результатов мирового уровня [1]. Лонгитюдные и разноплановые обследования спортсменов высших достижений позволяют дать интегративную оценку функциональному состоянию, уточнить пределы спортивных достижений в отдельных спортивных дисциплинах. Показатели физической работоспособности (общие и специальные), а также соревновательная деятельность представляют модельные характеристики, которые являются критериями спортивного отбора, спортивной организации и оптимизации тренировочного процесса.

Мы проанализировали динамику роста спортивных результатов Спартакиады вузов МО РФ с 2014 по 2019 годы в данном виде спорта, которая позволяет сказать о том, что:

– наблюдается значительный рост спортивных результатов;

– популяризация во всех видах и родах Вооруженных Сил РФ;

– вовлекается все больше военнослужащих в занятия военным пятиборьем (табл. 1).

Таблица 1 – Анализ Спартакиады вузов МО РФ с 2014 по 2019 год

Показатель \ Год проведения	2014 год	2015 год	2016 год	2017 год	2018 год	2019 год
Всего участников	82	88	165	151	199	181
Команд участников	14	14	31	35	41	38
Выполнили норматив Мастера спорта РФ			15	13	17	23
Выполнили норматив Кандидата в мастера спорта РФ	20	8	38	64	63	69
Выполнили норматив 1 спортивного разряда	23	26	50	45	55	52
Выполнили норматив 2 спортивного разряда	18	22	32	33	36	29
Выполнили норматив 3 спортивного разряда	7	13	15	10	26	6

Для разработки модельных характеристик соревновательной деятельности военнослужащих, занимающихся военным пятиборьем различной спортивной квалификаций, нами были обработаны итоговые протоколы Спартакиады вузов МО РФ с 2014 по 2019 годы.

Модельные характеристики соревновательной деятельности определялись для различных групп спортсменов высокой квалификации:

– первый спортивный разряд – 220 человек;

– кандидат в мастера спорта – 240 человек;

– мастер спорта – 69 человек.

Все полученные результаты переводятся в очки, согласно приложению № 3 к приказу Минспорта России от 13 ноября 2017 года № 991 «Об утверждении Единой всероссий-

ской спортивной классификации (военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта)» с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 25 июля 2018 года № 680 [2].

В таблице 2 представлены результаты выступления военнослужащих в отдельных видах многоборья, а также итоговый результат.

Таблица 1 – Анализ Спартакиады вузов МО РФ с 2014 по 2019 год

	Стрельба (результат/ очки)	Плавание 50 метров (результат/ очки)	Метание гранат на точность и дальность (результат/ очки)	Преодоление полосы препятствий (результат/ очки)	Кросс 8 км (результат/ очки)	Сумма очков
Мастер спорта России	176,5±0,73 975,2±5,13	0.29,52±0,36 1059,6±4,44	157,7±1,76 950,7±7,03	2.17,6±0,36 997,2±3,34	26.57,12±6,8 1062,9±6,98	5045,5±9,03
Кандидат в мастера спорта	174,1±0,7 957.6±4,7	0.30,6±0,36 1030,8±3,4	148,9±4,4 899,0±4,5	2.19,68±0,36 967.6±2,3	28.21,68±4,68 971,2±6,7	4826,1±8,2
Спортсмены 1-го спортивного разряда	163,7±0,8 885,8±5,8	0.32,04±1,8 993,9±4,1	128,7±1,4 835,9±5,6	2.25,8±1,08 937,3±3,1	31.12,0±1.18,12 909,2±6,1	4562,2±6,3

Из полученных результатов мы можем видеть, что у военнослужащих, занимающихся военным пятиборьем, выполнивших норматив для присвоения спортивного звания Мастер спорта России, преобладающими являются циклические виды – плавание и кросс, нет больших различий в остальных видах многоборья.

У выполнивших норматив для присвоения разряда Кандидат в мастера спорта – преобладает плавание, но при этом имеются недостатки в метании гранат на точность и дальность.

У военнослужащих 1-го спортивного разряда также преобладает плавание, но имеются проблемы с метанием гранат и стрельбой.

На основе анализа полученных результатов мы можем выделить несколько типов спортсменов, на основе их выступлений в каждом виде:

1. Универсалы – военнослужащие, имеющие примерно равные результаты в каждом из видов многоборья.
2. Военнослужащие, с преимущественным развитием анаэробных или анаэробных способностей (успешно выступают в беге на выносливость и стрельбе или в плавании, метании гранаты и преодолении полосы препятствий).
3. Военнослужащие, пришедшие из других видов спорта и успешно реализующие только один или два вида многоборья.

Разделение на условные группы в тренировочном процессе может позволить нам повысить уровень спортивного мастерства военнослужащих за счет выравнивания отстающих показателей. Данные характеристики могут служить своего рода целевой установкой по каждому виду многоборья.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, используя модельные характеристики соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов в тренировочном процессе, мы можем спрогнозировать результат выступления военнослужащих на соревнованиях различного уровня и своевременно вносить коррективы в процесс их подготовки с учетом их индивидуальных особенностей.

В военно-профессиональной деятельности военнослужащих данные характеристики могут помочь реализовать «сильные» стороны в физической подготовке определенного человека и за счет этого компенсировать недостатки в уровне его подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гильмутдинов, Т. С. Исследование влияния занятий полиатлоном на разностороннее развитие физической подготовленности студентов-спортсменов // Т. С. Гильмутдинов // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам : мат-лы Междунар. науч.-практ. конф., 29-30 ноября 2012 г. – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2012.

– Т. 2. – С. 43-46.
2. Приказ Минспорта России от 13 ноября 2017 года № 991 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта)» с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 25 июля 2018 года № 680.
3. Трифонова, Н. И. Проектирование структуры годичного цикла тренировки квалифицированных спортсменок на основе комплементарности специализированных средств в видах зимнего полиатлона : автореф. дис. … канд. пед. наук / Н. И. Трифонова. – Смоленск, 2010. – 24 с.
4. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

REFERENCES

1. Gilmutdinov, T. S. The study of the impact of poliyathlon classes on the development of physical fitness versatile athletes / T. S. Gilmutdinov // Fundamentals and pedagogical technologies for adapting to different in size business practices : Conference, November 29-30, 2012. – Kazan : Volga GAKCNT, 2012. – T. 2. – P. 43-46.
2. The order of the Ministry of Sport of Russia of November 13, 2017 No. 991 "On the Approval of the Unified All-Russian sports classification (military-applied and service-applied sports)" as amended by the Order of the Ministry of Sports of Russia of July 25, 2018, No. 80.
3. Trifonova, N. I. Designing the structure of the annual cycle of training of qualified athletes based on the complementarity of specialized full-ton equipment : abstract of PhD thesis (Pedagogy) / N. I. Trifonova. – Smolensk, 2010. – 24 p.
4. Federal Law of December 4, 2007 No. 329 "On physical culture and sport in the Russian Federation".

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

УДК 796.89:356.169

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ РУКОПАШНОМУ БОЮ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВОЗДУШНО-ДЕСАНТНЫХ ВОЙСК В СОВРЕМЕННЫХ ВИДАХ ЭКИПИРОВКИ И БРОНЕЗАЩИТЫ

Картамышев Дмитрий Алексеевич, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры преодоления препятствий и рукопашного боя, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург;

Мехед Сергей Николаевич, заместитель начальника кафедры преодоления препятствий и рукопашного боя, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург;

Берлинде Валентин Эдуардович, преподаватель кафедры преодоления препятствий и рукопашного боя, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург;

Исламов Владимир Александрович, доктор педагогических наук, начальник кафедры преодоления препятствий и рукопашного боя, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург.

HAND-TO-HAND COMBAT METHODIC FEATURES OF THE AIRBORNE FORCES MILITARY PERSONNEL REGARDING THE MODERN EQUIPMENT AND ARMOR PROTECTION TYPES

Kartamyshev D.A., Candidate of Pedagogics, Senior Lecturer at the Department of overcoming obstacles and hand-to-hand combat, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg;

Mekhed S.N., Deputy Head of the Department of overcoming obstacles and hand-to-hand combat, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg;

Berlinde V.E., Lecturer at the Department of overcoming obstacles and hand-to-hand combat, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg;

Islamov V.A., Doctor of Pedagogics, Head of the Department of overcoming obstacles and hand-to-hand combat, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg.

Аннотация:

В статье раскрываются особенности методики обучения рукопашному бою военнослужащих Воздушно-десантных войск в современных видах экипировки и бронезащиты. Определяется содержание экспериментальной программы, включающей разработанные приемы и действия рукопашного боя для их эффективного применения с учетом особенностей ношения современных видов экипировки, а также излагается методика обучения приемам экспериментальной программы. В статье дается экспертная оценка эффективности применения приемов и действий рукопашного боя в боевых ситуациях в современных видах экипировки, выявляются малоэффективные приемы, не позволяющие выполнять ряд атакующих и защитно-ответных действий в бронезащите. Анализируются и сравниваются показатели контрольной и экспериментальной группы по итогам годичного исследования.

Ключевые слова:

рукопашный бой, военнослужащие Воздушно-десантных войск, приемы и действия рукопашного боя, современные виды экипировки и бронезащиты.

Abstract:

Hand-to-hand combat methodic features of the Airborne Forces military personnel regarding the modern equipment and armor protection types are described in the paper. The experimental program content that includes the developed hand-to-hand combat techniques and actions is determined for the effective application taking into account the wearing modern equipment types. The teaching methodic of the experimental program techniques is also described in the paper. The expert assessment of the hand-to-hand combat techniques and actions effectiveness used in combat situations related to modern equipment types is presented in the paper. Ineffective actions that do not allow completing a number of attacking and protective-response actions in armor protection are revealed either. Control and experimental groups findings based on the year-long study results are analyzed and compared in the paper.

Key words:

hand-to-hand combat, the Airborne Forces military personnel, hand-to-hand techniques and actions, modern equipment and armor protection types.

ВВЕДЕНИЕ

Анализ результатов последних исследований, проведенных на стратегических командно-штабных учениях «Восток-2014», «Центр-2015», свидетельствует о низком уровне физической подготовленности личного состава и, прежде всего, о недостаточной способности вести боевые действия военнослужащими в современных средствах экипировки и индивидуальной бронезащиты. Также установлено, что более 80% служебного времени (без учета сна) личный состав проводит и выполняет учебно-боевые задачи в средствах индивидуальной бронезащиты. Встает вопрос об изменении методики обучения военнослужащих воздушно-десантных войск рукопашному бою, в том числе в современных средствах экипировки и средствах индивидуальной бронезащиты [3, 5, 6].

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Анализ использования различных видов экипировки и бронезащиты в ВС РФ и в армиях зарубежных стран, а именно их влияние на физическую подготовленность военнослужащих, позволил выявить ряд закономерностей, определяющих влияние средств экипировки на особенности методики обучения физическим упражнениям, приемам и действиям. Это позволило конкретизировать гипотезу нашего исследования о том, что особенности методики обучения рукопашному бою в современных видах экипировки и бронезащиты обеспечат более высокий уровень технико-тактической, физической и психологической подготовленности военнослужащих воздушно-десантных войск для успешного ведения боевой деятельности.

Для подтверждения наших предположений и получения экспертной оценки необходимости отбора приемов рукопашного боя на предмет эффективности их применения в современных видах экипировки и бронезащиты мы провели опрос в виде анкетирования специалистов по рукопашному бою видов родов войск ВС РФ, а также военнослужащих, проходящих военную службу в Сирийской Арабской республике.

Анализируя результаты проведенного анкетирования, мы установили, что обе категории респондентов подтвердили перечень разработанных нами приемов рукопашного боя на предмет эффективности их применения в современных видах экипировки и бронезащиты на уровне 100%.

На наш взгляд, мнение военнослужащих, проходящих военную службу в Сирийской Арабской республике из числа подразделений сил специальных операций, поддержавшее большинство предложенных нами приемов, является более весомым, так как они имеют непосредственный опыт столкновений как вооруженной, так и рукопашной направленности [1].

В связи с тем, что военнослужащие ВДВ имеют более высокий уровень развития навыков в выполнении и применении приемов и действий рукопашного боя, а также в общей физической подготовленности, по сравнению с другими подразделениями, перед началом нашего экспериментального исследования, рабочей группой в составе ведущих специалистов по рукопашному бою и физической подготовке ВДВ была проведена оценка нескольких боевых ситуаций в современных видах экипировки и бронезащиты. По полученным результатам составом экспертной группы был выявлен ряд приемов и действий, не позволяющих эффективно проводить атаки и защищаться как с оружием, так и без оружия [4]. Полученные данные свидетельствуют о том, что для современных видов экипировки и бронезащиты не все приемы и действия рукопашного боя, представленные в НФП-2009 года, одинаково эффективны для их применения. Для данного современного вида бронезащиты военнослужащих ВДВ нами была разработана экспериментальная программа, в содержание которой были включены наиболее оптимальные и эффективные приемы и действия рукопашного боя с учетом всех особенностей ношения данного вида экипировки, а также методика обучения экспериментальному арсеналу разработанных нами приемов [2].

По нашему мнению, техника выполнения приемов, входящих в экспериментальную программу, будет направлена на развитие и совершенствование навыков ведения рукопашной схватки для военнослужащих ВДВ, учитывая особенности ношения современных видов экипировки и бронезащиты, а методика обучения позволит изучать данные приемы и действия рукопашного боя в более короткий срок. Исходя из этого, наши предположения заключаются в том, что программы рукопашного боя должны разрабатываться с учетом особенностей современных видов экипировки и вооружения для каждого отдельного вида подразделения, учитывая их боевые и учебные задачи [3].

Экспериментальное исследование проводилось на базе войсковой части № 81430 воздушно-десантных войск в городе Пскове в течение 2018/19 учебного года с целью исследования особенностей методики обучения рукопашному бою военнослужащих Воздушно-десантных войск в современных видах экипировки и бронезащиты.

Для объективности экспериментального исследования нами были отобраны контрольная группа (КГ) в количестве 70 и экспериментальная группа (ЭГ) в количестве 68 военнослужащих по контракту. Учебно-тренировочные занятия по рукопашному бою в КГ проводились в соответствии с типовой программой подготовки, утвержденной командиром воинской части, включающей приемы комплекса рукопашного боя РБ-2 НФП-2009 года в полевой форме одежды (ВПКО). Занятия по рукопашному бою в ЭГ проводились по экспериментальной программе, в которую были включены отобранные нами приемы рукопашного боя из комплекса рукопашного боя РБ-2 НФП-2009 года на предмет эффективности их применения в современных видах экипировки и бронезащиты, а также применялась разработанная нами методика обучения данного арсенала приемов.

В ЭГ и КГ для объективности проводимых исследований регламент служебного времени двух групп, участвовавших в исследовании, а также учебно-материальная база по физической подготовке были одинаковыми, и на изучение раздела «Рукопашный бой» в ЭГ и КГ отводилось одинаковое количество часов 78 (табл. 1).

Таблица 1 – Временные затраты на занятия по рукопашному бою в ЭГ и КГ за время проведения педагогического эксперимента (в часах)

Плановые учебные занятия по рукопашному бою	ЭГ	КГ
	78	78

Тестирование показателей в оценке применения приемов и действий рукопашного боя военнослужащими ВДВ в современных видах экипировки и бронезащиты проводилось в начале марта 2018 года и в конце марта 2019 года. По итогам которого определялись влияние особенностей методики обучения рукопашному бою военнослужащих воздушно-десантных войск в современных видах экипировки и бронезащиты на уровень технико-тактической, физической и психологической подготовленности военнослужащих ВДВ.

Для оценки качества применения приемов и действий рукопашного боя на практике, нами была использована оценка ряда боевых ситуаций с оружием и без оружия, которые позволили оценить не только умение ориентироваться в неожиданных, внезапных меняющихся ситуациях боя в современных видах экипировки и бронезащиты, но и выявить психологическую готовность к рукопашной схватке.

Подготовленность военнослужащих по рукопашному бою оценивалась в соответствии с требованиями статьи 241 главы 7 НФП-2009 (табл. 2, 3), а также по оценке действий в «боевой ситуации», в соответствии с требованиями правила проведения соревнований по рукопашному бою версия «Динамо» (оценка техники рукопашного боя в 1-м туре) (табл. 4).

Таблица 2 – Сравнение оценки действий в боевых ситуациях в соответствии с требованиями статьи 241 главы 7 НФП-2009 года военнослужащих ЭГ (n=68) и КГ (n=70) до проведения эксперимента по методике Манна-Уитни (в баллах)

Показатели	W	P-Value	P
Атака без оружия	316,0	0,28	$p>0,05$
Атака с автоматом	231,0	0,36	$p>0,05$
Атака пехотной лопатой	264,5	0,9	$p>0,05$
Атака ножом	254,0	0,7	$p>0,05$

Таблица 3 – Сравнение оценки действий в боевых ситуациях в соответствии с требованиями статьи 241 главы 7 НФП-2009 года военнослужащих ЭГ (n=68) и КГ (n=70) после проведения эксперимента по методике Манна-Уитни (в баллах)

Показатели	W	P-Value	P
Атака без оружия	412,5	0,000551315	$p\leq0,001$
Атака с автоматом	378,0	0,00589283	$p\leq0,01$
Атака пехотной лопатой	333,5	0,0679387	$p>0,05$
Атака ножом	431,0	0,0000899281	$p\leq0,001$

При сравнении показателей в оценке боевых ситуаций в соответствии с требованиями статьи 241 главы 7 НФП-2009 года, между испытуемыми КГ и ЭГ по методике Манна-Уитни, представленных в таблицах 2, 3, видно, что уровень достоверности в ЭГ не был зафиксирован только при оценке боевой ситуации «Атака пехотной лопатой», показатели, зафиксированные в остальных боевых ситуациях, имеют уровень достоверности значительно выше $p \leq 0,05$. Данная динамика у испытуемых ЭГ была достигнута за счет многократного использования в экспериментальной программе тренировок «боевых ситуаций» и применения в них разработанных нами приемов и действий рукопашного боя в современных видах экипировки и бронезащиты. Данные условия неопределенности атакующих действий противника способствуют развитию способности к быстрой оценке окружающей обстановки, принятию решения и активным вариативным контрдействиям, что и показали представленные выше результаты.

Таблица 4 – Сравнение среднего значения оценки действий в боевых ситуациях по правилам проведения соревнований по рукопашному бою версия «Динамо» военнослужащих ЭГ (n=68) и КГ (n=70) до проведения эксперимента (в баллах)

Боевые ситуации	Начало эксперимента (X1)		Конец эксперимента (X2)		Различия X2 - X1
		Δ		Δ	
Атака без оружия	4,53±0,51 4,91±0,48	- 0,38	7,29±0,42 5,45±0,48	1,84	- 2,76* - 0,54
Атака с автоматом	4,76±0,52 4,96±0,50	- 0,2	7,14±0,47 5,11±0,51	2,03*	- 2,38* - 0,15
Атака пехотной лопатой	4,92±0,52 4,79±0,52	0,13	7,21±0,43 4,99±0,52	2,22*	- 2,29* - 0,2
Атака ножом	4,58±0,51 4,54±0,52	0,04	6,93±0,44 4,81±0,50	2,12*	- 2,35* - 0,27

Примечание. В числителе – показатели экспериментальной группы (ЭГ), в знаменателе – показатели контрольной группы (КГ), Δ – различия показателей между ЭГ и КГ, (*) – достоверность различий при ($p \leq 0,05$)

При сравнении показателей в оценке боевых ситуаций по правилам соревнований по рукопашному бою версии «Динамо» военнослужащих КГ и ЭГ также отслеживается положительная динамика испытуемых ЭГ, где зафиксирован уровень достоверности при $p \leq 0,05$ во всех боевых ситуациях за исключением атаки без оружия. Данная версия оценки боевых ситуаций позволяет более объективно выявить навыки, применяемые в нестандартных ситуациях самообороны, так как разброс баллов ведется от 0 до 10. Как видно из разницы в показателях за оценку в боевых ситуациях испытуемых КГ и ЭГ, после окончания экспериментального исследования военнослужащим ЭГ удалось повысить средний балл почти на 2, что говорит об эффективности используемых особенностей методики обучения рукопашному бою в современных видах экипировки и бронезащиты данной категории испытуемых.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итоги проведенного годичного экспериментального исследования, заключающегося в обосновании особенностей методики обучения рукопашному бою военнослужащих ВДВ в современных видах экипировки и бронезащиты, можно сделать заключение, что более высокие результаты, достигнутые по всем основным показателям подготовленности, указывают на эффективность данной экспериментальной программы. Таким образом, можно констатировать, что задачи по обоснованию и экспериментальной апробации особенностей методики обучения рукопашному бою в современных видах экипировки и бронезащиты военнослужащих ВДВ выполнены, и цель данного исследования достигнута.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашкинази, С. М. Проблемные аспекты совершенствования системы подготовки военнослужащих по рукопашному бою / С. М. Ашкинази // Современный бой и физическая подготовка. – Л. : ВИФК, 1990. – С. 64-69.
2. Ашкинази, С. М. Вопросы теории и практики рукопашного боя в Вооруженных Силах РФ / С. М. Аш-

кинази; под ред. проф. Марищука В. Л.; Воен. ин-т физ. культуры. – СПб., 2001. – 210 с.
3. Исследование физических нагрузок и нервно-эмоциональных напряжений у военнослужащих в ходе современной боевой подготовки на оперативно-стратегических учениях ВС РФ : отчет о НИР / Б. В. Ендальцев. – СПб. : ВИФК, 2015. – 103 с.
4. Киреев, С. П. Подготовка спортсменов-рукопашников с применением комбинационной техники выполнения приемов из различных единоборств : дис. ... канд. пед. наук / С. П. Киреев. – СПб., 1997. – 197 с.
5. Обвинцев, А. А. Становление рукопашного боя в России как раздела подготовки военнослужащих / А.А. Обвинцев, С. М. Ашкинази, В. Л. Пашута // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур : науч. рецензир. журн. – 2013. – № 2. – С. 67–75.
6. Обвинцев, А. А. Страницы истории рукопашного боя в России / А.А. Обвинцев, С.М. Ашкинази, В.Л. Пашута // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2012. – № 5 (18). – С. 5-10.

REFERENCES

1. Ashkinazi, S. M. Problem aspects of the military personnel system of training improvement in hand-to-hand fighting // Modern fighting and physical training / S. M. Ashkinazi. – Leningrad : MIPT, 1990. – P. 64-69.
2. Ashkinazi, S. M. The theory and practice issues of hand-to-hand fighting in the Russian Armed Forces / S. M. Ashkinazi; ed. by prof. V. L. Marishchuk. – St. Petersburg : MIPT, 2001. – P. 210.
3. Physical loads and neuro-emotional stresses study of the military personnel in the modern combat training course at the operational strategic exercises of the Russian Armed Forces : research report / B. V. Endaltsev. – St. Petersburg : MIPT, 2015. – P.103.
4. Kireev, S. P. Hand-to-hand fighters-athletes' training using different combat sports techniques : Abstract of PhD thesis (Pedagogy) / S. P. Kireev. – St. Petersburg : MIPT, 1997. – P. 197.
5. Obvintsev, A. A. The hand-to-hand fight development in Russia as a section of the military personnel training / A. A. Obvintsev, S. M. Ashkinazi, V. L. Pashuta // Actual problems of physical and special training of law enforcement agencies : scientific reviewed journal. – 2013. – No. 2. – P. 67–75.
6. Obvintsev, A. A. The history of hand-to-hand combat in Russia / A. A. Obvintsev, S. M. Ashkinazi, V. L. Pashuta // Actual problems of physical and special training of law enforcement agencies. – 2012. – No. 5 (18). – P. 5-10.

УДК 355.233.22(569.4)

АНАЛИЗ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА ОСНОВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БОЕВЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЯХ АРМИИ ОБОРОНЫ ИЗРАИЛЯ

Дмитриев Григорий Геннадьевич, доктор педагогических наук, профессор, начальник Научно-исследовательского центра (по физической подготовке и военно-прикладным видам спорта), Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург;

Бомбина Маргарита Юрьевна, младший научный сотрудник Научно-исследовательского центра, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург.

THE BASIC PHYSICAL TRAINING COURSE CONTENT ANALISYS IN ISRAEL DEFENCE FORCES COMBAT UNITS

Dmitriev G.G., Doctor of Pedagogics, Professor, Head of the Research Center, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg;

Bombina M.Yu., Junior Researcher of the Research Center, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg.

Аннотация:

В данной статье анализируются вопросы содержания курса основной физической подготовки в боевых подразделениях Армии обороны Израиля. С целью проверки уровня физической подготовки в боевых подразделениях армии Израиля проводится специальный тест для проверки уровня физической готовности – «Бар-Ор» (так называемое Боевое наставление по физической подготовке). В статье рассматривается общая картина нормативов по физической подготовке в Армии обороны Израиля. Как и в армии любого государства, в израильской армии каждый военнослужащий должен соответствовать современным требованиям, а также стандартам подготовки, физической готовности и боеспособности, на что и ставятся основные акценты многосторонней подготовки боевых солдат Израиля.

Ключевые слова:

вооруженные силы, военнослужащие, физическая подготовка, физическая подготовленность, уровень подготовки, боевые подразделения.

Abstract:

The basic physical training course content analysis in Israel defense forces combat units are analyzed in the article. A special test is conducted in order to check the Israeli army combat units' physical fitness level – the "Bar-Or" test (Fitness manual). The article examines the physical training standards overall situation in the Israel defense forces. As in the army of any state, in the Israeli army, each soldier must meet modern requirements, as well as the physical readiness, physical fitness, and combat readiness standards, which put the main emphasis on multilateral training of Israeli military soldiers.

Key words:

the armed forces, military men, physical training, physical readiness, readiness level, combat units.

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний момент в Израиле создана эффективная система подготовки армейских кадров, охватывающая все слои населения. Исторически сложилось так, что основы системы военной подготовки в этой стране были заложены еще задолго до создания государства Израиль. Существовавшие с 20-х годов прошлого века в подмандатной Палестине еврейские подпольные военные организации осуществляли подготовку своих бойцов и командиров на различных курсах втайне от британских властей. С целью же подготовки командного состава представители еврейских боевых организаций направлялись на обучение в зарубежные военно-учебные заведения – в Германию, Италию, Польшу. С началом Второй мировой войны значительная часть еврейского населения подмандатной Палестины была призвана на военную службу и пошла добровольно служить в ряды Британской армии. Значительная часть (на тот момент – будущих) командиров израильской армии закончили офицерские школы Британской армии, что во многом и стало определяющим фактором принятия в Армии обороны Израиля (ЦАХАЛе) бри-

танской модели подготовки офицерских и сержантских кадров. И уже задача военной подготовки населения, а также командирских кадров стала как никогда актуальной со времени создания Государства Израиль в 1948 году [1].

Но время не стоит на месте, в мире все постепенно развивается, совершенствуется, приобретает новые черты. Задачи, которые решаются вооруженными силами любой страны, особенно на этапах реформирования, предъявляют высокие требования к организации и содержанию подготовки военнослужащих, поскольку модернизация армии – это задача общенационального масштаба [2].

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Основная физическая подготовка в боевых подразделениях (крави) Армии обороны Израиля на современном этапе значительно отличается в зависимости от должности и места службы военнослужащего [3]. Для солдат крави (то есть боевых солдат) существуют различные уровни основной физической подготовки, чему, несомненно, уделяется особое внимание со стороны руководства.

В Армии обороны Израиля организуются учебные группы основной подготовки по пронумерованной шкале. Каждому военнослужащему присваивается номер (уровня), известный как *Rovaeii*, или יאבור, или *уровень подготовки*. Данные цифры классифицируют военнослужащих следующим образом:

02 подготовка – это уровень подготовки солдат, не участвующих в боевых действиях; включает в себя курс подготовки длительностью один месяц и дольше;

05 и 07 подготовка – это обучение подразделений крави; включает в себя семь месяцев базовой и углубленной (продвинутой) подготовки;

08 подготовка – это подготовка военнослужащих, которые проходят курс подготовки командиров для крави;

12 подготовка – это подготовка офицеров для боевых подразделений крави;

13 подготовка – это подготовка тех, кто прошел курс для летного состава.

Если рассматривать настоящую шкалу более детально, то можно проследить, что в каждой из данных групп подход к основной физической подготовке имеет тенденцию к тому, чтобы иметь отличия в зависимости от базы, на которой находится подразделение.

Несмотря на имеющиеся различия, некоторые элементы являются постоянными и неизменными для основной физической подготовки. Каждый курс подготовки включает в себя огневую подготовку, физическую подготовку, и требует от каждого солдата участвовать в охране подразделения. Военнослужащих обучают различным вопросам дисциплины и обязанностям выполнять всевозможные задачи в течение определенных периодов времени. Некоторые из данных задач включают в себя вопросы времени отдыха, время рабочих перерывов, время приема пищи, и даже скорость продвижения в очереди. Солдат обучают принятым правилам субординации, правильного поведения и общения с вышестоящими командирами, в том числе соответствующим правилам обращения.

Прежде чем приступить к данному курсу основной подготовки, кандидатам советуют обратиться к товарищам и услышать их мнение по поводу военной службы, на основе которого составить свое личное примерное представление о предстоящем курсе подготовки.

В конечном счете, нужно иметь в виду, что курс основной подготовки зависит и напрямую связан с должностью и местом работы военнослужащего, как уже было упомянуто, а также с уровнем языковой подготовленности и профилем физической подготовки. Многие должности в армии Израиля требуют достаточного уровня всесторонней подготовки и готовности, а также неотъемлемым требованием является прохождение курса основной подготовки. В зависимости от места расположения и должности продолжительность курса основной подготовки может составлять от одного до семи месяцев, а иногда и дольше [4–7].

С целью проверки уровня физической подготовки в боевых подразделениях армии Израиля проводится тест для проверки уровня физической готовности – «Бар-Ор». Иными словами, «Бар-Ор» – это так называемое Боевое наставление по физической подготовке, названное по имени его изобретателя, которым являлся профессор Одед Бар Ор [8].

Описываемый тест успешно служит сразу двум целям. Во-первых, он позволяет командирам оценивать уровень физической подготовки солдат. Во-вторых, тест дает возможность оценить свой уровень физической подготовки. Тест по физической подготовке предназначен для измерения и оценки качества физической подготовленности во время курса начальной военной подготовки и офицерских курсов для военнослужащих срочной и контрактной военной службы Армии обороны Израиля и полиции Израиля.

Обычно тест проводится три раза – в начале, середине и конце курса подготовки. На протяжении всего курса подготовки он позволяет произвести оценку прогресса физической готовности [8].

В 2014 году израильская армия представила новый тест по физической подготовке, который включил в себя следующие упражнения:

1) подтягивания (но не подтягивания обратным хватом) – максимально возможное количество раз без учета времени;

2) отжимания – максимально возможное количество раз без учета времени, а руки при этом должны опускаться на 90 градусов;

бег на 3000 метров (=1,86 мили).

Все упражнения выполняются одно за другим, практически без перерывов между ними. Как правило, тест начинается с бега на 3000 метров, но некоторые предпочитают выполнять данное упражнение последним [9].

Если обратиться к предыдущему тесту на определение уровня физической подготовки военнослужащих, то можно увидеть, что он проходил по следующей схеме:

1) поднимания туловища – максимальное количество подниманий туловища без остановки и без учета времени (причем подсчет подходов прекращался, когда сдающий прекращал выполнять или когда происходила задержка более чем в две секунды);

2) отжимания – сдающий военнослужащий выполняет максимальное количество отжиманий, насколько он способен это выполнить, не останавливаясь (и без учета времени).

3) бег на 2000 метров (1,242 мили).

Все упражнения выполнялись по очереди одно за другим, времени на отдых не предусматривалось. Бег на 2000 метров обычно выполнялся в первую очередь, однако, некоторые предпочитали выполнять данное упражнение в конце. Именно таким образом производилась проверка уровня физической подготовки военнослужащих армии Израиля до 2014 года.

Таблица 1 – Система подсчета баллов для бега на 3000 метров

Время	Баллы	Время	Баллы
15:34	Не зачтено	12:57-12:53	75
15:27-15:33	50	12:41-12:46	76
15:21-15:26	51	12:34-12:40	77
15:15-15:20	52	12:28-12:33	78
15:08-15:14	53	12:21-12:27	79
15:02-15:07	54	12:15-12:20	80
14:55-15:01	55	12:09-12:14	81
14:49-14:54	56	12:02-12:08	82
14:43-14:48	57	11:56-12:01	83
14:36-14:42	58	11:49-11:55	84
14:30-14:35	59	11:43-11:48	85
14:23-14:29	60	11:37-11:42	86
14:17-14:22	61	11:30-11:36	87
14:11-14:16	62	11:24-11:29	88
14:04-14:10	63	11:17-11:23	89
13:58-14:03	64	11:11-11:16	90
13:51-13:57	65	11:04-11:10	91
13:45-13:50	66	10:58-11:03	92
13:38-13:44	67	10:52-10:57	93
13:32-13:37	68	10:45-10:51	94
13:26-13:31	69	10:39-10:44	95
13:19-13:25	70	10:32-10:38	96
13:13-13:18	71	10:26-10:31	97
13:06-13:12	72	10:20-10:25	98
13:00-13:05	73	10:13-10:19	99
12:54-12:59	74	10:12	100

Следует отметить, что в настоящее время в Армии обороны Израиля балльной системы для подтягиваний и отжиманий не существует: есть всего лишь один критерий – «сдано» или «не сдано». Военнослужащим необходимо выполнить следующий объем упражнений, чтобы получить положительный результат:

отжимания – 11;

подтягивания – 18.

Для следующего упражнения – бега на 3000 метров – существует балльная система (таблица 1) оценки. Необходимо набрать, по меньшей мере, 50 баллов для того, чтобы его сдать (пробежать менее чем за 15:33 минуты).

Что касается упражнения на отжимания, в армии Израиля существуют следующие правила. Отжимания должны выполняться таким образом, чтобы грудная клетка опускалась до уровня 10 см от пола. Обычно в выполнении данного упражнения может помогать партнер, подставив кулак под живот сдающего упражнение военнослужащего [8–9].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, авторами рассмотрена общая картина актуальных нормативов по физической подготовке в Армии обороны Израиля. Каждый военнослужащий планомерно идет к тому, чтобы активно работать над собой и совершенствовать свои физические способности, подготовленность, боеспособность, другими словами – любой военнослужащий должен уметь выполнять задачи как индивидуально, так и в составе подразделения, что в значительной степени повышает уровень обороноспособности армии [8].

Хорошо известен тот факт, что положения, касающиеся физической подготовки в армии Израиля, как и в армии любого государства, периодически пересматриваются, уточняются и модифицируются. Связан данный факт с тем, что армия непременно должна соответствовать требованиям, стандартам подготовки, физической готовности и боеспособности, исходящим из современных тенденций мирового развития [1, 8–9].

ЛИТЕРАТУРА

1. Дмитриев, Г. Г. Исторический анализ системы боевой и физической подготовки женщин-военнослужащих армии обороны Израиля / Г. Г. Дмитриев, Г. А. Войсковой, М. Ю. Бомбина // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2018. – № 4. – С. 77-82.
2. Дмитриев, Г. Г. Тенденции современного развития процесса службы женщин в Армии обороны Израиля / Г. Г. Дмитриев, М. Ю. Бомбина // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2019. – № 2. – С. 24-27.
3. Дмитриев, Г. Г. Анализ особенностей израильской системы рукопашного боя «Крав Мага» / Г. Г. Дмитриев, М. Ю. Бомбина // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2019. – № 4. – С. 101-105.
4. Попадьин, А. В. Способы диагностики физической подготовки военнослужащих в вооруженных силах стран НАТО / А. В. Попадьин, В. В. Попадьин, М. Ю. Бомбина // Сб. статей итог. науч. конф. воен.-науч. общества курсантов Воен. ин-та физ. культуры за 2018 г. (16-17 апреля 2019 г.). Ч. 1; под ред. В. Л. Пашута. – СПб, 2019. – С. 107-110.
5. Корчагин, И. В. Перспективные научные подходы к физической подготовке, применяемые в вооруженных силах США / И. В. Корчагин, О. А. Мужчиль, М. Ю. Бомбина // Военный институт физической культуры – центр подготовки специалистов силовых структур: проблемы, опыт, перспективы : мат-лы Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 110-й годовщине образования Воен. ин-та физ. культуры (Санкт-Петербург, 1-2 окт. 2019 г.). В 2 ч. Ч. 1; М-во обороны Рос. Федерации, Воен. ин-т физ. культуры; под ред. В. Л. Пашута. – СПб., 2019. – С. 149-152.
6. Щеголев, В. А. Анализ результатов изучения и обобщения опыта физической подготовки иностранных армий / В. А. Щеголев, И. В. Корчагин, М. Ю. Бомбина // Перспективные направления научных исследований в области физической культуры и спорта (теория и практика) : сб. ст. итог. науч.-практ. конф. за 2018 г., посвященной 65-й годовщине образования Научно-исследовательского центра (по физической подготовке и военно-прикладным видам спорта в ВС РФ). В 2 ч. Ч. II. – СПб., 2019. – 308 с.
7. Корчагин, И. В. Становление и развитие физической подготовки в вузах вооруженных сил Соединенных Штатов Америки / И. В. Корчагин, О. А. Мужчиль, М. Ю. Бомбина // Актуальные проблемы реализации образовательного процесса в вузах и общеобразовательных организациях МО РФ // Сборник науч. статей межвуз. науч.-практ. конф. – СПб. : ВИФК, 2018. – С. 88-92.
8. [Электронный ресурс]. Режим доступа : http://www.garinmahal.com/ getting-started/idf-fitness-test (дата обращения : 03.04.2019).
9. [Электронный ресурс]. Режим доступа : http://www. haaretz (дата обращения : 03.07.2019).

REFERENCES

1. Dmitriev, G. G. The historical analysis of women soldiers combat and physical training system in Israel defense forces / G. G. Dmitriev, G. A. Voyskovoy, M. Yu. Bombina // Actual problems of physical and special training of law enforcement agencies. – 2018. – No. 4. – P. 7782.
2. Dmitriev, G. G. Recent developments of the women service in the Israeli armed forces / G. G. Dmitriev, M. Yu. Bombina // Actual problems of physical and special training of law enforcement agencies. – 2019. – No. 2. – P. 2427.
3. Dmitriev, G.G. Analysis of the Israeli hand-to-hand combat system "Krav Maga" characteristics / G. G. Dmitriev, M. Yu. Bombina // Actual problems of physical and special training of law enforcement agencies. – 2019. – No. 4. – P. 101105.
4. Popadin, A. V. NATO physical training diagnostics methods / A. V. Popadin, V. V. Popadin, M. Yu. Bombina // Collection of articles of the MIPT cadets scientific conference (16-17.04.2019). Pt. I. // ed. by V. L. Pashuta. –

St. Petersburg : MIPT, 2019. – P. 88-92.
5. Korchagin, I. V. Perspective scientific approaches to physical training in the US armed forces / I. V. Korchagin, O. A. Muzhchil, M. Yu. Bombina // MIPT is a center for military and security specialists: problems, experience, perspectives : materials of the all-Russian scientific and practical conference dedicated to the MIPT 110th anniversary (St. Petersburg, Oct. 1-2, 2019). Pt. I / Russian Defence Ministry, MIPT, ed. by V. L. Pashuta. – St. Petersburg, 2019. – P. 149-152.
6. Shchegolev, V. A. Analysis of the foreign troops physical training experience studying and summarizing results / V. A. Shchegolev, I. V. Korchagin, M. Yu. Bombina // The actual scientific research in region. Physical culture and sport (theory and practice) : collection of articles of the 2018 MIPT scientific conference dedicated to the Research Center 65th anniversary. Pt. II. – St. Petersburg, 2019. – 308 p.
7. Korchagin, I. V. Physical training formation and development at the universities of the armed forces of the USA / I. V. Korchagin, O. A. Muzhchil, M. Yu. Bombina // Actual problems of educational process realization in universities and educational institutions of the Ministry of Defense of the Russian Federation : collection of scientific articles of the interuniversity scientific and practical conference. – St. Petersburg, 2018. – P. 88-92.
8. [Electronic resource]. Access mode : http:// www.garinmahal.com/ getting-started/idf-fitness-test (accessed 03.04.2019).
9. [Electronic resource]. Access mode : http:// www.haaretz.com/ (accessed 03.07.2019).

УДК 355.233.22:355.531/.541

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА В СТРУКТУРЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО КОМПОНЕНТА БОЕВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Хуббиев Шайкат Закирович, доктор педагогических наук, профессор, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург;

Дмитриев Григорий Геннадиевич, доктор педагогических наук, профессор, начальник Научно-исследовательского центра (по физической подготовке и военно-прикладным видам спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации), Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург;

Криличевский Владимир Иванович, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой педагогики, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

PHYSICAL QUALITIES IN THE STRUCTURE OF MOTOR COMPONENT OF COMBAT ACTIVITY

Khubbiev Sh.Z., Doctor of Pedagogics, Professor, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg;

Dmitriev G.G., Doctor of Pedagogics, Professor, Head of the Research Center (on physical training and applied sports in the Armed Forces of the Russian Federation), Military Institute of Physical Training, St. Petersburg;

Krilichevskiy V.I., Doctor of Pedagogics, Professor, Head of Pedagogy Department, Lesgaft University, St. Petersburg.

Аннотация:

Успех в бою в значительной степени зависит от уровня развития двигательного компонента, умения воина полноценно использовать его в современном бою. Виды (формы) физических качеств в составе этого компонента в бою проявляются в комплексе, в котором они представлены долями, востребованными боевой деятельностью. Двигательный компонент формируется по принципу «дерева целей» и отражает процесс приближения к главной цели пошаговым достижением промежуточных целей на уровнях: видов (форм) физических качеств; целостных физических качеств; комплекса физических качеств.

Ключевые слова:

комплекс физических качеств, виды (формы) проявления физических качеств, двигательный компонент боевой деятельности, долевое соотношение физических качеств.

Abstract:

Success in battle largely depends on the level of the motor component development, a warrior's ability to use it fully in modern combat. Types (forms) of physical qualities as part of this component in battle are manifested in the complex in which they are represented by the shares demanded by the combat activity. The motor component is formed on the principle of a "goal tree" and reflects the process of approaching the main goal by step-by-step achievement of intermediate goals at the levels of: types (forms) of physical qualities; holistic physical qualities; a complex of physical qualities.

Key words:

complex of physical qualities, types (forms) of manifestation of physical qualities, motor component of combat activity, shared ratio of physical qualities.

ВВЕДЕНИЕ

Двигательный компонент – одна из значимых составляющих боевой деятельности воинов. Успех в современном бою применительно к целому ряду воинских специальностей в значительной степени зависит от уровня развития двигательного компонента, а также от способности воина полноценно использовать его в современном бою. Это согласуется с Наставлением по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009), где определено, что физическая подготовка – основной элемент боевой деятельности военнослужащих. Итак, физическая подготовка развивает и совершенствует двигательный компонент боевой деятельности.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Двигательный компонент, прежде всего, составляет двигательные навыки и физические качества. В статье рассмотрены вопросы развития физических качеств и их видов (форм) проявления.

В составе двигательного компонента физические качества при ведении боя проявляются не по отдельности, а комплексно, то есть определенным соотношением их долей. Эта мысль согласуется с мнением И.В. Захаркина и соавторов [2]: они полагают, что «в соревновательной деятельности физические качества выступают не самостоятельно, а своими востребованными этой деятельностью долями».

Можно сказать, что данное утверждение применимо к боевой деятельности. Ведь соревновательная и боевая деятельности в известной мере схожи [1]. К признакам их схожести можно отнести: экстремальность; устремленность к победе; решительность в достижении цели; динамичность; вариативность способов решения задач; быстрый переход от одних видов действий к другим; непрерывное выявление замыслов соперника и изучение его действий; «взаимная рефлексия», которую можно рассматривать как предпосылку и существенный компонент искусной тактики в противостоянии человека с человеком; максимальное напряжение моральных и физических сил.

Принципиальное отличие соревновательной деятельности от боевой состоит в том, что первой присущ неантагонистический характер.

Своеобразие долевых соотношений физических качеств в двигательном компоненте определяется целью и задачами, структурой и содержанием, характером и условиями боевой деятельности. При оптимальных значениях долей физических качеств в двигательном компоненте боевой деятельности военнослужащий будет успешно вести схватку с противником и победит его.

Вместе с тем, возникает проблема, связанная с оптимизацией долевого соотношения физических качеств воина. Дело в том, что критерии оценки уровня проявления и развития целостного физического качества до сих пор должным образом не разработаны. Данный вопрос пока не актуализировался. Поэтому сегодня можно оценить проявление именно видов (форм) физических качеств, что, в свою очередь, позволяет управлять их развитием.

Таким образом, для формирования у воина двигательного компонента боевой деятельности, прежде всего, следует образовать комплекс физических качеств непосредственным развитием видов (форм) физических качеств, так как именно они поддаются контролю и измерению.

Формирование комплекса физических качеств военнослужащего в составе двигательного компонента его боевой деятельности производится в соответствии с принципом «дерева целей» и представляет собой процесс приближения к конечной цели. При этом должно происходить пошаговое достижение промежуточных целей на уровнях, соответствующих: виду (форме) физических качеств; целостным физическим качествам; комплексу физических качеств. Все это будет возможным, если есть четкие критерии оценки степени достижения промежуточных и конечной целей на указанных уровнях иерархической структуры физической подготовленности.

Виды (формы) физических качеств реально диагностируемы, так как существуют объективные критерии оценки их проявления и развития, которые служат своеобразным инструментом для их измерения в процессе физической подготовки. Значит, сегодня правильнее говорить о долях не целостных физических качеств в составе двигательного компонента боевой деятельности воина, а о долях видов (форм) физических качеств. И реально можно формировать физическую подготовленность воина с заданными долями видов (форм) физических качеств.

Поэтому целесообразно полагать, что двигательный компонент боевой деятельности содержит комплекс не физических качеств, а видов (форм) этих качеств. Из этого следует, что в комплексе физических способностей долевые показатели на самом деле имеют отношение к видам (формам) проявления физических качеств.

Важно понимать, что комплекс физических качеств в двигательном компоненте боевой деятельности представлен проявлениями не всего множества видов (форм) проявления двигательных способностей, а теми из них, которые наиболее важны для успешной боевой деятельности.

Итак, в процессе проверки физическую подготовленность воина нет возможности объективно оценить, если учитывать показатели развития физических качеств. Нужно учитывать результаты тестирования видов (форм) физических качеств (они диагностируемы!). Что касается долей физических качеств, которые востребованы боевой деятельностью, то их выявление возможно, если будут разработаны эквивалентные нормативы (показатели) для оценки уровня развития

физических качеств. Наряду с этим возможен подход, связанный с разработкой интегральных критериев оценки развития физических качеств, который слагается из частных критериев оценки их видов (форм). Здесь нужно рассчитать не простую сумму, а использовать сложный аппарат высшей математики. Все это позволяет создать объективную критериальную основу оценки развития физических качеств. Поскольку она не разработана, то долевую составляющую каждого физического качества можно вычислять с учетом прироста или снижения в развитии физических качеств – в процентах. Затем полученные значения нужно сопоставить с показателями физической подготовленности воина, а последнее сопоставить с эффективностью двигательного компонента боевой деятельности. Такой подход возможен, но является менее объективным.

Что касается третьего уровня – формирования комплекса физических качеств, то оценка комплексного развития физических качеств в настоящее время представлена в НФП-2009 и пока следует руководствоваться его положениями, регламентирующими систему проверки и оценки физической подготовленности военнослужащих. Вместе с тем, необходимы исследования по научному обоснованию и разработке объективных критериев оценки в системе физической подготовки военнослужащих.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Физические качества, составляют двигательный компонент боевой деятельности воина. В бою они проявляются не по отдельности, а в комплексе. В нем они представлены востребованными боевой деятельностью долями.

2. Своеобразие долевых проявлений физических качеств в двигательном компоненте определяется целью и задачами, структурой и содержанием, характером и условиями боевой деятельности. При оптимальных значениях долей физических качеств в двигательном компоненте боевой деятельности воин способен успешно вести схватку с противником и одержать победу.

3. Поскольку в настоящее время отсутствует интегральный критерий оценки проявления и развития физического качества, то следует оценивать проявление и развитие видов (форм) физических качеств. Это, в свою очередь, позволит управлять их развитием, а значит, в процессе физической подготовки достигать таких долевых значений каждого вида (формы) физического качества, которые востребованы боевой деятельностью.

4. Комплекс физических качеств в двигательном компоненте боевой деятельности целесообразно формировать реализацией принципа «дерева целей». Это должно происходить пошаговым достижением промежуточных целей на уровнях: видов (форм) проявления физических качеств; целостного физического качества; комплекса физических качеств. Это осуществимо, если разработаны объективные критерии оценки проявления и развития таких интегральных образований, как физическое качество и комплекс физических качеств.

ЛИТЕРАТУРА

1. Проблемы подготовки военнослужащих к соревнованиям в процессе служебно-боевой деятельности // Сибирский педагогический журнал. – 2015. – № 1. – С. 88-94.

2. Современный взгляд на специальную физическую подготовку хоккеистов / И. В. Захаркин, А. П. Давыдов, В. В. Крутских, Д. Р. Черенков, С. Е. Павлов // Олимпийский бюллетень № 9. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – С. 123–128.

REFERENCES

1. The problems of preparing military personnel for competitions in the process of service and combat activity // Siberian Pedagogical Journal. – 2015. – No. 1. – P. 88-94.

2. A modern view of the special physical training of hockey players / I. V. Zakharkin, A. P. Davydov, V. V. Krutskikh, D. R. Cherenkov, S. E. Pavlov // Olympic Bulletin No. 9. – Moscow : Physical Training and Sports, 2008. – P. 123–128.

УДК 351.746.1:359(55)

ХАРАКТЕРИСТИКА И БОЕВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ СПЕЦИАЛЬНЫХ ОПЕРАЦИЙ ВОЕННО-МОРСКИХ СИЛ ИРАНА

Трапезников Сергей Александрович, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, кандидат педагогических наук, доцент, заместитель начальника Военного института физической культуры по учебной и научной работе, Санкт-Петербург;

Щеголев Валерий Александрович, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, доктор педагогических наук, профессор, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург;

Пашута Валерий Лукич, Заслуженный работник высшей школы Российской Федерации, доктор педагогических наук, профессор, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург.

CHARACTERISTICS AND COMBAT POSSIBILITIES OF SPECIAL OPERATIONS DIVISIONS OF THE IRANIAN NAVAL FORCES

Trapeznikov S.A., Honorary Physical Training Worker of the Russian Federation, Candidate of Pedagogics, Associate Professor, Deputy Head for academic and research work, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg;

Shchegolev V.A., Honorary Physical Training Worker of the Russian Federation, Doctor of Pedagogics, Professor, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg.

Pashuta V.L., Honorary Higher School Worker of the Russian Federation, Doctor of Pedagogics, Professor, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg.

Аннотация:

В последние годы обострившиеся отношения Ирана с США вызывают серьезные опасения у мировой общественности. Наглядным примером тому является ликвидация специальными службами США Иранского бригадного генерала Кассема Сулеймани, который руководил элитным подразделением «Кудс» Корпуса стражей исламской революции (КСИР), отвечающим за военную разведку, а также за проведение специальных операций за пределами Ирана.

Материалы открытой печати свидетельствуют о том, что в настоящее время вооруженные силы Ирана насчитывают более 500 тысяч человек. Кроме того в стране имеется 350-тысячный резерв добровольцев.

В этой связи определенный интерес представляют вопросы обороноспособности Иранских вооруженных сил и их возможности противостоять США как на суше, так и на море.

Ключевые слова:

Силы специальных операций ВМС Ирана «Такаваран», боевые задачи.

Abstract:

In recent years, Iran's worsened relations with the United States have caused serious concern among the world community. A vivid example of this is the elimination by Iranian special forces of the Iranian Brigadier General Kassem Suleymani, who led the Quds elite division of the Islamic Revolutionary Guards Corps (IRGC), which is responsible for military intelligence, as well as for conducting special operations outside of Iran.

Mass media materials indicate that at present, the Iranian Armed Forces number more than 500 thousand people. In addition, the country has a 350 thousand reserve of volunteers.

In this regard, questions of the defense capability of the Iranian armed forces and their ability to withstand the United States, both on land and at sea, are of particular interest.

Key words:

Special Operations Forces of the Iranian Navy "Takawaran", combat missions.

ВВЕДЕНИЕ

Важной отличительной особенностью вооруженных сил Ирана является их разделение на две отдельные структуры с независимым друг от друга руководством.

С одной стороны, функционирует армия «Исламской Республики Иран (ИРИ)» с сухопутными войсками, военно-воздушными и морскими силами. А с другой, в стране эффективно действует отдельная силовая

структура под названием Корпус Стражей Исламской революции (КСИР), которая располагает своими сухопутными частями, ВВС и ВМС.

Следует отметить, что, несмотря на формальное разделение, и армия (ИРИ), и Корпус Стражей Исламской революции (КСИР) имеют фактически одинаковые задачи и при необходимости обязаны тесно взаимодействовать друг с другом.

Прежде всего, речь идет о подразделениях Сил специальных операций вооруженных сил Ирана «Такаваран», способных успешно выполнять боевые задачи в различных условиях.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Результаты анализа доступных документальных и литературных источников [1–7] свидетельствуют о том, что в настоящее время такого рода подразделения, к которым относится «Такаваран», входят в состав военно-морских сил (ВМС) армии Исламской Республики Иран (ИРИ) – одного из наиболее боеспособных морских подразделений ВМС Ирана.

Данные подразделения созданы в противовес Силам специальных операций (SEAL) ВМС США и специальной лодочной службы ВМС Великобритании [3–6].

По оценкам отечественных и зарубежных экспертов, личный состав подразделений «Такаваран», по своей численности достигает – 180 и более военнослужащих («такаваров» – морских коммандос), прошедших жесткий отбор и профессиональную подготовку в войсковых структурах сил специальных операций иранской армии.

Отличительной особенностью данного рода подразделений армии Ирана является их высокая боевая готовность для действий в различных ситуациях.

Такая универсальность, в отличие от большинства подразделений сил специальных операций зарубежных армий, позволяет личному составу групп «Такаваран» выполнять поставленные задачи в различных условиях сложной боевой обстановки.

Ведущими критериями при формировании и отборе в подразделения Сил специальных операций «Такаваран» являются: национальность и политическая благонадежность (обычно предпочтение отдается персам; меньше возможности стать «такаваром» имеют азербайджанцы – вторая по численности этническая группа страны; армяне, курды и белуджи, как правило, в качестве кандидатов в такие подразделения не рассматриваются). Значимыми критериями отбора в подразделения «Такаваран» являются показатели физической подготовленности и наличие опыта службы в соединениях Сил специальных операций вооруженных сил Ирана.

В соответствии с установленными требованиями, к профессиональному отбору привлекаются военнослужащие, имеющие опыт службы в воздушно-десантной дивизии «Парандак» с пунктом постоянной дислокации в г. Тегеран, в десантно-штурмовой дивизии «Зульфакар», в отдельной воздушно-десантной бригаде и в ряде других отдельных десантно-штурмовых бригад, личный состав которых входит в состав сил быстрого реагирования [1].

Все военнослужащие, проходящие службу в данных соединениях, носят зеленые береты. Это служит их отличительным признаком.

Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке является одним из важнейших условий успешного прохождения испытаний для зачисления в учебный центр ВМС, срок обучения в котором составляет один год.

Первые два месяца пребывания в учебном центре ВМС отобранные военнослужащие занимаются общей и специальной физической подготовкой, которая предусматривает ежедневное (3–4 часа) выполнение различных по сложности и интенсивности физических упражнений, приемов и действий, направленных на всестороннее развитие физических качеств и прикладных двигательных навыков [1–3].

Затем курсанты осваивают такие разделы специальной подготовки, как подводное плавание и водолазное снаряжение, рукопашный бой, тактику наземных и подводных специальных операций, тактику ближнего боя в воде и на суше, парашютно-десантную и огневую подготовку.

После освоения перечисленных учебных дисциплин курсантов направляют в специальные подразделения, где в течение полугода они проходят испытательный срок в качестве стажеров, по истечении которого принимается решение о зачислении их в состав Сил специальных операций «Такаваран».

В процессе обучения особое внимание уделяется парашютной подготовке. Личный состав совершает прыжки с разных высот как в дневное, так и в ночное время; отраба-

тываются способы приводнения, в том числе с водолазным снаряжением.

Как правило, боевые подразделения «Такаваран» включают в свой состав от трех до десяти бойцов и комплектуются для решения следующих задач: сбор информации о боевых группировках противника и об объектах расположения его инфраструктуры; возможности осуществления диверсионных действий на оборонных структурных и промышленных объектах, на транспорте, расположенных на морском побережье; организация диверсий по захвату и ликвидации военно-политического руководства и командования противника, борьба с морским пиратством и терроризмом.

Важное место в ходе тренировок боевых подразделений «Такаваран отводится планированию и реализации специальных приемов и действий по захвату, охране и ликвидации мест добычи нефти.

Это обусловлено в первую очередь спецификой богатого нефтью региона, наличием нефтяных буровых и добывающих платформ, а также сложившейся в районе нестабильной военно-политической обстановкой.

Те подразделения ССО ВМС Ирана, которые предназначены для выполнения боевых задач по захвату прибрежного объекта, как правило, оснащаются легким огнестрельным вооружением.

При этом доставка их к месту оперативных действий, выполняется или по воде – с борта сверхмалых подводных лодок (СМПЛ) с использованием аквалангов, или на вертолетах различных модификаций – путем десантирования с вертолета на водную поверхность.

Допускается применение и наземных способов доставки личного состава боевых подразделений «Такаваран» к месту оперативных действий с помощью легких высокомобильных транспортных средств: кроссовых мотоциклов или квадроциклов с «экипажем» из двух человек – водителем и гранатометчиком (пулеметчиком).

Существенную роль в решении боевых и оперативных задач личным составом «Такаваран» играют подразделения боевых пловцов, оснащенных специальными средствами доставки. Данные подразделения имеют средства доставки к месту боевой операции «мокрого» типа, то есть такие, в которых они находится не в герметичной, а в открытой или затапливаемой кабине.

Однако главным способом доставки разведывательно-диверсионных групп «Такаваран» к месту выполнения боевых операций являются, сверхмалые дизель-электрические подводные лодки типа «Кадир».

Такая лодка, как правило, имеет на вооружении два торпедных аппарата соответствующего калибра, обеспечивающих выход боевых пловцов из подводной лодки в подводном положении.

Анализ литературных источников [2–4] свидетельствует о том, что разведывательно-диверсионные группы «Такаваран» владеют возможностями переброски своих подлодок на значительные расстояния по железной дороге или автомобильным транспортом. Это создает реальные условия для маневрирования различными видами подразделений на значительных расстояниях между Каспийским морем и Персидским заливом.

Такие условия способствуют наращиванию за относительно короткий срок в необходимых пределах силы и средства в зависимости от сложившейся обстановки. По некоторым данным, в боевом составе ВМС Ирана до недавнего времени стояло на вооружении более 20 сверхмалых подводных лодок данного типа.

Известно также, что в организационной структуре спецназа «Такаваран» крупная наземная техника отсутствует, однако в случае необходимости для проведения боевых операций на территории противника могут привлекаться части и подразделения морской пехоты ВМС Ирана, которые имеют в своем штате необходимые силы и средства.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты выполненного анализа отечественной и зарубежной литературы [1–6] позволяют утверждать о том, что в настоящее время Вооруженные силы Исламской Республики Иран имеют хотя и компактный, но достаточно боеспособный военно-морской компонент сил специального назначения, укомплектованный разносторонне и хорошо физически подготовленным личным составом, обладающим современным вооружением и боевой техникой, который способен решать широкий спектр боевых задач на море и суше в рамках обеспечения национальной безопасности государства.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сажин, В. Система комплектования и прохождения службы в вооруженных силах Ирана / В. Сажин // Портал. Современная армия http://commi. narod.ru/txt/2000/0302. htm [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www. modernarmy.ru/article./375/specnaz-vms-irana.
2. Утенко, В. Н. Физическая подготовка иностранных армий / В. Н. Утенко, В. А. Щеголев, Г. Г. Дмитриев, Г. Н. Блахин, В. П. Сущенко, В. В. Рябчук. – СПб., 2007. – 272 с.
3. Утенко, В. Н. Боевая и физическая подготовка подразделений специального назначения ведущих зарубежных армий / В. Н. Утенко, В. А. Щеголев, В. П. Сущенко. – СПб. : ВИФК, 2005. – 100 с.
4. Трапезников, С. А. Организация физической подготовки военнослужащих вооруженных сил Великобритании / С. А. Трапезников, Г. Г. Дмитриев, В. А. Щеголев, В. Л. Пашута // Военный институт физической культуры – центр подготовки специалистов силовых структур: проблемы, опыт, перспективы : мат-лы Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 110-ой годовщине образования Военного института физической культуры. – СПб., 2019. – С. 120-124.
5. Щеголев, В. А. Профессиональная подготовка военнослужащих рядового, сержантского и младшего офицерского состава в ВС Англии / В. А. Щеголев, А. В. Малышко, С. А. Трапезников // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2015. – № 2. – С. 48-60.
6. Щеголев, В. А. Профессиональная и физическая подготовка военнослужащих США : учеб. пособие / В. А. Щеголев, В. П. Сущенко. – СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2017. – 113 с.

REFERENCES

1. Sazhin, V. The system of acquisition and service in the armed forces of Iran / V. Sazhin // Portal. Modern army http://commi.narod.ru/txt/2000/0302.htm [Electronic resource]. – Access mode : http://www.modernarmy.ru/article./375/specnaz-vms-irana.
2. Utenko, V. N. Physical training of foreign armies / V. N. Utenko, V. A. Shchegolev, G. G. Dmitriev, G. N. Blakhin, V. P. Suschenko, V. V. Ryabchuk. – St. Petersburg, 2007. – 272 p.
3. Utenko, V. N. Combat and physical training of special forces of leading foreign armies / V. N. Utenko, V. A. Shchegolev, V. P. Suschenko. – St. Petersburg : MIPT, 2005. – 100 p.
4. Trapeznikov, S. A. The organization of physical training of military personnel of the British Armed Forces / S. A. Trapeznikov, G. G. Dmitriev, V. A. Shchegolev, V. L. Pashuta // Military Institute of Physical Training – a center for training specialists of security agencies: problems, experience, perspectives : proceedings of the All-Russian scientific-practical conference dedicated to the 110th anniversary of the Military Institute of Physical Training. – St. Petersburg, 2019. – P. 120-124.
5. Shchegolev, V. A. Occupational training of ordinary, sergeant and junior officers in the English Armed Forces / V. A. Shchegolev, A. V. Malyshko, S. A. Trapeznikov // Actual problems of physical and special training of law enforcement agencies. – 2015. – No. 2. – P. 48-60.
6. Shchegolev, V. A. US Military Occupational and Physical Training : training manual / V. A. Shchegolev, V. P. Sushchenko. – St. Petersburg : Publishing house of the Polytechnic. Univ., 2017. – 113 p.

УДК 351.746.1:359

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ВМФ ДЛЯ СЛУЖБЫ В ПОДРАЗДЕЛЕНИЯХ СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ

Родионов Андрей Викторович, преподаватель кафедры физической подготовки, ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия», Санкт-Петербург;

Медянцев Игорь Васильевич, адъюнкт, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург.

CURRENT STATE OF TRAINING NAVY SPECIALISTS FOR SERVICE IN SPECIAL PURPOSE UNITS

Rodionov A.V., Lecturer at the Department of physical training, Military Educational Scientific Center of the Navy "Naval Academy", St. Petersburg;

Medyantsev I.V., Postgraduate, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg.

Аннотация:

Окончание второго десятилетия XXI века характеризуется резким обострением международной обстановки. Военно-политическое руководство стран НАТО, курируемое администрацией США, предпринимает реальные действия, направленные на расширение блока и приближение его к границам Российской Федерации. Вблизи наших границ в последнее время значительно увеличилось количество проводимых военных учений по отработке действий, направленных на предотвращение «российской агрессии» [1, 3, 4]. Руководство США обвинило наше государство в одностороннем нарушении договора РСМД и приостановило свое участие в нем. В вооруженных силах большинства стран имеются специально подготовленные подразделения для выполнения специальных задач [5]. По своей организационно-штатной структуре, составу, видам подготовки, вооружению и оснащению они, конечно, отличаются, однако выполняют принципиально одинаковые боевые задачи: ведение разведки в тылу противника, уничтожение политических деятелей и воинских должностных лиц, проведение диверсий. В статье рассматривается современное состояние подготовки специалистов ВМФ для службы в подразделениях специального назначения.

Ключевые слова:

специальные подразделения, физическая подготовка, военно-профессиональная деятельность, физические нагрузки, уровень физической подготовленности.

Abstract:

A sharp tension of the international situation has recently caused the activity of NATO countries governed by the US administration aimed at bringing their troops to the Russian borders. This activity is manifested by numerous military exercises to suppress the so-called "Russian aggression" [1, 3, 4]. The US leadership has accused our country of violating the treaty on the elimination of intermediate-range missiles and has increased its participation in it. The armed forces of most countries have specially trained units for special tasks [5]. In their composition, types of training, weapons, they differ, but they perform the same combat tasks: reconnaissance in the rear of the enemy, the destruction of important people, carrying out diversions. The article deals with the current state of training of Navy specialists for service in special units.

Key words:

special unit, military-occupational activities, physical quality, level of physical fitness.

ВВЕДЕНИЕ

В Вооруженных Силах Российской Федерации наблюдается тенденция подготовки в вузах выпускников для дальнейшего прохождения службы в специальных подразделениях Вооруженных Сил Российской Федерации. Однако в высших военно-морских учебных заведениях такая практика отсутствует, поэтому специальные подразделения – отряды борьбы с ПДСС противника формируются преимущественно выпускниками сухопутных училищ [4].

В настоящее время подготовку специалистов для ВМФ Российской Федерации осуществляют ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия», в составе которой функционируют Военные институты (военно-морской, военно-морской политехнический, филиал в г. Калининград, филиал в г. Владивосток – Тихоокеанское высшее военно-морское училище им. С.О. Макарова) и Черноморское высшее военно-морское училище

им. П.С. Нахимова.

Данные военно-учебные заведения осуществляют подготовку специалистов для ВМФ – офицеров по 22 специальностям. Подготовка профессиональных старшин по 24 специальностям осуществляется на факультетах среднего профессионального образования.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

При анализе руководящих документов в сфере образования по всем специальностям не найдено ни одной специальности, которая в полной мере отвечала бы требованиям, предъявляемым к специалистам специальных подразделений – отрядов борьбы с ПДСС. Данное обстоятельство влечет за собой отсутствие профессионально подготовленных выпускников военно-учебных заведений ВМФ для исполнения служебных обязанностей специалистов специальных подразделений – отрядов борьбы с ПДСС.

В то же время, согласно квалификационным требованиям специальностей: «Строительство, ремонт и поисково-спасательное обеспечение надводных кораблей и подводных лодок», «Подводно-технические работы специального назначения», «Эксплуатация и ремонт водолазных и глубоководных средств» и «Применение и эксплуатация минного и противоминного вооружения надводных кораблей» для службы в подразделениях и воинских частях на офицерских должностях без дополнительной профессиональной подготовки выпускники должны выполнять обязанности минера отряда борьбы с противоподводно-диверсионными силами и средствами.

Выпускники данной специальности должны владеть знаниями, умениями и навыками по минной подготовке и им, в процессе обучения, не трудно освоить все специфические знания специалиста подразделений специального назначения – отряда борьбы с ПДСС противника. Вместе с тем, выпускник имеет водолазную подготовку как теоретическую, так и практическую. Выпускаясь из военно-учебного заведения ВМФ по данным специальностям, курсанты получают квалификацию «инструктор-легководолаз». Все это позволяет говорить о возможности выпускников выполнять обязанности специалиста подразделений специального назначения – отрядов борьбы с ПДСС.

Будущий специалист отряда борьбы с ПДСС должен обладать рядом специфических знаний, умений и навыков для выполнения должностных обязанностей по своему должностному предназначению.

Согласно руководящим документам боевые пловцы обязаны:

Знать:

– основы водолазного дела;

– назначение, устройство и правила эксплуатации водолазного снаряжения и оборудования, характерные неисправности, причины их возникновения и способы устранения;

– правила разборки, сборки, регулировки и подготовки водолазного снаряжения к работе под водой;

– подрывные заряды и вооружение водолаза-минера, способы взрывания и правила проведения подрывных работ на суше и под водой;

– назначение, тактико-технические характеристики, устройство, правила эксплуатации подводных средств доставки и индивидуальных буксировщиков водолазов;

– назначение, состав, правила использования радиотехнических средств и средств связи, возможные неисправности и методы их устранения;

– меры безопасности при обращении со всеми видами снаряжения и вооружения;

– меры безопасности при проведении специальных водолазных работ, а также в случаях возникновения аварийных ситуаций способов оказания помощи водолазу;

– способы предупреждения профессиональных водолазных заболеваний и способы оказания первой помощи при их возникновении;

– специальное стрелковое, противодиверсионное оружие, состоящее на вооружении отряда ПДСС.

– признаки разведывательно-диверсионных средств и меры безопасности при их поиске и обезвреживании.

Уметь:

– готовить к спускам водолазное снаряжение и оборудование;

– устранять основные неисправности и производить планово-предупредительный ремонт водолазного снаряжения и оборудования;

– оказывать первую помощь водолазам при профессиональных водолазных заболеваниях;

– спускаться под воду во всех видах специального водолазного снаряжения;

– выполнять специальные водолазные работы под водой в соответствии с поставленными задачами;

– производить расчеты на подрыв объектов;

– производить подрывные работы на суше и под водой;

– готовить к работе подводные средства

доставки и индивидуальные буксировщики водолазов, производить проверку их работоспособности и ремонт;

– правильно действовать в аварийных ситуациях и при возникновении неисправностей подводных средств доставки и индивидуальных буксировщиков водолазов;

– производить настройку и установку, выполнять правила техники безопасности и безаварийного использования радиотехнических средств и средств связи;

обслуживать декомпрессионную барокаме– ру при декомпрессии (лечебной рекомпрессии) водолазов;

– применять стрелковое, подводное специальное, противодиверсионное оружие в любых условиях обстановки.

Из проанализированных руководящих документов по боевой подготовке видно, что большинство из них утратило актуальность. Это обусловлено тем что, они разработаны в 80–90-е годы прошлого века. Современное состояние специальных подразделений – отрядов борьбы с ПДСС Военно-Морского Флота Российской Федерации имеет определенные недостатки. Задачи, предназначение ПДСС должны быть дополнены в связи с новыми вызовами XXI века, а одной из главных мировых угроз является терроризм.

Основными проблемами выпускников ВВМУЗ для исполнения обязанностей специалиста специального подразделения – отряда борьбы с ПДСС является:

– низкая физическая подготовленность для службы в отрядах ПДСС;

– отсутствие специальных военно-прикладных навыков в действиях над водой и под ней;

– слабая подготовленность в рукопашном бое;

– отсутствие ознакомления с подводным рукопашным боем;

– недостаточная развитость основных физических качеств, отсутствие специальной физической подготовки;

– недостаточная морально-психологическая подготовленность.

Анализ требований руководящих документов по подготовке специалиста отряда ПДСС показал, что от уровня физической подготовленности будет зависеть успешность выполнения боевых задач. Виды подготовки, связанные с физической подготовленностью специалиста отряда борьбы с ПДСС, представлены на рис. 1.

Так как специалисты отряда борьбы с ПДСС выполняют задачи в экстремальных ситуациях, то большое значение имеет физическая и психофизиологическая подготовка военнослужащих. Ведь малейшая растерянность и проявление страха могут привести к срыву выполнения задачи, гибели личного состава подразделения.

Одним из способов развития психофизиологической подготовки являются физические упражнения, связанные с риском при выполнении.

В рассмотренных документах не уделено должного внимания требованиям и критериям оценки уровня физической подготовленности. Командиры не имеют единых критериев для отбора военнослужащих в данные подразделения.

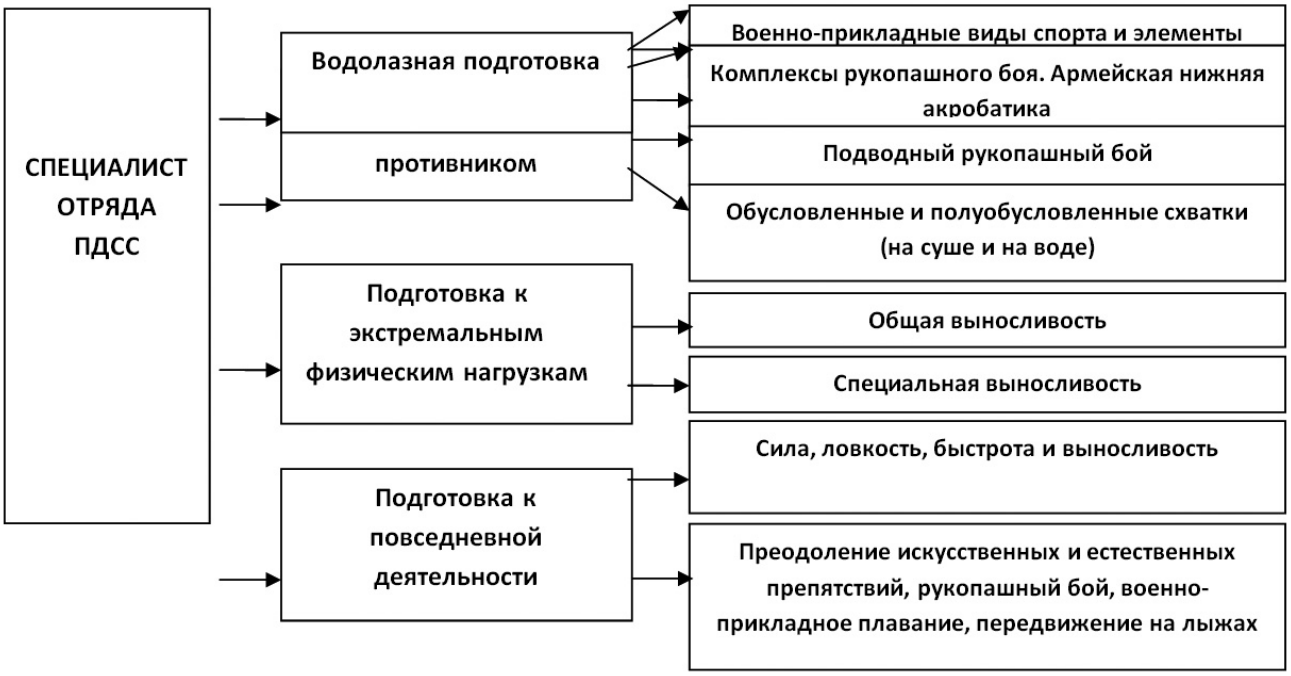

Рисунок 1 – Виды подготовки, связанные с физической подготовленностью специалиста отряда противоподводно-диверсионных сил

При этом им приходится при назначениях на должность офицеров в подразделения ПДСС отдавать предпочтение выпускнику сухопутных училищ.

Проведенный анализ деятельности и условий ведения боевых действий специальных подразделений – отрядов борьбы с ПДСС позволяет сделать вывод, что военно-профессиональная деятельность боевого пловца осложняется влиянием факторов среды обитания. Для достижения и поддержания оптимальной физической формы возникает необходимость в специальных физических упражнениях и регулярной физической тренировке. В результате исследований установлено, что профессионально важными физическими качествами боевых пловцов являются общая выносливость и силовая выносливость, а основным элементом профессиональной деятельности военнослужащих отрядов борьбы с ПДСС является плавание под водой с выполнением профессиональных действий.

На данный период времени в Наставлении по Физической подготовке ВС РФ 2009 года специальные подразделения выделены в 1 категорию и имеют требования выше на 6-10% (в соответствии с возрастной группой), чем у остальных военнослужащих, проходящих службу в Военно-Морском Флоте. Также увеличено количество проверяемых упражнений с трех до пяти, куда включаются дополнительно упражнения из раздела физической подготовки «Рукопашный бой» и военно-прикладной навык.

Более того, выпускаясь из ВВМУЗ, курсанты сдают экзамен по физической подготовке в соответствии с нормативами, предусмотренными для курсантов 5-х курсов. Однако по прибытии в воинские части и подразделения, на основании Директивы МО РФ № Д-37 «О ежегодной проверке физической подготовленности военнослужащих, призванных на военную службу в Вооруженные Силы Российской Федерации, и кандидатов, поступающих в военно-учебные заведения Министерства обороны Российской Федерации» от 29 июля 2013 г., выпускники военно-учебных заведений, прибывшие на новое место службы в части специального назначения, проверяются по нормативам для военнослужащих, отнесенных к 1 категории. Различия в нормативных требованиях представлены в табл. 1.

Из анализа уровня физической подготовленности выпускников видно, что по прибытии в часть молодые лейтенанты для получения соответствующей оценки должны выполнять нормативы в среднем на 10 баллов выше. Возникает вопрос об их соответствии для тех бывших выпускников, кто направляется для прохождения службы в части и подразделения специального назначения. Более того, норматив на оценку «удовлетворительно» в четырех упражнениях для курсантов 3-го курса и старше выше, чем для военнослужащих по контракту 1-й возрастной группы (1 категории), а норматив на оценку «удовлетворительно» в пяти упражнениях для данных категорий военнослужащих одинаковый.

В настоящее время в специальные подразделения Военно-Морского Флота отбирают преимущественно выпускников сухопутных учебных заведений, которые слабо осведомлены о специфике службы в Военно-Морском Флоте. При этом возникает необходимость адаптации данных военнослужащих к службе в Военно-Морском Флоте.

Для решения этой задачи командирам отрядов борьбы с ПДСС приходится отправлять их на дополнительную подготовку, что увеличивает время начала исполнения ими обязанностей по предназначению.

Физическая подготовка выпускников сухопутных учебных заведений, назначенных на должности специалистов ПДСС, находится на хорошем уровне, однако уровень развития военно-прикладных навыков, связанных со службой в отрядах борьбы с ПДСС, является недостаточным.

Прежде всего, это выражается по разделу физической подготовки «Военно-прикладное плавание», а так как основным элементом профессиональной деятельности военнослужащих отрядов борьбы с ПДСС является плавание под водой с выполнением профессиональных действий, то можно сделать вывод, что военно-прикладной навык развит не достаточно для выполнения учебно-боевых задач.

Отсутствие специалистов по физической подготовке в штате подразделений ПДСС играет негативную роль в развитии физической подготовленности личного состава подразделений по разделу «Военно-прикладное плавание», а уровень знаний командиров в сфере обучения и совершенствования плаванию находится на невысоком уровне.

Таблица 1 – Различия в нормативных требованиях для курсантов 5-х курсов и военнослужащих 1-й категории

Показатели		Категория военнослужащих	
		Курсанты 3-го курса и старше	Военнослужащие по контракту 1-й возрастной группы (1 категория)
Оценка физической подготовленности			
В трех упражнениях	5	210	220
	4	190	200
	3	150	140
В четырех упражнениях	5	280	290
	4	250	260
	3	**200**	**190**
В пяти упражнениях	5	350	360
	4	310	330
	3	**250**	**250**
Квалификационный уровень			
Высший	в трех упражнениях	250	260
	в четырех упражнениях	320	330
	в пяти упражнениях	390	400
1 уровень	в трех упражнениях	240	250
	в четырех упражнениях	310	320
	в пяти упражнениях	380	390
2 уровень	в трех упражнениях	230	240
	в четырех упражнениях	300	310
	в пяти упражнениях	370	380
3 уровень	в трех упражнениях	210	220
	в четырех упражнениях	280	290
	в пяти упражнениях	350	360

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Из вышеизложенного можно сделать вывод, что уровень физической подготовленности специалистов ПДСС находится на недостаточном уровне, а теоретическая и организаторско-методическая подготовленность офицерского состава отрядов ПДСС не имеет специфических знаний в области физической подготовки боевых пловцов.

На наш взгляд, проблема подготовки специалистов отряда борьбы с ПДСС заключается в отсутствии в ВВМУЗ Министерства обороны Российской Федерации образовательных программ, ориентированных на подготовку выпускников для прохождения ими службы на офицерских должностях в отрядах ПДСС.

Для решения данной проблемы, на наш взгляд, необходимо в квалификационные требования смежных со спецификой службы в отрядах ПДСС специальностях в ВВМУЗ включать требования по подготовке выпускника исполнять функциональные обязанности специалиста отряда борьбы с ПДСС, без дополнительной подготовки. Это позволит на протяжении 5 лет готовить курсанта к службе в отрядах борьбы с ПДСС как физически, так и теоретически и организаторско-методически.

ЛИТЕРАТУРА

1. Военное искусство в локальных войнах и вооруженных конфликтах (вторая половина XX – начало XXI века) / А. В. Усиков [и др.]. – М. : Воениздат, 2008. – С. 62.
2. Воробьев, И. Н. Гибридные операции как новый вид военного противоборства / И. Н. Воробьев, В. А. Киселев // Воен. мысль. – 2015. – № 5. – С. 23–30.
3. Богодель, А. П. Развитие оперативной концепции армии США конца XX – начала XXI века / А. П. Богодель, В. И. Гринюк // Вестн. Воен. акад. Респ. Беларусь. – 2013. – № 3. – С. 1–4.
4. Владимиров, А. И. Основы общей теории войны : монография : в 2 ч. Ч. 1 : Основы теории войны / А. И. Владимиров. – М. : Моск. финансово-промышл. ун-т «Синергия», 2013. – 832 с.
5. Ainsworth, D. T. Compendium of physical activites classification of energy costs of human physical activities / D. T. Ainsworth, W. L. Haskell, A. S Leon. [et al.] // Med. Sci. Sports Exerc. – 2014. – 25 (1). – P. 71–80.

REFERENCES

1. Military arts in local wars and armed conflicts / A. V. Usikov. – Moscow, 2008. – P. 62.
2. Vorobyov, I. N. Hybrid wars as a new type of military confrontation / I. N. Vorobyov, V. A. Kiselyov // Military thought. – 2015. – No. 5. – P. 23–30.
3. Bogodel, A. P. Development of the U.S. army operational concept of the late 20th – early 21st century / A. P. Bogodel, V. I. Grinyuk // Vestnik of the Military Academy of the Republic of Belarus. – 2013. – No. 3. – P. 1–4.
4. Vladimirov, A. I. Fundamentals of the general theory of war : In 2 pts. Pt. 1 : Fundamentals of the theory of war / A. I. Vladimirov – Moscow, 2013. – 832 p.
5. Ainsworth, D. T. Compendium of physical activities classification of energy costs of human physical activities / D. T. Ainsworth, W. L. Haskell, A. S. Leon [et al.] // Med. Sci. Sports Exerc. – 2014. – 25 (1). – P. 71–80.

УДК 355.66

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В СРЕДСТВАХ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ БРОНЕЗАЩИТЫ

Пятаков Валентин Васильевич, лаборант Научно-исследовательского центра, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург;

Романов Константин Валерьевич, кандидат медицинских наук, начальник НИО Научно-исследовательского центра, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург;

Федоренко Олег Александрович, кандидат педагогических наук, начальник НИО Научно-исследовательского центра, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург.

CHARACTERISTICS OF MILITARY PERSONNEL PROFESSIONAL ACTIVITY IN BODY ARMOR FACILITIES

Pyatakov V.V., Research Centre, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg;

Romanov K.V., Candidate of Medicine, Head of the Research Department of the Research Centre, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg;

Fedorenko O.A., Candidate of Pedagogics, Head of the Research Department of the Research Centre, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg.

Аннотация:

В статье рассматриваются факторы, влияющие на выполнение профессиональной деятельности курсантами 2-х курсов Военного института физической культуры в зимних условиях. Проведено исследование физической подготовленности курсантов при действиях в средствах индивидуальной бронезащиты (СИБЗ) на преодоление специальной полосы препятствий в зимнее время. Изучалась степень влияния средств бронезащиты на организм военнослужащих при преодолении препятствий. Полученные данные по оценке физической подготовленности, функционального состояния, физической работоспособности свидетельствуют о зависимости выполнения отдельных приемов и действий от экипировки военнослужащего в СИБЗ на полосе препятствий. Одновременно определились препятствия, которые в зимних условиях нецелесообразно преодолевать в средствах индивидуальной бронезащиты.

Ключевые слова:

курсанты, СИБЗ, физическая подготовленность, выносливость, полоса препятствий.

Abstract:

The article considers the factors affecting the professional activities performance by the 2nd year cadets of the Military Institute of Physical Training in winter conditions. The study of the cadets' physical fitness during the actions in the body armor facilities to overcome special obstacle course in winter was conducted. The level of the body armor facilities effect on the military men's body during overcoming the obstacle course was studied. The obtained data on the physical fitness assessment, functional status, and physical performance indicate the dependence of the individual techniques and actions performance on the soldier's equipment in the body armor facilities during the obstacle course overcoming. At the same time, the obstacles were identified that it is not advisable to overcome in the body armor facilities in winter conditions.

Key words:

cadets, body armor facilities, physical fitness, endurance, obstacle course.

ВВЕДЕНИЕ

Профессиональная деятельность военнослужащих на современном этапе нацелена на поддержание постоянной боевой готовности к ведению боевых действий. *Боевая готовность* – состояние боеспособных сил, позволяющее им в установленный срок приступить к ведению боевых действий, на установленных рубежах, в предписанных районах, штатным вооружением. Для изучения профессиональной деятельности военнослужащих мотострелковых подразделений необходимо изучить требования современного боя к физической, психологической, морально-волевой подготовленности военнослужащих. В руководящих документах правительства и руководителей государства (Военная доктрина Российской Федерации (утв. Президентом РФ от 25.12.2014 г. № Пр-2976), в исследованиях современных ученых [2–6] изучению

требований современного боя к физической подготовленности военнослужащих уделяется большое внимание.

Это закреплено в руководящих документах по организации физической подготовки в армии и на флоте [8]. Современная военная наука свидетельствует о возрастании роли физической подготовки в формировании боевой готовности военнослужащих к выполнению учебно-боевых задач и одним из направлений повышения боеспособности Вооруженных Сил.

Опыт ведения локальных войн за последние 30 лет показал, что современный бой – это высокоманевренный, протекающий с высокой быстротой боевых действий, который вынуждает военнослужащих действовать с максимальным напряжением физических, моральных сил и физических возможностей организма. Наличие оружия массового поражения предъявляет к воину повышенные требования по развитию аэробной выносливости, быстроте выполнения приемов и действий.

Изменение тактики действий современного общевойскового боя, сокращение времени на принятие правильного решения, влияющего на исход боя, требует от военнослужащего максимальной концентрации внимания. Все это усугубляется и применением средств бронезащиты, которые стали актуальны, т.к. защищают от пуль и осколков снарядов и мин [1, 7]. Однако они приводят к существенному увеличению общего веса военнослужащих и снижению к быстрому маневрированию [10]. По данным проведенных исследований, при надевании бронезащиты «Ратник» увеличение веса военнослужащего происходит на 17%, бронезащиты «Витязь» – на 21,9% [10]. Следует отметить, что увеличение экипировки на 30-40% от общей массы военнослужащего значительно снижает выполнение профессиональных приемов и действий.

Во время проведения учений в ходе опроса 45% опрошенных военнослужащих поставили на первое место нагрузку, получаемую от ношения индивидуальной бронезащиты и снаряжения. Также установлено, что во время учений личный состав находится в экипировке до 20 часов в сутки, что составляет 83% суточного времени и соответственно от всего учения [7]. По опыту проведенных учений последних лет, на основе экспериментальных исследований [3-6], свидетельствующих о тесной взаимосвязи развития физических качеств военнослужащего с уровнем боеспособности, можно сделать вывод о возрастании роли физической подготовки в современных локальных войнах.

Анализ результатов исследований на учениях «Запад-2013», «Восток-2014», «Центр-2015», «Кавказ-2016», «Запад-2017», «Восток-2018» свидетельствует о недостаточном уровне физической подготовленности личного состава и, прежде всего, способности вести боевые действия военнослужащими в средствах индивидуальной бронезащиты.

Снижение уровня профессиональной подготовленности военнослужащих, а также ухудшение показателей функционального состояния организма испытуемых в ходе учений свидетельствуют о необходимости поиска эффективных средств и методов поддержания физической готовности военнослужащих к действиям в полной экипировке и в средствах индивидуальной бронезащиты (СИБЗ).

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В рамках НИР шифр «Гвоздика» проведен эксперимент по применению средств бронезащиты в зимних условиях.

Цель исследования: проверка эффективности профессиональной дееспособности военнослужащих при выполнении специального комплексного упражнения в средствах индивидуальной бронезащиты в зимнее время, анализ и определение общей оценки.

Исследование было проведено на базе Военного института физической культуры. Для участия в формирующем эксперименте в зимних условиях (эксперимент проходил в феврале, высота снежного покрова на полосе препятствий составляла 52 см) были отобраны 2 группы курсантов 2-го курса, проходившие в этот момент обучение в зимнем лагере ВИФК в пос. Токсово. Экспериментальная группа (ЭГ) включала 12 человек, контрольная (КГ) – 12 человек. Группы были выбраны методом случайных чисел, чтобы исключить какое-либо преимущество одной группы над другой.

Исследования проводились в два этапа.

1-й этап – получение исходных данных до эксперимента.

На 1-м этапе курсантов распределили на 2 группы: экспериментальную – 222 уч. гр. и контрольную – 221 уч. гр.

Оценивались физическая подготовленность, физическое развитие, функциональное состояние, эффективность профессиональной деятельности (табл. 1).

Таблица 1 – Средние показатели выполнения физических упражнений 222-й (ЭГ) и 221-й (КГ) учебными группами

ЭГ	Подтягивание (кол-во раз)	Бег на 60 м (с)	Бег на 3 км (мин, с)	Преодоление специальной полосы препятствий (мин, с)
	18,21±0,97	7,81±0,04±	11,15 (669,17) ±6,64	3,09(185,40) ±4,35
КГ	Подтягивание	Бег на 60 м	Бег на 3 км	Преодоление специальной полосы препятствий
	18,03±1,17	7,95± 0,04	11,21(627,6) ±6,6	3,09(185,4)± 4,35

Результаты физической подготовленности ЭГ и КГ, отраженные в таблице 1, существенных различий не имеют

При оценке функционального состояния определялись показатели состояния кардиореспираторной системы. Результаты анализа и обобщения представлены в настоящей работе.

Проведение эксперимента заключалось в определении развития выносливости в короткие сроки, используя средства СИБЗ на полосе препятствий. Учитывая, что эксперимент проводился зимой, была разработана специальная полоса препятствий на базе единой полосы препятствий (ЕПП) (см. рис. 1). Специальная полоса препятствий состоит из отдельных элементов единой полосы препятствий (ЕПП) с учетом нормативов по боевой подготовке СВ и ВДВ.

Эксперимент проводился с 7.02.2017 г. по 19.02.2017 г. в учебном центре ВИФК (пос. Токсово). Основу физической подготовки ЭГ составляли учебные занятия, спортивно-массовая работа и физическая тренировка в процессе УБД (всего 22 часа).

Задачи исследования:

1. Оценить динамику физической подготовленности и функционального состояния курсантов до и после эксперимента.

2. Определить влияние физических тренировок в средствах СИБЗ на эффективность военно-профессиональной деятельности курсантов.

3. Определить корреляционную взаимосвязь выносливости между бегом на 3 км и преодолением специальной полосы препятствий на 300 м в средствах СИБЗ.



Рисунок 1 – Единая полоса препятствий

Порядок выполнения упражнений на специальной полосе препятствий

Учебное место № 1. I-й вариант – по команде военнослужащий выскакивает из траншеи, проползает 20 м до разрушенной стенки с двумя проломами; II вариант – из положения лежа по команде (сигналу) военнослужащий (отделение) переползает по-пластунски участок 20 м. В ВДВ время – 25 – 30 – 35 с.

Учебное место № 2. По команде (сигналу) военнослужащий (отделение) преодолевает 50 м: перебежкой – 15 м, переползанием по-пластунски – 20 м и перебежкой – 15 м (норматив № 10). Время отсчитывается от команды на выдвижение до достижения указанного рубежа и изготовки к стрельбе (в отделении – последним военнослужащим) – 25 – 30 – 35 с.

Учебное место № 3. Передвижение на поле боя (скрытное выдвижение к объекту противника): перебежками. Военнослужащий (подразделение) преодолевает участок местности глубиной 300 м короткими перебежками (в отделениях боевыми группами,

парами или тройками. В СВ: в/сл. – 2 мин 22 с – 2 мин 37 с – 3 мин 10 с; отделение (пара) 2 мин 50 с. – 3 мин 10 с. – 3 мин 50 с (норматив № 10).

Учебное место № 4. Передвижение на поле боя (скрытное выдвижение к объекту противника): переползанием. Военнослужащий (подразделение) преодолевает участок местности глубиной 50 м переползанием по-пластунски. В СВ: 1 мин 58 с – 2 мин 10 с – 2 мин 30 с (норматив № 10).

Учебное место № 5. Доставка боеприпасов под огнем противника перебежками и переползанием по-пластунски. Военнослужащий (отделение) преодолевает 50 м: перебежкой – 15 м, переползанием по-пластунски – 20 м и перебежкой – 15 м. В СВ: время 45 с – 55 с – 1 мин 5 с (норматив № 4 ВДВ).

Учебное место № 6. Доставка боеприпасов под огнем противника переползанием на боку. Военнослужащий находится в положении для стрельбы лежа. Патронный ящик весом 30 кг лежит рядом с ним (норматив № 11).

По команде «ВПЕРЕД» военнослужащий берет патронный ящик и переползает на боку участок 20 м. В СВ: время – 40 с – 45 с – 55 с (норматив № 11).

Учебное место № 7. Доставка боеприпасов под огнем противника перебежками. По команде «ВПЕРЕД» военнослужащий берет патронный ящик и преодолевает участок 40 м двумя перебежками по 20 м.

Время отсчитывается от команды «ВПЕРЕД» до достижения военнослужащим указанного рубежа. В СВ: время 27 с – 35 с – 42 с (норматив № 11).

Учебное место № 8. Преодоление специальной полосы препятствий эстафетой в составе отделений. Дистанция 200 м. И. П. – стоя на уровне траншеи. По сигналу военнослужащий пробегает 20 м, преодолевает разрушенную стенку сверху, пробегает по берет патронный ящик 30 кг, доносит его до рва шириной 3 м. Спрыгивает в ров, переносит ящик на другую сторону рва, кладет его на бруствер. Выскакивает изо рва, пробегает 20 м, обегает флажок. В обратном направлении перепрыгивает ров шириной 2 м. Преодолевает лабиринт, согнувшись под препятствием. Преодолевает забор высотой 2 м зацепом или силой. Преодолевает разрушенную лестницу сверху высотой 0,8, 1,2, 1,5 с обязательным касанием ногами после каждого препятствия. Пробегает под 4-м препятствием. Выбегает на дорожку и финиширует на уровне рва.

Специальная полоса препятствий состоит из отдельных элементов единой полосы препятствий (ЕПП), исходя из нормативов по боевой подготовке СВ и ВДВ.

Норматив боевой подготовки СВ № 10 – Передвижение на поле боя (скрытное выдвижение к объекту противника): перебежками. Военнослужащий (подразделение) преодолевает участок местности глубиной 300 м короткими перебежками (в отделениях боевыми группами, парами (тройками)).

Таблица 2 – Порядок преодоления препятствий в упражнении № 1

Упражнения	Норматив БП
Старт, бег на 100 м	СВ - № 1а, 1б; ВДВ - № 5,5а
Стоя в траншее, метание гранат на точность по прямоугольнику (1м*2м) перед разрушенной стенкой на дистанцию 20 м (кол-во гранат 2 шт.)	
Выскакивание из траншеи и переползание по-пластунски – 20 м	ВДВ № 4 Передвижение на поле боя перебежками и переползанием. Время 25 с
Бег до лабиринта	
Преодоление лабиринта	
Переноска патронного ящика 30 кг (Взять ящик, лежащий перед рвом, соскочить в ров, перенести ящик на противоположный край рва, выскочить изо рва, преодолеть участок 20 м с ящиком, выполнить разворот, переползти на боку 20 м с патронным ящиком, преодолеть ров 2,5 м, положить ящик)	ВДВ № 8, СВ № 11. По команде военнослужащий (отделение) берет патронный ящик (26-30 кг) и преодолевает участок 40 м. Время 30 с.
Преодоление лабиринта (крадучись)	
Преодоление 3 балок разрушенной лестницы и пробегание под 4-й	
Преодоление пролома в стенке	
Преодоление 20 м, финиш	

Обе группы (ЭГ) и (КГ) занимались согласно учебному плану боевой подготовки. В начале эксперимента обе группы, ЭГ и КГ, были тестированы на полосе препятствий. Таким образом, был сделан первый контроль физической подготовленности обеих групп (см. табл. 2, 3).

На 2-м этапе проводились тренировки курсантов экспериментальной группы в средствах СИБЗ по преодолению специальной полосы препятствий. Всего было проведено 7 тренировок.

Для создания соревновательного момента тренировки проводились по упражнению № 1 в составе отделения в двойках попарно по двум параллельным маршрутам. Каждая тренировка состояла из серий (2–4 повторения) выполняющейся работы в максимальном темпе, в анаэробном режиме.

В конце эксперимента был сделан очередной контроль прохождения специальной полосы препятствий экспериментальной и контрольной групп (табл. 3).

Таблица 3 – Изменения, произошедшие в ЭГ и КГ при преодолении 300-метровой специальной полосы препятствий в зимних условиях до и после эксперимента (курсанты)

Упражнения	ЭГ (до эксперимента) ($\bar{X}$±m)	ЭГ (после эксперимента ($\bar{X}$±m))	Δ	КГ (до эксперимента) ($\bar{X}$±m)	КГ (после эксперимент а ($\bar{X}$±m)	Δ
Упражнение № 1 в СИБЗ (зимнее), мин, с	3,09±0,4 (185,4)	2,55±0,5 (153)	0,14	3,09±0,5 (185,4)	3,07±0,6 (184,2)	0,2

Из данных таблицы 3, рисунка 2 следует, что в целом результаты изменились незначительно. Это и понятно, т.к. было проведено минимальное количество тренировочных занятий.

Тем не менее, результаты в ЭГ при преодолении 300-метровой специальной полосы препятствий в зимних условиях до и после эксперимента улучшились на 14 с. В контрольной группе результаты тоже улучшились, но незначительно, всего на 2 с.

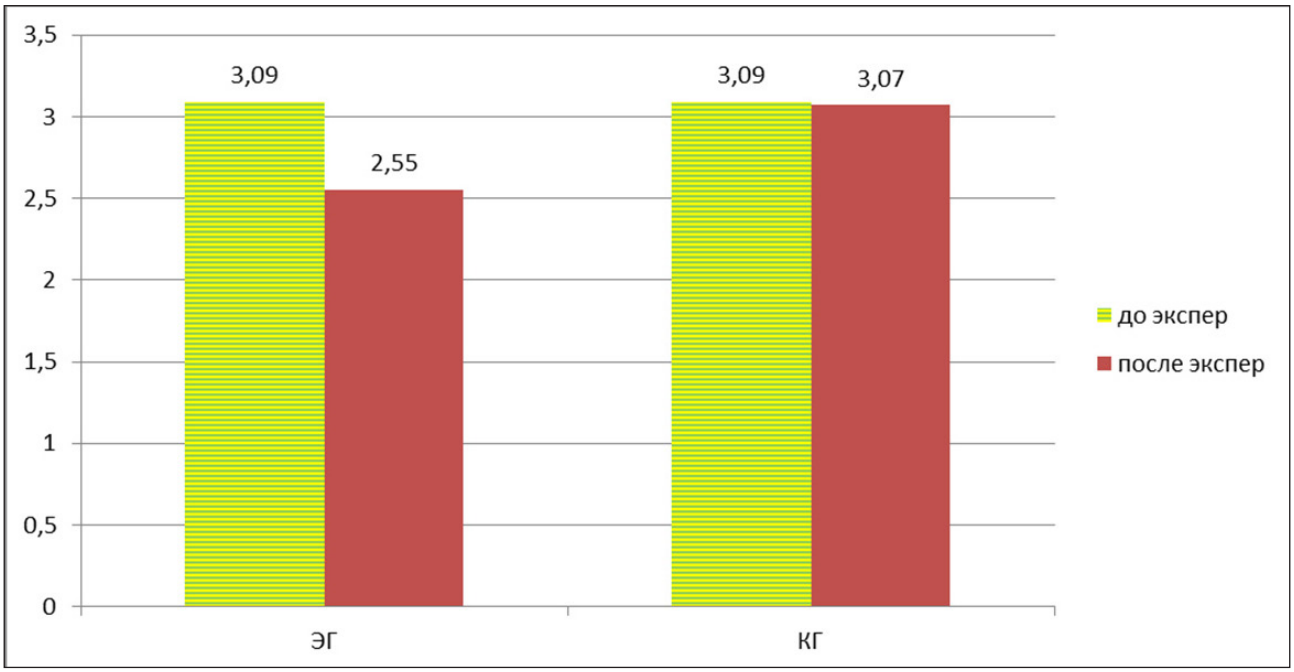

Рисунок 2 – Результаты, показанные курсантами ЭГ и КГ при преодолении СПП в начале и в конце эксперимента

Целенаправленная и систематическая работа по преодолению препятствий в экспериментальной группе, на наш взгляд, приносит свои результаты. При рассмотрении специального качества (преодоление СППр) отмечаем улучшение результатов в экспериментальной группе. В то же время в контрольной группе отмечается незначительное улучшение результатов. Таким образом, можно сделать вывод, что разница в показателях между

ЭГ и КГ – результат систематических тренировок на полосе препятствий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, можно сделать выводы:

1. Преодоление полосы препятствий в индивидуальных средствах бронезащиты существенно влияет на выработку выносливости.

2. Для выработки специальной выносливости необходимо тренироваться в средствах СИБЗ на полосе препятствий зимой и летом.

3. Для тренировки выносливости можно применять методику, основанную на применении прохождения препятствий в максимальном темпе.

4. При небольшом уровне тренированности уровень специальной выносливости можно повысить в относительно короткие сроки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Материалы и защитные структуры для локального и индивидуального бронирования / В. А. Григорян, И. Ф. Кобылкин. – М., 2008.
2. Дмитриев, Г. Г. Подготовка мотострелков к преодолению сооружений и инженерных заграждений, применяемых в армиях иностранных государств : дис. … канд. пед. наук / Г. Г. Дмитриев. – СПб. : ВИФК, 1996. – 197 с.
3. Исследование физических нагрузок и нервно-эмоциональных напряжений у военнослужащих в ходе современной боевой подготовки на оперативно-стратегических учениях ВС РФ : отчет о НИР (шифр «Запад-2013»). – СПб., 2013. 141 с.
4. Исследование физических нагрузок и нервно-эмоциональных напряжений у военнослужащих в ходе современной боевой подготовки на оперативно-стратегических учениях ВС РФ : отчет о НИР (шифр «Восток-2014»). – СПб., 2014. – 69 с.
5. Исследование физических нагрузок и нервно-эмоциональных напряжений у военнослужащих в ходе современной боевой подготовки на оперативно-стратегических учениях ВС РФ : отчет о НИР (шифр «Центр-2015»). – СПб., 2015. – 103 с.
6. Исследование физических нагрузок, физической подготовленности, функционального состояния, нервно-эмоционального напряжения на СКШУ (шифр «Кавказ-2016»). – СПб., 2016. – 44 с.
7. Коваленко, В. Н. Физическая подготовка военнослужащих мотострелковых подразделений к боевым действиям в населенных пунктах : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Коваленко Владимир Николаевич. – СПб, 2001. – 156 с.
8. Концепция развития физической культуры и спорта в ВС РФ на период до 2020 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http: //www.doc/mil.ru/dokuments/ guick_se (дата обращения : 28.11.2016).

REFERENCES

1. Materials and protective structures for local and individual armor protection / V. A. Grigoryan, I. F. Kobylkin. – Moscow, 2008.
2. Dmitriev, G. G. Preparing motorized rifleman to overcome structures and engineering barriers used in the armies of foreign countries : abstract of PhD thesis (Pedagogy) / G. G. Dmitriev. – St. Petersburg : MIPT, 1996. – 197 p.
3. Physical stress and neuro-emotional stresses study of military personnel during modern combat training at the Armed Forces operational and strategic exercises: research report (code "West-2013"). – St. Petersburg, 2013. – 141 p.
4. Physical stress and neuro-emotional stresses study of military personnel during modern combat training at the Armed Forces operational and strategic exercises: research report (code "East-2014"). – St. Petersburg, 2014. – 69 p.
5. Physical stress and neuro-emotional stresses study of military personnel during modern combat training at the Armed Forces operational and strategic exercises: research report (code "Center-2015"). – St. Petersburg, 2015. – 103 p.
6. Physical stress, physical fitness, functional status, and neuro-emotional stresses study of military personnel during modern combat training at the Armed Forces operational and strategic exercises: research report (code "Caucasus-2016"). – St. Petersburg, 2016. – 44 p.
7. Kovalenko, V. N. Motorized unites' military men physical training to combat operations in settlements : abstract of PhD thesis (13.00.04) / V. N. Kovalenko. – St. Petersburg, 2001. – 156 p.
8. Physical training and sports development concept in the Russian Armed Forces for the period up to 2020 [Electronic resource]. – Access mode : http://www.doc/mil.ru/dokuments/guick_se (accessed 28.11.2016).

УДК 355.541.2:51.5:91

ЧАСТНАЯ МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОЙ ПРОВЕРКИ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ И СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ СТРУКТУР К ВЫПОЛНЕНИЮ СЛУЖЕБНО-БОЕВЫХ ЗАДАЧ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ

Токарчук Роман Евгеньевич, кандидат юридических наук, Крымский филиал Краснодарского университета МВД России, Симферополь.

PRIVATE METHODOLOGY FOR A COMPREHENSIVE ASSESSMENT OF THE ABILITIES OF THE MILITARY AND SECURITY AGENCIES PERSONNEL TO PERFORM COMBAT MISSIONS IN SPECIAL CONDITIONS

Tokarchuk R.E., Candidate of Law, Crimean branch of the Krasnodar University of the Russian Ministry of Internal Affairs, Simferopol.

Аннотация:

В статье исследуется вопрос проверки и оценивания способностей военнослужащих и сотрудников различной ведомственной принадлежности, необходимых для выполнения служебно-боевых задач в особых условиях. Предлагается комплексная методика проверки способностей, предусмотренных «звездой выживания», позволяющая нарабатывать и проверять основные навыки и умения, необходимые для эффективного решения служебно-боевых задач при возникновении опасности в экстремальных ситуациях. Комплекс предусматривает физическую нагрузку с проверкой навыков реагирования на опасность, применения специальных знаний и работы с оружием (пистолетом).

Ключевые слова:

личная безопасность, пистолет, опасность, оценивание, применение оружия, специальные средства, стресс.

Abstract:

The issue of testing and evaluating the abilities of military and other diverse departmental affiliation personnel, necessary for the performance of service and combat missions in special conditions is considered in the paper. Comprehensive methodology for testing abilities provided by the "survival star" is proposed, which allows to develop and assess the basic skills necessary for the effective solution of service and combat tasks in case of danger in extreme situations. The complex provides for physical activity with testing the skills of responding to danger, applying special knowledge and working with weapons (pistols).

Key words:

personal safety, pistol, danger, evaluation, use of weapons, special facilities, stress.

ВВЕДЕНИЕ

Физическая безопасность военнослужащего (сотрудника), выполняющего задачи по обеспечению общественной безопасности (далее – военнослужащий), при выполнении служебно-боевых задач зависит от его специальных личных качеств, которые представлены в элементах «звезды выживания». Они включают в себя: физические свойства организма и его подготовку; интеллектуальные способности, позволяющие мгновенно и верно оценивать ситуацию и находить самый эффективный выход из сложившегося положения; знание тактики действий в различных ситуациях, умение ее применять; умение своевременно и правомерно применять физическую силу, специальные средства, оружие, боевую технику, а также другие виды служебной экипировки.

Все перечисленные элементы формируют способности, необходимые военнослужащему любой ведомственной принадлежности для успешного выполнения специальных задач в особых условиях. Недостатки обеспечения, знаний правовых оснований применения мер физического принуждения, характеристик специальных средств, оружия и специальной техники, личной физической формы, владения приемами борьбы и тактики, лишают этих сотрудников уверенности, и в опасной ситуации они «теряются», проявляют нерешительность или действуют спонтанно и неверно с нарушением пределов своих полномочий [1]. В результате военнослужащий может получить неожиданный удар или смертельное ранение или применить имеющееся вооружение в нарушение установленных порядка и оснований, причиняя необоснованный ситуацией неправомерный вред. По данным Главного информационно-аналитического центра МВД России, проанализированным Р.А. Текеевым, каждый год посягательству на жизнь в Северо-Кавказском федеральном округе подвергаются

около 500 сотрудников правоохранительных органов [2].

В ситуации стресса, кроме чувства опасности, у военнослужащего или сотрудника есть «три врага: неизвестность, неопределенность и беспомощность» [3]. Поэтому на практических занятиях необходимо создавать соответствующие состояния, нарабатывать и проверять способности обучающихся по противодействию им [4]. Военнослужащие при выполнении служебно-боевых задач всегда должны быть готовы к отражению нападения с использованием имеющихся средств физического принуждения, при этом действуя правомерно в рамках своих полномочий.

Как показывают, на примере сотрудников полиции, результаты исследования Д.В. Карабаша и А.Н. Тарана, у них почти никогда нет времени на подготовку выстрела, он осуществляется скоротечно, около 50% случаев – «навскидку», и столько же с незначительными элементами прицеливания. При этом по большей части огнестрельное оружие применяется при нахождении рядом посторонних людей (60%), в общественных местах (88%), в более чем 50% случаев в условиях оказываемого вооруженного сопротивления [4]. В таких условиях очень важно быть способным мгновенно правильно оценить обстановку и применить меры физического принуждения в рамках своих полномочий, то есть правомерно, чтобы не причинить необоснованный вред.

Кроме этого, задачами морально-психологической подготовки военнослужащих к выполнению служебно-боевых задач в экстремальных ситуациях являются поддержание бдительности, устойчивости в преодолении трудностей, развитие разумной инициативы, смелости, находчивости и решительности. Формирование умений и навыков применения физической силы, специальных средств, оружия и боевой техники предполагает моральную и психическую готовность своевременного выбора допустимого средства принуждения, его применения и прекращения воздействия. Наряду с целеустремленностью, смелостью, отвагой, высокой скоростью реакции военнослужащий должен иметь высокий уровень самообладания и эмоциональной устойчивости, осознавать юридическую и моральную ответственность за свои действия [5].

В связи с этим методика проверки готовности военнослужащих к действиям в экстремальных условиях должна обязательно формировать и проверять следующие практические способности обучающихся: физическое противостояние преступнику; мгновенная оценка ситуации (в том числе ее уголовно-правовая квалификация); незамедлительный выбор необходимой тактики действий и ее реализации; грамотное, доведенное до автоматизма, применение оружия и других мер физического принуждения, с соблюдением соответствующих порядка и оснований, ограничений и запретов, а также мер безопасности.

Таким образом, очень важно, чтобы рассматриваемая методика оценивания состояла из практических элементов, позволяющих в процессе их выполнения: во-первых, нарабатывать и демонстрировать наиболее значимые, для обеспечения личной безопасности обучающихся в экстремальных условиях способности; а во-вторых, оценивать их в рамках конкретной темы практического занятия. При проведении практических занятий по любой теме можно ставить общие задачи, которые охватывают основные элементы выживания: физическую подготовленность; владение оружием; проверку знаний о порядке и основаниях его применения, тактике действий в различных ситуациях; а также частные задачи по конкретной теме занятия.

Для получения соответствующих знаний для такого рода специальной подготовки в образовательных организациях различной ведомственной принадлежности предусмотрены разные дисциплины. Например, в образовательных организациях высшего образования системы МВД России рассматриваемая комплексная подготовка предусмотрена учебной дисциплиной «Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел». 80% этой дисциплины составляют практические занятия, направленные на отработку и проверку большого количества специальных знаний, навыков и умений по самым разным прикладным дисциплинам в условиях реального несения службы в экстремальных ситуациях. Для оценивания компетентности обучающихся на занятиях в условиях постоянных практических занятий требуется особая методика, позволяющая одновременно проверить способности к практической работе, принятию в экстремальных условиях тактически верных решений по правомерному применению физической силы, специальных средств, огнестрельного оружия и боевой техники. При этом желательно иметь четкие, обоснованные и подлежащие перепроверке оценочные критерии, а также обеспечивать на каждом занятии постоянную «включенность» в учебный процесс всего обучаемого личного состава.

Усложняют задачу обучения и проверки его результатов недостатки в обеспечении учебного процесса: аудиторные, материаль-

но-технические, погодные и человеческий фактор. В итоге каждый преподаватель (инструктор) вынужден вырабатывать свою методику проверки знаний, умений и навыков, а также систему их оценивания в зависимости от возможностей их обеспечения.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В связи с этим нами разработан комплекс упражнений, направленных на проверку компетенций по основным характеристикам, необходимым для успешного выполнения служебно-боевых задач и выживания в особых условиях, с учетом конкретной темы занятия. Этот комплекс ориентирован на стесненные условия проведения, не требует особого материально-технического обеспечения, использования полосы препятствий, тактического полигона, тира или каких-либо дополнительных конструкций и может проводиться в любое время года, в любом спортзале или на ровной площадке размером 15×10 метров [6, 7]. Основным элементом материально-технического обеспечения этого комплекса являются макеты массогабаритные (ММГ) пистолета, стоящего на вооружении обучаемого подразделения, а также кобуры к ним. В случае наличия постоянного доступа к тиру или полосе препятствий комплекс может меняться по желанию преподавателя.

Предлагаемый автором тестовый комплекс упражнений состоит из двух этапов. В основу первого (тактико-силового) этапа положен «тест Купера» на силовую выносливость, который используется при отборе и обучении сотрудников и военнослужащих отечественных и зарубежных специальных подразделений [8]. Также в него входят элементы реагирования на опасность, приготовления к применению и применения оружия (пистолета), безопасного с ним обращения при переносе огня и передвижении.

Рассмотрим подробно условия и порядок их выполнения, возможные ошибки, порядок и критерии оценивания.

Материально-техническое обеспечение на одного обучающегося: 1 макет массогабаритный пистолета (например, ПМ, далее ММГ ПМ), 1 кобура для пистолета, магазин, теннисный мяч.

Условия выполнения комплекса.

Комплекс может выполняться сразу несколькими обучающимися до 5 человек на 1 преподавателя. Исходное положение: проверяемый стоит спиной к стене на расстоянии 2-х метров от нее, сбоку, на его брючном ремне или бедре, находится кобура с ММГ ПМ без магазина в рукоятке; в 3 м перед обучающимся стоит ассистент с теннисным мячом, ММГ ПМ и макетом ножа. При выполнении упражнений обучающийся обязан соблюдать меры безопасности при обращении с оружием: выпрямленный рабочий палец удерживать на затворе, не касаясь спускового крючка, все время, кроме случаев прицеливания и имитации выстрела в правонарушителя; ствол не направляется в стороны нахождения людей или в себя [9], за исключением случаев имитации выстрела в противника (ассистента).

I этап. Каждый элемент упражнения выполняется по команде и на счет («раз, два, …»), несколько раз (3–6 циклов по 10 повторений или 6–10 циклов по 5 повторений), либо на скорость, если его выполняют 1 или 2 обучающихся на 1 преподавателя.

1.1. По команде «Упор лежа принять» обучающийся принимает соответствующее положение и делает под счет, даваемый преподавателем, отжимания от пола 5 или 10 раз, оставаясь по завершении счета в упоре лежа.

1.2. По команде «Колени к груди» в упоре лежа опираясь на руки, ноги под счет прыжком подносятся к рукам в упор присев и возвращаются обратно 5 или 10 раз.

1.3. По команде «Цель» осуществляется подскок к рукам с принятием положения для стрельбы на правом колене [10], извлечение ММГ ПМ, приведение его к бою и имитация прицельного выстрела в ассистента.

1.4. По команде «Переход» осуществляется смещение в нижнем уровне (уровень «гусиного» шага) вправо на 1,5 м, путем выпрямления ноги, которая коленом касалась земли, в сторону, со смещением в этом направлении корпуса тела и принятием положения для стрельбы с упором на другое (левое) колено, взведение курка и имитация прицельного выстрела в ассистента.

1.5. По команде «Сзади» в нижнем уровне осуществляется разворот на коленях на 180º через сторону ноги, которая коленом касается земли, взведение курка и прицельная имитация выстрела в выбранную цель. Пункты 1.4 и 1.5 могут меняться и повторяться несколько раз, особенно в случае ошибок при их выполнении в процессе обучения выполнению комплексу.

1.6. По команде «Контроль» ассистент поднимает руки, свободные, с макетом ножа или пистолета (на выбор), а обучающийся осуществляет последовательно контроль мишени (правонарушителя), проверку заряженности оружия, окружающей обстановки на 360º с поворотом головы через правое и левое плечо с реагированием на окружающую обстановку: ассистент без оружия – «Отойдите в сторону»; ассистент с ножом – «Стоять, не двигаться, брось оружие»; ассистент с

пистолетом, направленным на обучающегося – «Стреляю». В этом упражнении допустимо включение адекватного реагирования проверяемого, а не озвучивание решения. Ассистент при повороте головы обучающегося через правое плечо должен демонстрировать одно условие, а через левое – другое.

1.7. По команде «Оружие в кобуру» обучающийся включает предохранитель ММГ ПМ, после чего убирает его в кобуру, а ассистент готовит теннисный мяч к броску, ММГ ПМ и макет ножа к демонстрации характера нападения.

1.8. Подаются строевые команды «Направо!», «Нале-во!», «Кру-гом!», либо проверяемый не меняет свое положение. Таким путем обучающийся поворачивается к будущей опасности той или иной стороной.

1.9. По команде «Выпрыгивание» осуществляется 5 или 10 прыжков на месте с руками, скрещенными на затылке, с отрывом ног от земли на 15–20 сантиметров.

1.10. В зависимости от положения обучающегося по отношению к ассистенту по команде «Сзади», «Справа» или «Слева», «Опасность!» ассистент метает теннисный мяч в корпус обучающегося, в том месте, в котором последний находился на момент последней команды, не опережая его действий. После чего имитирует нападение без оружия, с макетом ножа или пистолета. В этот момент обучающийся в зависимости от направления атаки делает следующее:

а) опасность спереди – уходит с линии атаки влево по фронту в нижний уровень (по диагонали) полуприсев и, сокращая площадь поражения, извлекает и готовит к применению ММГ ПМ;

б) опасность сзади – делает широкий шаг правой ногой вправо, далее с разворотом через правое плечо делает в том же направлении длинный шаг левой ногой, поворачиваясь лицом в сторону опасности и приседая в нижний уровень;

в) опасность сбоку – делает два длинных шага прямо (если угроза справа, то начиная с правой ноги, слева – с левой ноги), поворачивая корпус в направлении опасности и приседая в нижний уровень.

Если в руках ассистента макет пистолета, то обучающийся принимает положение для стрельбы на правом колене; если макет ножа, то, оставаясь в нижнем уровне на полусогнутых ногах, приказывает: «Не двигаться, брось нож, стрелять буду». Если в руках ассистента макет пистолета или он приближается с макетом ножа вопреки поданной команде, то проверяемый имитирует прицельный выстрел в нападающего. Если ассистент остается на месте с макетом ножа или бросает его на пол, демонстрируя, что сдает оружие, обучающийся не стреляет, а преподаватель подает команду «Закончили!», по которой обучающийся включает предохранитель ММГ ПМ.

Данное упражнение можно заменять нападением ассистента без оружия или с использованием макета холодного оружия, с захватом рук или другими приемами удержания. В таких случаях обучающийся должен до извлечения оружия из кобуры провести боевой прием борьбы и «разорвать» дистанцию с нападающим ассистентом.

1.11. По команде «На спину, контроль оружия» проверяемый ложится на спину и, удерживая ММГ ПМ в направлении ассистента между почти прямых ног, разведенных в стороны под углом 60–90º, выполняет подъем корпуса 5 или 10 раз. При этом в верхнем положении осуществляется прицеливание в ассистента или обозначенную цель и наложение рабочего пальца на спусковой крючок, в первый раз выключая предохранитель, а в нижнем – контроль выпрямленного рабочего пальца на затворе и направления ствола в сторону условной цели в полусогнутых руках.

1.12. По команде «Задержка» в период выполнения последнего цикла комплекса при выполнении упражнения 1.11 обучающийся осуществляет неполную разборку пистолета, положив его части на пол, и продолжает выполнять подъем туловища до нужного количества.

1.13. По команде «Вертимся вправо, влево» проверяемый встает и крутится на месте вокруг своей оси 10 раз в одну сторону, 10 раз – в другую.

1.14. По окончании выполнения последнего упражнения подается команда «Пистолет собрать, ранена правая (левая) рука, смена магазина, огонь». Проверяемый на коленях или полуприсев собирает пистолет двумя руками, зажимает его предплечьем раненой руки, подмышкой или между бедром и икрой ноги, извлекает здоровой рукой магазин (снаряженный макетом патрона) из кармашка кобуры и вставляет его в основание рукояти пистолета. После этого производит досылание макета патрона в патронник с использованием здоровой руки любым изученным способом и имитирует прицельный выстрел в обозначенную цель.

1.15. По команде «Оружие в кобуру, время пошло» проверяемый включает предохранитель, укладывает ММГ ПМ в кобуру и приступает к выполнению 2 этапа.

II этап. Письменные ответы на практические вопросы. Обязательная (1-я) группа вопросов ориентирована на знание военно-

служащим своих полномочий по применению физической силы, специальных средств, оружия и боевой техники, мер безопасности и ограничений применения специальных средств, индивидуальных средств бронезащиты. Содержание вопросов во многом зависит от полномочий военнослужащих той или иной ведомственной принадлежности. Альтернативная (2-я) группа вопросов, ориентирована на знание темы занятия, например, языка жестов, специальных голосовых команд, оснований применения подручных средств и оружия самообороны, основ ориентирования на местности, средств индивидуальной защиты органов дыхания и кожи, мер безопасности при проверке документов, досмотре автомобиля, задержании преступников в различных условиях, их сопровождении и так далее.

Вопросов может быть от 10 до 20. Соответственно, в зависимости от их количества, объема и сложности должно рассчитываться время, максимально некомфортное, позволяющее только прочитать вопрос и записать ответ, не оставляющий время на размышления. На один ответ проверяемый должен тратить от 15 до 25 секунд, записывая его от руки, а не выбирая правильный ответ, как в тестах. Ответ может быть содержательным как в нормативном акте или инструкции, но записан своими словами, односложным «Да» или «Нет», расстоянием в метрах, временем в часах и минутах и т.д. Написание ответа может сокращаться, но должно соответствовать содержанию верного ответа по смыслу, основные признаки должны присутствовать.

Рассмотрим примеры вопросов и верных ответов на них в отношении, например, сотрудников полиции.

1. Когда разрешается извлекать оружие и готовить его к применению?

Ответ – «когда могут возникнуть основания для его применения».

2. Можно ли стрелять в водителя автомобиля, который в процессе преследования автомобилем ДПС спровоцировал аварию с тяжело раненными пострадавшими и продолжает скрываться, создавая угрозу жизни или здоровью граждан, не выполняя требования об остановке?

Ответ – «нет».

3. При каких обстоятельствах, при отсутствии состоящих на вооружении оружия и спецсредств, можно применять любые подручные средства?

Ответ – «в состоянии необходимой обороны, в случае крайней необходимости или при задержании лица, совершившего преступление, а иное оружие, не состоящее на вооружении полиции, по основаниям и в порядке, которые установлены ФЗ «О полиции».

Показатели и критерии оценивания освоения компетенций.

1. Оценка за выполнение практических упражнений первого этапа снижается на один балл при нарушении одного из следующих правил: палец не на затворе или спусковой скобе в любое время, кроме момента прицеливания в условную цель; обучающийся не включил предохранитель для укладывания ММГ ПМ в кобуру или включил его тогда, когда уже начал движение рабочей руки от направления на цель к кобуре; при смене положений или передвижениях обучающийся направил ММГ ПМ в место нахождения случайных лиц, если это не предусмотрено упражнением, или в себя; досылание патрона в патронник осуществлено на вытянутых руках, а не по пути выноса оружия от кобуры к линии прицеливания; при досылании патрона в патронник ствол не был направлен в безопасном направлении; при досылании патрона в патронник ММГ ПМ не встал на «боевой взвод» с первого раза; после досылания патрона в патронник свободная рука пронесена перед стволом; имитация выстрела произведена не в направлении цели, предусмотренной упражнением; взгляд на ММГ ПМ при его извлечении из кобуры и приведении в готовность с утратой контроля за окружающей обстановкой [10]; нечеткость выполнения одного из элементов упражнения (несвоевременный уход с линии атаки или уход не в том направлении; зафиксированное попадание в проверяемого теннисного мяча; поворот для ответной стрельбы осуществлен не в сторону нахождения атакующего; не выполнено условие какого-либо физического упражнения; не сделан предупреждающий окрик при нападении ассистента с ножом и т.п.).

Оценка «2» выставляется за следующие ошибки: обучающийся при передвижении допустил непроизвольный «выстрел» вне зависимости от его направления; обучающийся уронил ММГ ПМ; обучающийся произвел имитационный выстрел с нарушением полномочий на применение оружия.

2. При ответе на письменные задания второго этапа оценивается правильность и полнота ответа на каждый вопрос. Задачи, предусматривающие односложные ответы, оцениваются на 2 или 5 баллов. Сложные ответы оцениваются по 4-балльной шкале от 2 до 5 баллов. Итоговая оценка высчитывается путем сложения баллов за все ответы, деления на количество вопросов и округления до целого числа.

3. Оценивание по двум этапам производится следующим образом: 5+5=5; 5+4=5;

4+5=4; 5+3=4; 3+5=4; 4+4=4; 4+3=4; 3+4=3; 3+3=3.

За полученную по одному из оцениваемых этапов упражнения оценку «неудовлетворительно» (2) выставляется общая оценка – «неудовлетворительно».

Предложенная методика проверки усвоения компетенций охватывает основные направления проверки готовности к действиям в особых условиях и может использоваться для оценивания большей части практических занятий, а также для регулярной проверки этих способностей. В зависимости от обеспеченности и темы занятия в нее могут вноситься коррективы, например, вместо ММГ ПМ можно использовать страйкбольные пистолеты, приняв соответствующие меры безопасности. При наличии тира этот комплекс может отрабатываться с боевым оружием и стрельбой по поворачивающимся по выбору мишеням, при соблюдении соответствующих условий и порядка ее осуществления, а также с отдельным оцениванием результатов стрельбы. В качестве сбивающих факторов можно добавлять выполнение нормативов по огневой подготовке с оружием и т. п.; использовать имеющиеся полосы препятствий и тактические полигоны; выполнять физические упражнения (прохождение брусьев, подтягивание на перекладине и др.); использовать средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи, бронезащиты.

Пример. На одном из проведенных по данной методике занятий по теме, связанной с применением средств индивидуальной защиты органов дыхания и кожи, обучающиеся выполняли основной комплекс, после чего по команде «Газы» в установленном порядке одевали противогазы и спускались с фонариками в неосвещенный подвал, где выполняли требования 2 этапа комплекса.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Предлагаемая методика проверки специальных способностей и знаний военнослужащих не требует особого обеспечения (полосы препятствий, тира или тактического полигона). Рассмотренный комплекс и его модификации позволяют оценивать 100% обучающихся (до 30 человек) за одно учебное занятие. При регулярном выполнении комплекса с вносимыми по желанию преподавателя изменениями, с выполнением новых, известных обучающимся, элементов, соответствующие навыки мгновенного реагирования на изменение обстановки доводятся до автоматизма, а необходимые знания закрепляются.

Практическая реализация приведенной методики в ограниченных условиях при подготовке сотрудников полиции выявила, что, несмотря на условное знание требований главы 5 Федерального закона «О полиции» [11], применять их правильно в экстремальных условиях на первых занятиях не готово более 50% обучающихся, никто не отвечал на оценки «хорошо» или «отлично». Аналогичная ситуация складывалась при проверке навыков обращения с огнестрельным оружием и специальными средствами. Применение данной методики позволило обеспечить 100-процентную включенность личного состава обучаемой группы на каждом практическом занятии. Не задействованные в выполнении комплекса обучающиеся во время занятия собирались вокруг учебных материалов, рассматривали и решали задачи, искали ответы на вопросы, которые попадались в проводимом или предыдущем комплексах, готовясь к следующему испытанию.

Регулярная проверка способностей обучающихся по предложенной методике позволила существенно повысить их успеваемость, усвоить преподаваемый учебный материал, повысить стрессоустойчивость, уверенность в себе и в своих действиях, готовность выполнять служебно-боевые задачи в экстремальных ситуациях быстро, безопасно, обоснованно и правомерно.

Данный комплекс может использоваться при обучении военнослужащих и сотрудников на очной и заочной формах обучения в образовательных организациях различной ведомственной принадлежности, а также в рамках повседневной служебно-боевой подготовки специальных подразделений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Буданов, А. В. Обучение сотрудников правоохранительных органов тактике и методам обеспечения личной безопасности : учеб.-практ. пособие / А. В. Буданов. – М., 1997. – 56 с.
2. Текеев, Р. А. Уровень и динамика посягательств на жизнь сотрудников правоохранительных органов (ст. 317 УК РФ) / Р. А. Текеев // Российский следователь. – 2016. – № 16. – С. 27-30.
3. Гричанов, А. С. Обеспечение безопасности сотрудников ОВД в профессиональной деятельности : учеб. пособие / А. С. Гричанов. – Барнаул : БЮИ МВД России, 2014. – 79 с.

4. Карабаш, Д. В. Стрельба из пистолета (пистолета-пулемета) в ограниченном пространстве : учеб.-практ. пособие / Д. В. Карабаш, А. Н. Таран. – Краснодар : КрУ МВД России, 2010. – 98 с.
5. Буткевич, С. А. Морально-психологическое обеспечение деятельности органов внутренних дел в особых условиях (общетеоретический анализ) / С. А. Буткевич, А. А. Коноплева // Вестник Краснодарского университета МВД России. – 2016. – № 1 (31). – С. 212-216.
6. Токарчук, Р. Е. Оценивание знаний, умений и навыков обучающихся на практических занятиях дисциплины «Личная безопасность сотрудников ОВД» в стесненных условиях / Р. Е. Токарчук // Актуальные вопросы огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников органов внутренних дел : сб. науч. статей по итогам межвуз. науч.-практ. конф. (15 мая 2019 года); под ред. В. М. Мельцова. – Чебоксары : Новое Время, 2019. – С. 186-191.
7. Токарчук, Р. Е. Частная методика оценивания знаний, умений и навыков обучающихся на практических занятиях дисциплины «Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел» / Р. Е. Токарчук // Актуальные вопросы совершенствования специальной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России : мат-лы Всерос. науч.-практ. конф. (Краснодар, 24 апреля 2019 года); отв. ред. В. А. Михайлюк. – Краснодар : Краснодарский университет МВД России, 2019. – С. 157-162.
8. Тест Купера // Википедия. Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://ru.wikipedia.org/wiki.
9. Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 23 ноября 2017 г. № 880 // СПС «КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_292172/ (дата обращения : 15.08.2018).
10. Пономарев, Н. Н. Действия и приемы с оружием, обеспечивающие личную безопасность сотрудников органов внутренних дел : учеб.-практ. пособие / Н. Н. Пономарев, А. Н. Таран. – Краснодар : КрУ МВД России, 2014. – 113 с.
11. Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ (ред. от 01.04.2019) «О полиции» // СПС «КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&ts=&mode=splus&base=LAW&n=321537&rnd#1tgyneiiw6d (дата обращения : 15.04.2019).

REFERENCES

1. Budanov, A. V. Training of law enforcement officers on tactics and methods of ensuring personal security: a training manual / A. V. Budanov. – Moscow, 1997. – 56 p.
2. Tekeev, R. A. The level and dynamics of encroachments on the life of law enforcement officers (Art. 317 of the Criminal Code of the Russian Federation) / R. A. Tekeev // Russian investigator. – 2016. – No. 16. – P. 27-30.
3. Grichanov, A. S. Ensuring the safety of IAB officers in their professional activities: a training manual / A. S. Grichanov. – Barnaul : BU of Russian Ministry of Internal Affairs, 2014. – 79 p.
4. Karabash, D. V. Shooting a pistol (submachine gun) in a confined space: a training and practical manual / D. V. Karabash, A. N. Taran. – Krasnodar : Russian Ministry of Internal Affairs Krasnodar Univ., 2010. – 98 p.
5. Butkevich, S. A. Moral and psychological support of the activities of the internal affairs bodies in special conditions (general theoretical analysis) / S. A. Butkevich, A. A. Konopleva // Bulletin of Krasnodar University of the Russian Ministry of Internal Affairs. – 2016. – No. 1 (31). – P. 212-216.
6. Tokarchuk, R. E. Assessment of knowledge, skills and abilities of students in practical exercises of the discipline "Personal safety of police officers" in cramped conditions / R. E. Tokarchuk // Actual issues of fire and tactical and special training of police officers: a collection of scientific articles based on the results of the inter-university scientific and practical conference (May 15, 2019) / ed. by V. M. Meltsova. – Cheboksary : "New Time", 2019. – P. 186-191.
7. Tokarchuk, R. E. A private methodology for assessing the knowledge, skills and abilities of students in practical classes of the discipline "Personal Security of the Internal Affairs Bodies Personnel" / R. E. Tokarchuk // Actual issues of improving the special training of cadets and students of educational organizations of the Russian Ministry of Internal Affairs: proceedings of All-Russian scientific and practical conference (Krasnodar, April 24, 2019) / ed. by V. A. Mikhailuk. – Krasnodar : Krasnodar University of the Russian Ministry of Internal Affairs, 2019. – P. 157-162.
8. Cooper test // Wikipedia. Free encyclopedia [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://ru.wikipedia.org/wiki/
9. Approval of the Manual on the organization of fire training in the internal affairs bodies of the Russian Federation: Order of the Russian Ministry of Internal Affairs No. 880 of November 23, 2017 // Access from ATP «Consultant Plus» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.consultant.ru/document/

cons_doc_LAW_292172/ (accessed 15.08.2018).

10. Ponomarev, N. N. Actions and techniques with weapons that ensure the personal safety of officers of internal affairs bodies: a training manual / N. N. Ponomarev, A. N. Taran. – Krasnodar : Krasnodar University of Russian Ministry of Internal Affairs, 2014. – 113 p.
11. Federal Law of February 7, 2011 No. 3-FL (as amended on April 1, 2019) "On Police" / ILS "ConsultantPlus" [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК [796.01:612]:355.232.6

ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ НА СОСТОЯНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА КУРСАНТОВ ВДВ

Мамычкин Олег Михайлович, старший преподаватель кафедры физической и горной подготовки, Рязанское гвардейское высшее Воздушно-десантное командное училище имени В.Ф. Маргелова, Рязань;

Корженевский Александр Николаевич, кандидат педагогических наук, ФГБУ ФНЦ ВНИИФК (Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта), Москва;

Иголкин Роман Евгеньевич, кандидат педагогических наук, заместитель начальника кафедры физической и горной подготовки, Рязанское гвардейское высшее Воздушно-десантное командное училище имени В.Ф. Маргелова, Рязань;

Криличевский Владимир Иванович, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой педагогики, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

IMPACT OF PHYSICAL LOADS OF DIVERSE INTENSITY ON THE STATE OF BODY FUNCTIONAL SYSTEMS OF AIRBORNE FORCES CADETS

Mamychkin O.M., Senior Lecturer at the Department of Physical and Mountain Training, Ryazan Guards Margelov Higher Airborne Command School, Ryazan;

Korzhenevsky A.N., Candidate of Pedagogics, All-Russian Research Institute of Physical Training and Sports, Moscow;

Igolkin R.E., Candidate of Pedagogics, Deputy Head of the Department of Physical and Mountain Training, Ryazan Guards Margelov Higher Airborne Command School, Ryazan;

Krilichevskiy V.I., Doctor of Pedagogics, Professor, Head of Pedagogy Department, Lesgaft University, St. Petersburg.

Аннотация:

Подготовка курсантов ВДВ предъявляет высокие требования к физической и функциональной подготовленности. В программе по физической подготовке курсантов разработаны нормативы по физической подготовленности. Однако сведения о функциональной подготовленности отсутствуют. Изучение влияния нагрузок различной интенсивности выявило их положительное воздействие на состояние энергетических и анализаторных систем организма курсантов. Введение в программу физической подготовки курсантов ВДВ средства тренировки спортсменов-единоборцев, использующих специальные нагрузки в различных зонах относительной мощности, существенно повысит их специальную подготовленность.

Ключевые слова:

курсанты, сердечно-сосудистая система, аэробные и анаэробные функции, анализаторные системы организма.

Abstract:

The training of Airborne Forces cadets makes high demands on physical and functional readiness. The program for cadets' physical training contains standards for physical fitness. However, there is no evidence of functional readiness. A study on the impact of loads of various intensities has revealed their positive effect on the state of the energy and analyzer systems of cadets' body. The introduction to the physical training program for the Airborne Forces cadets' training the facilities for combat athletes using special loads in various zones of relative power will significantly increase their special readiness.

Key words:

cadets, cardiovascular system, aerobic and anaerobic functions, body analyzer systems.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время у курсантов ВДВ еще не существует четкой и научно-обоснованной системы физической подготовки. Не разработаны критерии оценки функциональной подготовленности, которые могли бы использоваться в качестве контрольных нормативов для курсантов различных годов обучения.

Отсутствует достоверная информация об используемых режимах тренировочных нагрузок, особенностях адаптации организма курсантов к общим и специальным тестовым нагрузкам. Выполнение преимущественно нагрузок общей направленности не позволяет в такой же мере расширить двигательный и вегетативный потенциал курсантов, как это возможно при использовании средств специализированной подготовки спортсменов-единоборцев.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Методы и организация исследования

При обследовании 24 курсантов ВДВ 18–20 лет использовалось комплексное тестирование. Для определения специальной работоспособности курсантов проводилось тестирование при выполнении ударов по боксерской груше с максимальной скоростью в нагрузках максимальной (20 с тест, 3 попытки), субмаксимальной (60 с тест, 2 попытки) и большой мощности (1 попытка). Интервал отдыха при выполнении 20 с серии ударов по боксерской груше составлял 1 минуту, в 60 с и 3-минутной сериях ударов соответственно 2 минуты. Кроме этого курсанты выполняли два соревновательных теста, продолжительностью 3 минуты каждый: боксерский бой и борцовская схватка.

В исходном состоянии, а также после проведения специальных тестов, регистрировались показатели сердечно-сосудистой (ЧСС), и центральной нервной системы (ЦНС) (количество ошибок в координационных тестах, определяющих дифференциацию малых и больших мышечных усилий и ориентацию тела в пространстве). О состоянии нервно-мышечной системы (НМС) судили по изменению порогов мышечных ответов (М1 – минимальный мышечный ответ, М2 – двигательный ответ) двуглавой мышцы плеча и 4-главой мышцы бедра.

Модельные показатели

В норме у спортсменов величина М-ответов М1 – 5-10 млвт, М2 – 15-20 млвт. Ошибка в тесте на дозиметре для определения дифференциации малых мышечных усилий – 150 г, в тесте на кистевом динамометре для определения больших мышечных усилий – 5 кг, в тесте для определения ориентации тела в пространстве – 10 градусов. Скорость простой двигательной реакции – 230-260 млск, скорость реакции выбора – 320-360 млск [4].

Цель исследования – определить воздействие специальных тренировочных нагрузок различной интенсивности на организм курсантов ВДВ.

Результаты исследований

При анализе данных проводилась комплексная оценка с использованием следующих критериев:

а) эргометрические показатели специальной работоспособности (скорость ударов по боксерской груше).

б) напряженность сердечно-сосудистой системы при адаптации к тестирующим нагрузкам (ЧСС на пике нагрузки).

в) наличие факторов, лимитирующих работоспособность (резерв сердечно-сосудистой системы, утомление ЦНС, НМС).

В состоянии покоя до тестирования у курсантов выявлено, что большинство показателей ЦНС и НМС соответствовало нормативному уровню, кроме значений М-ответов 4-главой мышцы бедра и дифференциации больших мышечных усилий (табл. 1, 2).

Выполнение 20 с теста (3 попытки) у курсантов характеризуется высокой скоростью нанесения ударов по боксерской груше (суммарное количество 94,2±1,4 удара), при непредельном усилении ЧСС при выполнении первых двух попыток и достижении максимальных значений ЧСС в 3-й попытке.

В двух попытках одноминутного теста суммарное количество ударов по боксерской груше возрастают (211±2,1 удара). Данная работа сопровождается повышением работоспособности во 2-й попытке и устойчивым характером энергообеспечения в аэробной зоне на уровне ПАНО. Очевидно, что данная нагрузка была выполнена не до отказа, и максимальный функциональный потенциал не был полностью реализован.

При выполнении наиболее продолжительной по времени нагрузки в 3-минутном тесте курсанты достигают наивысшей мощности работы (491±2,5 удара) и максимального усиления деятельности сердечно-сосудистой системы (ЧСС-187,3±1,5 уд./мин). В 3-минутных контрольных поединках ЧСС также превышает значения 180 уд./мин. Адаптация к контрольной схватке сопровождается у курсантов более выраженной мобилизацией деятельности сердечно-сосудистой системы по сравнению с контрольным боем. Нагрузки в этом режиме работы осуществляются с выраженным преобладанием гликолитических реакций, при этом происходит и максимальная мобилизация аэробного потенциала. Максимальные величины ЧСС вне зависимости от возраста и вида спорта близки к критической частоте, т.е. достигают или превышают 180 уд./мин. При такой напряженности сердечной деятельности достигается МПК [3, 12]. Базовой основой для повышения физических качеств является рост максимальных аэробных возможностей [6, 8].

Возрастание МПК способствует увеличению аэробного метаболизма скелетных мышц, снижению концентрации лактата в крови, что улучшает лабильность нервно-мышечной системы и предотвращает утомление организма спортсменов.

После выполнения тестирующих нагрузок у курсантов мышечные ответы двуглавой мышцы плеча достоверно не изменяются по сравнению с исходным уровнем. Пороги М-ответов 4-главой мышцы бедра достоверно снижаются относительно исходных значений после выполнения всех видов тестирующих нагрузок. В особенно выраженной степени после серий высокоинтенсивных нагрузок (20 с и 60 с, тестов), где значения мышечных ответов достигают нормативных значений. Пространственно-временная ориентация тела остается у курсантов в пределах нормы и на достаточно высоком уровне до и после выполнения нагрузок, при незначительном возрастании количества ошибок в 3-минутном тесте и контрольном бое.

В кратковременных высокоинтенсивных нагрузках энергообеспечение осуществляется преимущественно с преобладанием аэробных реакций, и работоспособность лимитируется предельной мобилизацией сердечно-сосудистой системы. В 3-минутном тесте и контрольных поединках происходит большее усиление деятельности сердечно-сосудистой системы и участия аэробных и анаэробных компонентов энергообеспечения при адаптации к данным нагрузкам при возрастании утомления НМС.

В целом выявлено, что при незначительном изменении скорости простой двигательной реакции до и после выполнения тестирующих нагрузок отмечается повышение скорости реакции выбора после всех видов нагрузок, снижение количества ошибок при дифференциации малых и больших мышечных усилий в 3-минутном тесте и после проведения контрольных поединков. Адаптация к контрольной схватке сопровождается у курсантов достижением достоверно более высокого функционального состояние ряда показателей ЦНС: дифференциации малых мышечных усилий и реакции выбора. Пространственно-временная ориентация тела в пространстве остается у курсантов в пределах нормы и на достаточно высоком уровне до и после выполнения нагрузок, при незначительном возрастании количества ошибок в 3-х минутном тесте и контрольном бое.

Физическая подготовка курсантов и спортсменов единоборцев имеет сходный характер. Контрольные требования по физической подготовке курсантов и соревновательная деятельность спортсменов-единоборцев предъявляет высокие требования как к развитию аэробных и анаэробных функций, так и состоянию анализаторных систем организма, уровень которых определяет технико-тактическую подготовленность [7, 8].

В практике спорта подготовка осуществляется в соответствии с разработанными зонами относительной мощности [1, 10, 11], предусматривающими деление нагрузок по зонам интенсивности [2, 6] при использовании пульсометрии и лактатометрии для контроля интенсивности нагрузок. Аэробная зона – La до 4 ммоль/л, ЧСС до150 уд./мин. Аэробно-анаэробная зона ЧСС 150-170 уд./мин, La 4 ммоль/л, – зона ПАНО. Зона-гликолитическая, ЧСС выше 175 уд./мин – La-7-12 и выше моль/л. Зона – алактатная, ЧСС 140-150 уд./мин, La-4-6 ммоль/л. Подготовка курсантов должна осуществляется в различных зонах интенсивности. При специальной подготовке единоборцев используются нагрузки в зонах различной интенсивности: максимальной, продолжительностью 10–20 с; субмаксимальной нагрузки в диапазоне 30–120 с; большой – от 3 до 6 мин., умеренной, продолжительностью от 3 м и выше, а также соревновательные единоборства минут [5, 9].

Физические нагрузки общей направленности должны сочетаться с использованием специальных нагрузок, применяемых в единоборствах для расширения максимальных энергетических возможностей и повышения функционального состояния анализаторных систем для устойчивой работоспособности в условиях боевых действий. [7].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Использование специальных нагрузок различной интенсивности способствует максимальной мобилизации деятельности сердечно-сосудистой системы, аэробной и анаэробной производительности курсантов.

2. Функциональное состояние НМС и ЦНС после проведения тестирующих нагрузок у курсантов повышается. Это проявляется в снижении порогов мышечных ответов 4-главой мышцы бедра, скорости реакции выбора, количества ошибок при дифференциации малых и больших мышечных усилий, устойчивым состоянием вестибулярного анализатора (ориентация тела в пространстве в пределах нормы).

3. Для повышения специальной физической подготовленности курсантов целесообразно использовать блоки нагрузок различной направленности и интенсивности при их оптимальном распределении в циклах подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волков, Н. И. Энергетический обмен и работоспособность человека в условиях напряженной мышечной деятельности : автореф. канд. … биол. наук / Н. И. Волков. – М., 1969. – 28 с.
2. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
3. Граевская, Н. Д. Тренированность и спортивная форма с позиции медицины / Н. Д. Граевская, Г. А. Гончарова // Современные технологии в реабилитации и спортивной медицине : мат-лы V Росс. науч. форума. – М., 2005. – С. 28-30.
4. Корженевский, А. Н. К разработке нового поколения программ по видам спорта / А. Н. Корженевский, Ю. В. Филиппова, Д. А. Соколов // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : мат-лы 28 Междунар. науч.-практ. конф. – Коломна, 2018. – С. 317-320.
5. Кургузов, Г. В. Адаптация высококвалифицированных боксеров к специализированным тестовым нагрузкам максимальной и субмаксимальной интенсивности / Г. В. Кургузов, А. Н. Корженевский, Ю. А. Шпатенко // Вестник спортивной науки. – 2005. – № 3 (8). – С. 17-20.
6. Набатникова, М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М. Я. Набатникова. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
7. Пашута, В. Л. Факторы, определяющие необходимость использования специального снаряжения для обучения военнослужащих ведению боевых действий / В. Л. Пашута, А. П. Греков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 4 (98). – С. 113–116.
8. Подливаев, Б. А. Повышение эффективности подготовки спортсменок высокой квалификации, специализирующихся в вольной борьбе / Б. А. Подливаев, А. Н. Корженевский, Н. В. Смирнова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 11 (141). – С. 89-93.
9. Суслов, Ф. П. Бег на средние и длинные дистанции / Ф. П. Суслов, Ю. А. Попов, В. Н. Кулаков, С. А. Тихонов. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 176 с.
10. Фарфель, В. С. Физиологические особенности работ различной мощности / В. С. Фарфель // Исследования по физиологии выносливости. – М.; Л., 1949. – С. 237-258.
11. Физиология человека : учебник для институтов физ. культуры / под. ред. Н. В. Зимкина. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 533 с.
12. Souza Silveira, R. Reliability and day-to-day variability of peak fat oxidation during treadmill ergometry / Souza Silveira R., Carlsohn A., Langen G., Mayer F., Scharhag-Rosenberger F. // J. Int. Soc. Sports Nutr. – 2016. – Jan. 25; 13:4. doi: 10.1186. S. 12970-016- 0115-1.

REFERENCES

1. Volkov, N. I. Energy metabolism and human performance in conditions of intense muscular activity : Abstract of PhD thesis (Biology) / N. I. Volkov. – Moscow, 1969. – 28 p.
2. Godik, M. A. Control of training and competitive loads / M. A. Godik. – Moscow : Physical training and sports, 1980. – 136 p.
3. Graevskaya, N. D. Training and sportswear from a medical perspective / N. D. Graevskaya, G. A. Goncharova // Modern technologies in rehabilitation and sports medicine: Proceedings of the 5th Russ. scientific forum. – Moscow, 2005. – P. 28-30.
4. Korzhenevsky, A. N. The development of a new generation of sports programs / A. N. Korzhenevsky, Yu. V. Filippova, D. A. Sokolov // Man, health, physical education and sport in a changing world : Proceedings of 28th International scientific and practical. conf. – Kolomna, 2018. – P. 317-320.
5. Kurguzov, G. V. Adaptation of highly qualified boxers to specialized test loads of maximum and submaximum intensity / G. V. Kurguzov, A. N. Korzhenevsky, Yu. A. Shpatenko // Vestnik of sports science. – 2005. – No. 3 (8). – P. 17-20.
6. Nabatnikova, M. Ya. Fundamentals of training management for young athletes / M. Ya. Nabatnikova. – Moscow : Physical training and sports, 1982. – 280 p.
7. Pashuta, V. L. Factors demanding the special equipment use for training the military personnel in performingcombat operations / V. L. Pashuta, A. P. Grekov // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2013. –No. 4 (98). – P. 113–116
8. Podlivaev, B. A. Improving the effectiveness of training highly qualified athletes specializing in freestyle wrestling / B. A. Podlivaev, A. N. Korzhenevsky, N. V. Smirnova // Uchenye zapiski of the Lesgaft University. – 2016. – No. 11 (141). – P. 89-93.
9. Suslov, F. P. Medium and long distance running / F. P. Suslov, Yu. A. Popov, V. N. Kulakov, S. A. Tikhonov. – Moscow : Physical training and sports, 1982. – 176 p.
10. Farfel, V. S. Physiological features of jobs of various capacities / V. S. Farfel // Studies on the physiology of endurance. – Moscow; Leningrad, 1949. – P. 237-258.
11. Human physiology : Textbook for the Institutes of physical education / ed. by N. V. Zimkina. – Moscow :

Physical training and sports, 1970. – 533 p.

12. Souza Silveira, R. Reliability and day-to-day variability of peak fat oxidation during treadmill ergometry / Souza Silveira R., Carlsohn A., Langen G., Mayer F., Scharhag-Rosenberger F. // J. Int. Soc. Sports Nutr. – 2016. – Jan. 25; 13:4. doi: 10.1186. S. 12970-016- 0115-1.

Приложение № 1

Таблица 1 – Изменение показателей функциональной подготовленности курсантов при адаптации к разным режимам интенсивности по показателям сердечно-сосудистой системы (ЧСС) (M±n)

Тесты (кол-во ударов)	1 попытка	ЧСС уд./мин	2 попытка	ЧСС уд./мин	3 попытка	ЧСС уд./мин
в 20 с тесте	95,9±1,3	163,5±1,7	96,3±1,4	174,2±1,3	90,5±1,8	182±1,1
в 60 с тесте	208±1,34	170±1,85	214±1,54	170±1,75		
в 3 мин. тесте	491,4±2,1	187±1,75				
Тесты (практические действия)		ЧСС макс.	ЧСС 1 мин. восст	ЧСС 2 мин. восст		
Контрольный бой 3 мин		180 ±1,45	155 ±1,1	134 ±1,1		
Контрольная схватка 3 мин		190 ±1,1	161 ±1,1	141 ±1,1		

Приложение № 2

Таблица 2 – Изменение показателей функциональной подготовленности курсантов при адаптации к разным режимам интенсивности по показателям центральной и нервно-мышечной систем (M±n)

Тесты (кол-во ударов)	М-ответы, млвт				Простая реакция, млск	Реакция выбора, млск	Диффер. малых мышечных усилий, г	Диффер. больших мышечных усилий, кг	Ориентация тела в пространстве, градус
	Двуглавая мышца плеча		Четырехглавая мышца бедра						
	М1, млвт	М2, млвт	М1, млвт	М2, млвт					
в 20 с тесте	9,0 ±1,8	17,80 ±1,1	9,80 ±2,1	18,10 ±1,8	264±1,9	325 ±1,4	133 ±1,74		2,5 ±2,3
в 60 с тесте	9,3 ±1,2	15,5±1,46	10,8 ±1,5	20,9±1,65	255±1,8	330±2,3	138±1,43		3,8±1,86
в 3 мин. тесте	10,2±2,1	19,2±1,6	13,8±1,6	27,8±1,6	258±1,6	325±2,0	120±1,27		7,9±1,84
Контрольный бой	10,5±1,6	19,4±1,53	13,6±1,74	27,3±1,47	267±1,83	327±1,5	107±1,63	9,3±1,3	7,85±1,52
Контрольная схватка	10,2±1,6	20,4±1,6	10,7±1,44	26.7±1,72	256±1,48	315±1,94	96,8±1,12	8,6±1,48	3,0±1,78
исходные данные	8,6±2,41	17,1±1,93	15,4±1,8	31,8±1,32	263±1,68	346±2,3	133±1,43	12,9±1,5	2,5±1,85

УДК 796.011:355

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ САМОУПРАВЛЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

Дутчак Павел Романович, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры преодоления препятствий и рукопашного боя, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург;

Михаил Иван Иванович, кандидат педагогических наук, профессор, начальник кафедры физической подготовки, Военная академия связи, Санкт-Петербург;

Тимофеев Алексей Владимирович, кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник Научно-исследовательского центра, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург.

Беспрозванных Сергей Николаевич, кандидат педагогических наук, Новосибирск.

THEORETICAL ASPECTS OF TRAINING MILITARY SELF-RULE PHYSICAL ACTIVITY

Dutchak P.R., Candidate of Pedagogics, Associate Professor, Professor at the Department of overcoming obstacles and hand-to-hand combat, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg;

Mikhail I.I., Candidate of Pedagogics, Professor, Head of the Department of physical training, Military Academy of Communications, St. Petersburg;

Timofeev A.V., Candidate of Pedagogics, Senior Researcher at the Research Centre, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg;

Besprozvannykh S.N., Candidate of Pedagogics, Novosibirsk.

Аннотация:

В статье рассматривается проблема обучения военнослужащих самоуправлению физической активностью в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и физкультурно-спортивной деятельности, показана тенденция усиления прикладной направленности физической подготовки в период с 80-х годов XX в. по настоящее время, а также рассмотрены возможности формирования у военнослужащих компетенций в области физической подготовки и спорта в процессе обучения самоуправлению физической активностью.

Ключевые слова:

укрепление здоровья, физическая активность, самостоятельное управление физической активностью.

Abstract:

The paper is devoted to the problem of teaching military self-rule physical activity in the process of independent exercise and physical training and sports activities. The paper demonstrates the tendency of strengthening the applied orientation of physical training in the period from the 1980s to the present time, as well as the possibilities of formation of military competencies in the field of physical training and sports in the process of teaching self-rule physical activity.

Key words:

health promotion, physical activity, self-rule physical activity.

ВВЕДЕНИЕ

Анализ руководящих документов по физической подготовке в Советской армии и Военно-морском флоте (НФП-87), а также в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2001 и НФП-2009) показывает тенденцию усиления прикладной направленности процесса физического совершенствования военнослужащих [1–3]. Так, НФП-87 в качестве одной из общих задач физической подготовки декларирует улучшение физического развития, укрепление здоровья и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности [1]. В НФП-2001 одна из общих задач физической подготовки – гармоничное физическое и духовное развитие военнослужащих [2]. В действующем Наставлении задачи физической подготовки предполагают только развитие, совершенствование физических качеств и формирование ряда военно-прикладных двигательных навыков [3].

Поскольку состояние здоровья – важнейший, а в отдельных случаях – решающий фактор, определяющий пригодность военнослужащего к службе и его готовность выполнять обязанности по занимаемой или

предполагаемой должности, задача по сохранению и укреплению своего здоровья должна решаться каждым военнослужащим индивидуально.

При переходе Вооруженных Сил Российской Федерации на контрактное комплектование, по нашему мнению, правомерно поднимать вопрос о формировании у военнослужащих компетенций, направленных на самостоятельный выбор объема и видов физической активности как одной из форм укрепления здоровья и самоуправления данным процессом.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В исследованиях, проведенных в области теории физической культуры, наряду с дифференциацией ее видов (физического воспитания, спорта, рекреации и реабилитации), отмечается тенденция обучения человека самостоятельно строить «индивидуальную траекторию», направленную на улучшение своего физического состояния. Под физической активностью (physical activity) подразумевается деятельность индивидуума, направленная на достижение физических кондиций, достаточных для поддержания необходимого уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Понятие «физическая активность» отражает совершенно определенную сторону деятельности в сфере физической культуры, в первую очередь, специфику индивидуальной деятельности личности. Структура физической активности включает три компонента: систему целеполагания, мотивационные потребности и систему использования физических упражнений.

При этом все компоненты физической активности человека должны быть направлены на приобретение знаний о том, как правильно методически обеспечить процесс своего физического совершенствования и ориентировать занимающихся на личностную мотивацию физической тренировки. Главным компонентом физической активности (независимо от ее целей) является системное использование физических упражнений, в основе которых лежат целенаправленные двигательные действия.

По мнению ряда исследователей (Р.М. Кадыров, В.Е. Смирнов, А.В. Барбашин (2002), А.В. Барбашин (2003) и др.), способами обучения занимающихся самоуправлению физической активностью являются: моделирование, проектирование, конструирование [4, 5].

Моделирование – это разработка модели, включающей компоненты, переменные и функциональные зависимости [4].

Педагогическое проектирование – предварительная разработка проектов самоуправления физической активности и основных деталей предстоящей деятельности как занимающихся, так и педагогов [4].

Конструирование – создание фрагментов физической активности, т.е. комплексов (групп) двигательных действий, направленных на решение локальных задач.

Самостоятельное управление физической активностью – это система умений, позволяющих добиться поставленных целей, двигательные и интеллектуальные способности личности, а также стремление занимающегося к эффективному и целенаправленному самосовершенствованию в ходе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности на достаточно высоком уровне. В качестве системообразующего фактора выступает мотивация к укреплению здоровья, сохранению высокого уровня физической и интеллектуальной работоспособности.

Обучение самоуправлению физической активностью на индивидуальном уровне предполагает: построение организационно-методической системы двигательной активности занимающегося, определение ее параметров в соответствии с критерием «нагрузка – оптимальный уровень физического состояния и рефлексия его в ответ на адекватную тренировочную нагрузку». Возникновение и стойкое сохранение оптимального физического состояния стимулируют занимающихся к продолжению тренировки, в которой каждый из них выступает и субъектом, и объектом самоуправления.

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура» («Физическая подготовка») у военнослужащих и сотрудников силовых структур формируются знания о ведомственной системе требований к уровню физической тренированности, а также навыки выполнения двигательных действий, в соответствии с которыми оценивается уровень их физической подготовленности. Исходя из этого, целенаправленная физкультурно-спортивная деятельность указанных лиц немыслима без самоуправления.

Изложенное выше тесно взаимосвязано с идеей компетентностного подхода, который положен в основу разработки федеральных государственных образовательных стандартов третьего поколения. Под компетентностью подразумевается новообразование субъекта деятельности, формирующееся в

процессе профессиональной подготовки, представляющее собой системное проявление знаний, умений, способностей и личностных качеств, позволяющие успешно решать функциональные задачи, составляющие сущность профессиональной деятельности [4]. Она не противостоит знаниям, умениям, способностям и личностным качествам, которые при определенных условиях могут рассматриваться с позиций профессиональной компетентности [4]. По мнению И.А. Зимней, здоровьесбережение – одна из ключевых компетенций наряду с гражданственностью, социальным взаимодействием, общением, а также информационными технологиями [6].

Компонентами модели специалиста на основе компетенций являются следующие:

– когнитивный – владение знаниями, умениями и навыками;

– мотивационный – готовность к использованию знаний, умений и навыков;

– поведенческий – готовность к проявлению компетентности в различных ситуациях;

– этический – ответственность за результаты реализации компетентности.

Перечисленные компоненты компетентности перекликаются с компонентами структуры физической активности: поведенческий и этический – с системой целеполагания; когнитивный – с системой использования физических упражнений. Мотивация и в первой, и во второй структуре определяет качество и направленность учебной и/или профессиональной деятельности индивида, элементами которой можно считать его физическую активность.

Переход российской образовательной системы от парадигмы «образование на всю жизнь» к парадигме «образование через всю жизнь», ориентированность общего и различных уровней профессионального образования на индивидуализацию процесса обучения, а также результаты современных исследований по проблемам теории и практики физической подготовки позволяют заключить, что умение самостоятельно управлять своей физической активностью становится ведущим фактором, обусловливающим систематичность занятий и достижение тренировочного эффекта.

Таким образом, для формирования потребности в самостоятельных занятиях физической подготовкой и спортом необходимо учитывать объективные и субъективные условия. К объективным условиям относятся реальные возможности свободного выбора вида двигательной активности, форм, средств и методов проведения занятий; к субъективным – привычки, взгляды, убеждения, уровень здоровья, возрастно-половые особенности, быт.

Конкретная взаимосвязь указанных факторов определяет и конкретную учебно-тренировочную систему, а также фиксирует и раскрывает взаимосвязь физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности с состоянием здоровья военнослужащих.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Формирование положительного представления о ценности физической культуры и спорта, признание здоровья одной из высших человеческих ценностей – важное и необходимое условие для активных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Знания и навыки, используемые военнослужащими для самоуправления физической активностью, в дальнейшем будут способствовать пропаганде здорового образа жизни, поиску дополнительных возможностей для личного самосовершенствования в различных сферах деятельности, повышению не только уровня личной физической готовности, но и боеготовности подразделений и воинских частей (кораблей) Вооруженных Сил Российской Федерации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Наставление по физической подготовке и спорту в Советской Армии и Военно-Морском флоте (НФП-87). – М. : Воениздат, 1987. – 183 с.
2. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2001). – М. : Редакционно-издательский центр ГШ ВС РФ, 2001. – 224 с.
3. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (с изменениями от 31.07.2013 года (НФП-2009 с изменениями). – СПб. : ВИФК, 2013. – 199 с.
4. Кадыров, Р. М. Организационно-управленческая деятельность преподавателя кафедры физической подготовки : учеб.-метод. пособие / Р. М. Кадыров, В. Е. Смирнов, А. В. Барбашин. – СПб., 2002. – 73 с.
5. Барбашин, А. В. Становление и развитие критериев эффективности физической подготовки военнослужащих : автореф. дис. … канд. пед. наук / А. В. Барбашин. – СПб. : ВИФК, 2003. – 20 с.
6. Зимняя, И. А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования / И. А. Зимняя [Элек-

тронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.aspirant.rggu.ru/article.html?id=50758 (дата обращения : 10.09.2019).

REFERENCES

1. Physical Training Manual and sports in the Soviet Army and Navy (PTM-87). – Moscow : Voenizdat, 1987. – 183 p.
2. Physical Training Manual in the Russian Armed Forces (PTM-2001). – Moscow : Editorial and publishing center of the Russian Armed Forces, 2001. – 224 p.
3. Physical Training Manual in the Russian Armed Forces (amended of 31.07. 2013 (PTM-2009 with changes). – St. Petersburg, 2013. – 199 p.
4. Kadyrov, R. M. Organizational and management activities of a lecturer at the Department of physical training: teaching manual / R. M. Kadyrov, V. E. Smirnov, A. V. Barbashin. – St. Petersburg, 2002. – 73 p.
5. Barbashin, A. V. Formation and development of criteria of efficiency of physical training of the military personnel : abstract of PhD thesis (Pedagogy) / A. V. Barbashin. – St. Petersburg : MIPT, 2003. – 20 p.
6. Zymnyaa, I. A. Key competencies – a new paradigm of the education result / I. A. Zymnyaa [Electronic resource]. – Access mode : http://www. aspirant.rggu.ru/article.html?id=50758 (accessed 10.09.2019).

УДК 613.2:355.211.5

РЕЗУЛЬТАТЫ МОНИТОРИНГА ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК ДОПРИЗЫВНОГО И ПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА В РАЗНОЕ ВРЕМЯ ГОДА

Аксенов Константин Владимирович, доктор педагогических наук, профессор, доцент кафедры электроники, ЯВВУ ПВО, Ярославль;

Елькин Юрий Георгиевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической подготовки, ЯВВУ ПВО, Ярославль;

Ершов Сергей Алексеевич, кандидат педагогических наук, заместитель начальника кафедры физической подготовки, ЯВВУ ПВО, Ярославль.

MONITORING RESULTS OF ACTUAL NUTRITION OF PRE-CONSCRIPTION AND MILITARY AGE BOYS AND GIRLS AT DIFFERENT SEASONS OF THE YEAR

Aksenov K.V., Doctor of Pedagogics, Professor, Associate Professor at the Department of electronics, YaMU of Air Defense, Yaroslavl;

Elkin Yu.G., Candidate of Pedagogics, Associate Professor at the Department of physical training, YaMU of Air Defence, Yaroslavl;

Ershov S.A., Candidate of Pedagogics, Deputy Head of the Department of Physical Training, YaMU of Air Defence, Yaroslavl.

Аннотация:

В работе приводится анализ обеспечения суточных рационов питания допризывной молодежи витаминами в разное время года.

Ключевые слова:

витамины, питание, допризывная молодежь.

Abstract:

Analysis of the provision of daily diets of pre-conscription youth with vitamins at different seasons of the year is presented in the paper.

Key words:

vitamins, nutrition, pre-conscription youth.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время изучение особенностей характера питания на функционирование системы защиты организма становится весьма перспективно, поскольку оно создает предпосылки не только для понимания закономерностей, которые лежат в основе иммунологической реактивности, но и управления ими.

Наблюдения проводились осенью и весной. В обоих случаях суточный рацион питания изучался по количественному составу пищевых веществ в течение одной недели. Для оценки фактического питания использован анкетно-опросный метод.

Проведенные исследования показали, что содержание жиров в суточных рационах питания у допризывной молодежи в осенний период находилось ниже рекомендуемых норм для лиц данного возраста: у юношей на 25%, а у девушек на 21%.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

К концу учебного года, относительно исходного периода, дефицит количества жиров, потребляемых с пищей у юношей, увеличился на 1,6% ($P>0,05$) и составил 27,2% от необходимой потребности. Снижение содержания липидов в рационах питания у девушек в весеннее время, по сравнению с осенью, было более существенным – на 14% ($P<0,05$).

Следует отметить, что концентрация липидов в пищевых рационах у молодежи, относительно физиологических норм потребления, достоверно не отличалась между юношами и девушками [1].

Роль белков в организме человека чрезвычайно велика, так как функции их многообразны. Протеины входят в состав ядра, протоплазмы, мембран клеток всех органов и тканей, следовательно, важнейшая функция белков – пластическая. Белки, участвуя в защитных реакциях организма, выполняют опорную и транспортную функции и многие другие.

В наших исследованиях общее потребление белков, так же как и жиров с пищей, оказалось ниже рекомендуемых норм осенью у юношей на 30%, а у девушек – на 26%. Причем девушки потребляли белков в осенний период на 13,2% ($P < 0,05$) меньше, нежели юноши.

Весной произошло снижение обеспечен-

ности рационов питания молодежи белками, по сравнению с исходным периодом: у юношей на 15,5% (P<0,05), а у девушек на 12% (P<0,05). Достоверной разницы в потреблении белков между юношами и девушками не отмечалось.

Дефицит потребления белков животного происхождения в осеннее время у юношей составил 49% (P<0,01), а у девушек – 43% (P<0,01). Весной, относительно начала учебного года, обеспеченность рационов питания молодежи белками животного происхождения снизилась у юношей и девушек соответственно на 9% и 12% (P<0,05).

Такая недостаточность в пищевых рационах белков животного происхождения может возникнуть в результате питания однообразной пищей, преимущественно растительного происхождения или подвергнутой термической обработке.

Химический состав и энергетическая ценность рационов питания молодежи допризывного и призывного возраста в разное время года (M±m).

Однако следует отметить, что рацион питания девушек, по сравнению с юношами, оказался более богат белками, в том числе и животного происхождения, в течение всего учебного года, относительно рекомендуемых физиологических норм потребления белка [2]. Снижение количества белков, потребляемых с пищей старшими школьниками, к концу учебного года происходило, скорее всего, за счет уменьшения количества потребляемой пищи и использования в питании продуктов, подвергнутых длительному хранению.

Углеводам в питании принадлежит исключительно важная роль. Они являются основным источником энергии, необходимой для жизнедеятельности всех клеток тканей и органов, особенно мозга, сердца и мышц.

Обеспеченность углеводами рационов питания старших школьников в осеннее время оказалось ниже рекомендуемого уровня: у юношей на 30%, а у девушек – на 26%. К концу учебного года, по сравнению с исходным периодом, наблюдалось снижение потребления углеводов в обеих группах: у юношей на 15,5%, а у девушек на 11%. Дефицит содержания углеводов в суточных рационах в весеннее время составил у юношей 45,5% (P<0,05), а у девушек – 37% (P<0,05). Достоверной разницы в потреблении углеводов в течение учебного года между исследуемыми группами не наблюдалось. [3].

Недостаточное содержание основных пищевых веществ в суточных рационах допризывной молодежи в течение года, особенно в весеннее время, по-видимому, связано с небольшим объемом потребляемой пищи, однообразием набора продуктов питания, употребления продуктов питания, подвергнутых длительному хранению и (или) термической обработке.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Поскольку допризывной возраст является периодом интенсивного роста и развития, пищевые рационы должны быть строго сбалансированы по всем ингредиентам питания. Для предотвращения хронических дегенеративных нарушений рекомендуют сбалансированное потребление белков, жиров и углеводов. Необходим достаточный прием пищевых веществ, влияющий на регуляцию гомеостаза.

ЛИТЕРАТУРА

1. Буриков, А. В. Динамика показателей фактического питания, иммунологической реактивности и физической работоспособности старших школьников / А. В. Буриков // Автономия личности. – 2011. – Т. 4. – № 2. – С. 123-130.
2. Елькин, Ю. Г. Модернизация системы обучения на современном этапе реформирования Вооруженных Сил Российской Федерации / Ю. Г. Елькин // Физкультура. Спорт. Здоровье : мат-лы конф. «Чтения Ушинского» факультета физ. культуры ЯГПУ. – Ярославль, 2013. – С. 227-231.
3. Насолодин, В. В. Обеспеченность железом и состояние иммунологической реактивности у старших школьников в разное время года / В. В. Насолодин, И. П. Зайцева, И. П. Гладких, А. В. Буриков, О. В. Кононов // Гигиена и санитария. – 2007. – № 3. – С. 38.

REFERENCES

1. Burikov, A. V. Dynamics of indicators of actual nutrition, immunological reactivity and physical performance of senior schoolchildren / A. V. Burikov // Autonomy of personality. – 2011. – Vol. 4. – No. 2. – P. 123-130.
2. Elkin, Yu. G. Modernization of the system of education at the present stage of reforming the Russian Armed Forces / Yu. G. Elkin // Physical Training. Sport. Health : proceedings of the conference "Ushinsky Chteniya", the faculty of physical training of Yaroslavl State Pedagogical Univ. – Yaroslavl, 2013. – P. 227-231.
3. Nasolodin, V. V. Iron provision and immunological reactivity in senior schoolchildren at different seasons of the year / V. V. Nasolodin, I. P. Zaitseva, I. P. Gladkikh, A. V. Burikov, O. V. Kononov // Hygiene and sanitation. – 2007. – No. 3. – P. 38.

УДК 355.232.6

ОБОСНОВАНИЕ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ КУРСАНТОВ ВЫСШЕГО ВОЕННО-УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Аксенов Константин Владимирович, доктор педагогических наук, профессор, доцент кафедры электроники, ЯВВУ ПВО, Ярославль.

JUSTIFICATION OF TRAINING AND EDUCATION OF CADETS OF A MILITARY HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

Aksenov K.V., Doctor of Pedagogics, Professor, Associate Professor at the Department of Electronics, YaMU of Air Defense, Yaroslavl.

Аннотация:

В статье рассматриваются обоснование способов и методов воспитания курсантов военных вузов средствами физической культуры. Необходимость ориентации процесса физического воспитания на формирование физической культуры курсанта как составной части его общей и профессиональной культуры.

Ключевые слова:

концепция, развитие, воспитание, физическая культура, процесс, здоровье, общество.

Abstract:

The article focuses on the justification of the ways and methods of education of military cadets by means of physical training. The need to orient the process of physical training on the formation of cadets' physical education as an integral part of his general and occupational education is underlined.

Key words:

concept, development, upbringing, physical education, process, health, society.

ВВЕДЕНИЕ

Реформирование сложившейся в стране системы образования, необходимость перехода к непрерывному образованию – следствие глубоких изменений во всех сферах деятельности нашего общества.

Объектом культурного освоения является биологическая составляющая природы человека в совокупности с целым рядом социальных качеств.

Содержание физкультурных знаний основывается на двух больших достижениях человеческого интеллекта: знаниями интеллектуального и технологического порядка, что определяет необходимость анализа, с одной стороны, главных законов развития физической культуры человека, а с другой – освоения путей их конкретного использования в процессе воспитания [3].

Необходимость ориентации процесса физического воспитания на формирование физической культуры курсанта как составной части его общей и профессиональной культуры предопределена значимостью физического воспитания как учебной дисциплины и одной из подсистем целостного педагогического процесса.

Вместе с тем, анализ практики физической подготовки в военном учебном заведении свидетельствует о том, что наиболее уязвимая сфера педагогической деятельности по формированию физической культуры курсанта – понимание сущности и содержания ее важнейшего компонента – мотивационно-ценностной ориентации (на занятия физическими упражнениями) на физическую культуру, управление процессом формирования этого сложного личностного образования.

Теоретическое и методологическое решение данной проблемы еще далеко от своего завершения и требует длительных исследований. В данном случае важно осознавать, что сущность физической культуры личности по своему содержанию и актуальности компонентов претерпевает немалые изменения на жизненном пути человека [4].

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Жизненный цикл от 18 до 25 лет является наивысшим периодом развития физической культуры личности.

В это время молодые люди, выбрав профессию защитника Отечества, по существу имеют возможность получения необходимого объема знаний, умений и навыков по физической культуре и спорту в рамках государственной системы образования.

В дальнейшей военной службе двигательная активность, физические кондиции, уровень состояния здоровья напрямую будут зависеть не только от полученных знаний и умений, а в большей степени от выработанной в процессе обучения мотиваций регулярных занятий физическими упражнениями и

глубокого понимания их значимости.

Готовы ли наши выпускники-офицеры распорядиться тем багажом знаний и умений, которые им дала система физического воспитания в рамках возрастных границ: дошкольного, школьного и вузовского периода жизни?

Все ли сделано преподавателями, командирами на последнем курсантском «участке» личностного формирования, чтобы в будущем офицер сохранял стремление к физическому самосовершенствованию на протяжении воинской службы, на всю жизнь.

Вопросы требуют осмысления не только с позиции личного вклада каждого преподавателя и командира подразделения курсантов, но и с точки зрения необходимости совершенствования системы физической подготовки в пределах возможности программы ВУЗа.

В момент расцвета сил молодость самонадеянна в отношении собственного здоровья. Она недоверчива к опыту старшего поколения, к его призывам беречь и укреплять то, чем природа щедро одаривает в молодые годы. Все это предопределяет усиление образовательной стороны учебно-тренировочного процесса, где на первое место выходит умение обеспечить наглядность живых примеров, в том числе личной примерности.

В этой связи стройные, подтянутые физически развитые командиры подразделений, преподаватели кафедры физической подготовки, как никакой другой фактор убеждения, будет предопределять формирование в сознании курсантов образа для подражания.

Чем объяснить безразличие большей части призывной молодежи к своему здоровью, физической подготовке?

Социологические исследования показывают, что общественная активность (в том числе и физкультурно-спортивная) во многом определяется структурой духовных интересов и потребностей личности, ее мотивов и ценностных ориентаций, предпочтений и установок.

Для большинства молодых людей направленность интересов и потребностей, уровень их развития в сфере физкультурно-спортивной деятельности характеризуется лишь декларативным провозглашением положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, а не их практической реализацией.

Объективными факторами сложившегося положения, по мнению ведущих специалистов-социологов, являются;

- слабый экономический базис развития физкультурного движения и несовершенства его инфраструктуры;
- отсутствие традиций здорового образа жизни;
- будничность спортивных мероприятий;
- низкая эффективность использования нерегламентированных форм занятий в зонах отдыха.

Наиболее общими субъективными факторами, препятствующими занятиям, по мнению специалистов являются:

- неорганизованность личности (пассивность, неумение организовать активный досуг);
- отсутствие личной убежденности в необходимости занятий физической подготовкой;
- неразвитость и нестабильность мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Кроме этого, наиболее существенной причиной физкультурной безграмотности молодежи, ее равнодушия к своему здоровью (до определенной поры) является сложившейся уклад жизни, отношение нашего общества к здоровью людей [2].

Деформация подлинной сути отношения государства и человека – результат социального и нравственного кризиса, через которые прошло наше общество.

Примером этого может служить положение с внедрением массовой физической культуры в жизнедеятельность людей, которое долгое время определялось в большой степени нуждами экономики, производства и обороны страны.

Отступление от главной цели образования – формирования всесторонне развитой личности – извратило сущность многих педагогических процессов, в том числе и физического воспитания.

Подготовке к защите Родины военных специалистов, способных внедрять физическую культуру в условиях специфичной учебно-боевой деятельности, до сих пор отдается приоритет во всех государственных программах по физическому воспитанию.

Подлинная красота человеческого тела, физическое совершенство, физическое и психическое здоровье никогда по-настоящему не ценились в нашем обществе, что приводит к деформированной оценке роли физической культуры как важнейшего феномена общественной жизни.

При нормативном подходе к построению учебного процесса центром внимания в деятельности кафедр физической подготовки стали чисто внешние показатели: результаты сдачи норм ВСК (Военно-спортивного комплекса) или выполнение контрольных нормативов учебной программы, а не сам занима-

ющийся.

Не менее важно, наряду с развитием физических качеств: силы и выносливости, быстроты и ловкости, сделать физическую культуру предметом активных знаний.

В этой связи задачи физического воспитания представляются значительно шире и многообразнее.

Это позволяет говорить о физкультурном воспитании как важнейшем способе формирования личности, гражданина и будущего офицера – защитника Родины, о целенаправленном педагогическом процессе приобщения курсантов к ценностям физической культуры.

В концепции физического воспитания военнослужащих основной акцент необходимо сделать на ее образовательную и методическую направленность: формирование у курсантов системы физкультурных и гигиенических знаний и умений в организации как самостоятельной физической тренировки, так и в подразделении, двигательных умений и навыков их практического применения, воспитание устойчивой потребности к систематической двигательной активности как обязательного элемента стиля жизни будущего офицера.

Целенаправленное формирование и закрепление осознанной, основанной на глубоких знаниях и убеждениях мотивации и потребности постоянно заботиться о своем стабильно хорошем физическом состоянии, здоровье, должно стать решающим в физическом воспитании курсантов.

Основные принципы, на которые опирается реализация содержания физического воспитания:

– внимание к личности каждого курсанта как к высшей социальной ценности, определяющей единство человека и природы, гармонию социального и биологического, целостность физического и психического;

– ориентация на социальную активность, здоровый образ жизни, эстетические идеалы и этические нормы жизни;

– ориентация на творческую деятельность преподавателя, оценку ее эффективности по конечному результату; подготовку физически развитых и гармонически развитых специалистов военного дела;

– единство мировоззренческого, интеллектуального и двигательного компонентов в формировании физической культуры личности, определяющее приоритетную образовательную и методическую направленность физического воспитания;

– практическая реализация ценностей физической культуры, включение обучаемого в процессе физического самообразования и самосовершенствования.

Внедрение этих положений в практику военных вузов потребует принципиально новых инновационных подходов к оснащению и обеспечению учебного процесса, совершенствованию подготовки педагогических кадров.

Реальное воплощение такой концепции в практику видится, прежде всего, не только в корректировке программно-нормативного обеспечения, но и в повышении качественной составляющей процесса физического воспитания.

Содержание программы отвечает главной идее концепции – формированию устойчивого интереса курсантов к занятиям физическими упражнениями, в целях укрепления здоровья, физического совершенствования, тесно связанного со здоровым образом жизни.

В то же время концепция предлагает разработку учебных программ с учетом профиля вуза, специфики учебно-материальной базы и региональной принадлежности.

Концептуальные установки предлагаемых изменений в первую очередь коснутся лекционного материала: в противовес традиционного изложения курса предлагается широкая тематика теоретического и методического характера и адекватно ей предлагается практика по освоению индивидуальной физической тренировки, а также контроля курсанта за своим физическим состоянием.

Поскольку в сложившейся обстановке стимулов к образованию и высокому уровню физической готовности не прибавилось, программой предусмотрен «паспорт физического состояния курсанта», который предлагается сделать вкладышем в зачетную книжку, который может стать основным документом, оценивающим физическую готовность курсанта к его профессиональной деятельности [5, 6].

Окончательно решить проблему деятельного отношения курсанта к укреплению своего здоровья, подтолкнуть его к освоению специальных знаний, систематическим занятиям физическими упражнениями можно только с помощью соответствующей работы в масштабах всей системы образования, имеющей свое начало в дошкольных учреждениях и замкнутой на конечную цель – заинтересованность в действительно высококвалифицированных физически развитых здоровых офицерах – защитниках Отечества. Именно знания, профессиональная и физическая подготовленность могут быть гарантией высокоэффективного решения повседневных и боевых задач службы, поддержания высокой боевой готовности Вооруженных Сил

России.

Концепция программы повышения физической подготовки курсантов в общем может быть представлена следующим образом: предусмотрены три этапа физического воспитания за время обучения в вузе.

I этап – общефизическая подготовка.

II этап – физическое совершенство.

III этап – развитие организаторско-методических умений.

Рассмотрим их подробнее:

I этап по времени занимает 1 и 2 семестры обучения. Занятия имеют своей целью развитие силы и выносливости и доведения их до уровня, необходимого для выработки ловкости, военно-прикладных навыков в ходе дальнейшего освоения программы обучения.

Теоретические занятия имеют своей целью довести до обучаемых значимость занятий физическими упражнениями, основные содержательные положения физической культуры.

II этап обучения начинается с 3 семестра и заканчивается в 7 семестре. На этом этапе курсанты, основываясь на базовых кондициях уровня физической подготовленности, полученных на первом этапе, осваивают программные упражнения. Занятия проводятся из расчета 4 часа в неделю под руководством преподавателя, а два – в часы самостоятельной работы. Наряду с этим, на втором этапе курсанты получают организаторско-методические навыки в проведении, разучивании и тренировке физических упражнений и проведении занятий в целом. Закрепление практических навыков в методике проведения занятий в качестве помощника руководителя проходит на занятиях на младших курсах в 7-м семестре обучения.

Теоретическая подготовка курсантов на втором этапе направлена на углубленное изучение, не только методики организации и проведения всех форм физической подготовки, но и процессов, проходящих в организме под воздействием занятий физическими упражнениями, а также правил гигиены, методики самосовершенствования и самоконтроля.

III этап охватывает 8–10 семестры.

В это время курсанты, наряду с совершенствованием своих физических качеств, на занятиях по физической подготовке совершенствуют свои методические навыки, выступая в роли помощника руководителя занятия. Они также проводят занятия курсантов младших курсов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Пройти путь от физического воспитания, механического понимания этого процесса как «формирования тела» к физической культуре личности не просто. Но противоречия, возникающие между старыми формами и методами физического воспитания курсантов и новыми достижениями науки и передовой практики, создают предпосылки для кардинальных перемен в организации физической подготовки в вузе. Процесс физкультурного воспитания в вузе реализуется не в противовес существующим формам физического воспитания, он лишь представляет возможность более широкого осмысления сущности физической культуры человека, создает новую систему представлений о ее формировании, обусловливает поиск необходимых методических и организационных подходов в решении этой проблемы [1].

Такой подход предусматривает фундаментализацию содержания воспитания: широкое представительство в нем общефилософских, общекультурных, социальных аспектов, что в конечном итоге приведет к постепенному перерастанию процесса физического воспитания в процесс физической культуры курсантов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Буриков, А. В. Эффективность программы развития и совершенствования скоростно-силовых качеств у специалистов вооруженных сил / А. В. Буриков, Р. В. Богатырев // Приоритетные направления развития науки и образования. – 2016. – № 1 (8). – С. 103-108.
2. Буриков, А. В. Педагогическая технология формирования навыков здоровье сберегающего поведения курсантов военно-учебных заведений / А. В. Буриков, Ю. Г. Елькин // Новое слово в науке: перспективы развития. – 2016. – № 1-1 (7). – С. 172-176.
3. Калитов, А. Б. Проблема выбора педагогических технологий в образовательном процессе военного вуза / А. Б. Калитов, А. Н. Колоколова, П. В. Ролдугин // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2012. – № 4 (17). – С. 85-88.
4. Пряникова, В. Г. История образования и педагогической мысли: учебник-справочник / В. Г. Пряникова, З. И. Равкин. – М. : Новая школа, 2014. – 98 с.
5. Психология и новые идеалы научности: (материалы "круглого стола") // Вопросы философии. – М., 2013. – № 5. – С. 3-43.

6. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования, введенный в действие Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 декабря 2010 г. № 2024.

REFERENCES

1. Burikov, A. V. Effectiveness of the program of development and improvement of speed and power qualities of specialists of the Armed Forces / A. V. Burikov, R. V. Bogatyrev // Priority directions of development of science and education. – 2016. – No. 1 (8). – P. 103-108.
2. Burikov, A. V. Pedagogical technology of formation of health skills of saving behavior of military-educational institutions cadets / A. V. Burikov, Y. G. Elkin // New word in science: perspectives of development. – 2016. – No. 1-1 (7). – P. 172-176.
3. Kalitov, A. B. Problem of selection of pedagogical technologies in the educational process of the military university / A. B. Kalitov, A. N. Kolovolova, P. V. Roldugin // Actual problems of physical and special training of law enforcement agencies. – No. 4 (17). – 2012. – P. 85-88.
4. Pryannikova, V. G. History of education and pedagogical thought: textbook-handbook / V. G. Pryannikova, Z. I. Ravkin. – Moscow : New School, 2014. – 98 p.
5. Psychology and new ideals of science: (Proceedings of the Round table) // Questions of philosophy. – Moscow, 2013. – No. 5. – P. 3-43.
6. Federal State Educational Standard for Higher Occupational Education implemented by Order of the Russian Ministry of Education and Science of 23 December 2010, No. 2024.

УДК 355.233.22(73)

ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВМФ США: ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ

Першин Юрий Юрьевич, доктор философских наук, доцент, старший научный сотрудник Научно-исследовательского центра, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург;

Постников Алексей Алексеевич, адъюнкт, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург.

PHYSICAL FITNESS OF THE US NAVY SAILORS: PROBLEMS AND SOLUTIONS

Pershin Yu.Yu., Doctor of Philosophy, Associate Professor, Senior Researcher of the Research Center, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg;

Postnikov A.A., Postgraduate, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg.

Аннотация:

В статье рассмотрены проблемы, стоящие перед ВМФ США, в частности поддержание физического состояния военнослужащих ВМФ на уровне, необходимом для выполнения ими своих задач. Предлагаемые командованием ВМФ США решения указанных проблем представляют собой опыт, который следует учитывать при выборе альтернативных решений некоторых схожих проблем, которые могут существовать в ВМФ РФ.

Ключевые слова:

ВМФ США, тест физической готовности ВМФ США, армейский тест боевой готовности, армейский тест физической подготовки рекрутов, предпоходовая физическая подготовка.

Abstract:

The US Navy is facing problems of maintaining a minimum prescribed level of fitness necessary for their deployment. The solutions of these problems proposed by the Navy command provide a good experience that should be taken into consideration while choosing some alternative solutions of the similar problems that may exist in the Russian Navy.

Key words:

US Navy, Navy Physical Readiness Test, Army Combat Readiness Test, Army Physical Fitness Test, recruit, pre-cruise physical training.

ВВЕДЕНИЕ

В предыдущей статье, посвященной проблеме набора рекрутов в ВС США [1], говорилось о том, что такая общенациональная проблема, как избыточный вес и ожирение, с которой сталкиваются американские ВС, приводит, по мнению многих экспертов, к снижению боеготовности, что, естественно, является угрозой национальной безопасности США.

В обозрении Министерства обороны США «Здоровье вооруженных сил МО» за 2018 год приводятся данные, свидетельствующие о том, что системная проблема с ожирением в ВС США не решена, а ситуация продолжает ухудшаться, особенно в ВМФ [6]. Командование ВМФ оказывается в довольно сложной ситуации: ВС США в целом испытывают определенные трудности с набором рекрутов [1], в то же время довольно большое количество военнослужащих ВМФ, как правило, не могут справиться с тестом физической готовности (Navy PRT – Navy Physical Readiness Test), а это значит, что в соответствии с установленными правилами, они должны быть уволены из рядов ВМФ. В связи с этим командование ВМФ США пытается решать данную проблему доступными ему способами.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В статье «Проблема набора военнослужащих в вооруженные силы США как угроза национальной безопасности страны» [1] мы показали, что проблема лишнего веса и ожирения в ВС США является очень серьезной. Но если сухопутные войска США прилагают довольно серьезные усилия для решения этой проблемы, то ВМФ США в этой ситуации – явно в аутсайдерах: в отчете за 2018 г. министерство обороны США признало, что ВМФ является «наиболее толстым видом вооруженных сил» [6].

Сухопутные войска США, пытаясь решить проблему лишнего веса, уже довольно долгое время проводят экспериментальную проверку

нового теста ACRT (Army Combat Readiness Test – армейский тест боевой готовности), который должен прийти на смену существующему тесту APRT (Army Physical Fitness Test – армейский тест физической подготовки). В новом тесте увеличено количество упражнений, что заставит военнослужащих упорнее заниматься физической подготовкой. В настоящее время в тест APRT входят 3 упражнения: отжимание, поднятие туловища из положения лежа на спине в вертикальное положение (скручивание) и бег на две мили (3,22 км) на время. В предлагаемый тест ACRT включены уже 6 упражнений: испытание становой тяги, бросок мяча весом 4,5 кг за голову, отжимание с отрывом рук от пола в нижнем положении туловища (максимальное количество за 2 мин), комплексное челночное упражнение (5 этапов), подтягивание коленей к локтям в висе на перекладине (максимальное количество за 2 мин), бег на две мили (3,22 км) на время. Увеличилась также и физическая нагрузка на военнослужащего. Однако похоже на то, что командование ВМФ США не будет вводить новый тест ACRT, несмотря на то, что личный состав флота в большей степени, чем другие виды вооруженных сил США, страдает ожирением.

По данным министерства обороны США, опубликованным в сборнике под общим названием «Обзор и анализ угроз здоровью военнослужащих, находящихся на действительной военной службе» ("Related Behaviors Survey (HRBS) of Active Duty Military Personnel") [4], количество военнослужащих с ожирением в ВМФ США постоянно растет. В источниках [3, 4, 5, 6] приводятся следующие данные: количество военнослужащих с ожирением в ВМФ США в 2005 г. составляло 14,3% от общего количества л/с; в 2011 г. – 14,9%; в 2015 г. – 15,9%; в 2018 г. – 22%.

Помимо этого, как видно из открытых источников, рекрутам в ВМФ США созданы более благоприятные условия тестирования, чем новобранцам других видов ВС и родов войск. Дело в том, что специальный тест для них – Navy PRT (Navy Physical Readiness Test – тест физической готовности для ВМФ) содержит практически те же самые упражнения, что и APRT (Army Physical Fitness Test), однако они имеют некоторые отличия. Например, в сухопутных войсках рекруты в третьем упражнении должны бежать (на время) 2 мили (3,22 км), а в ВМФ – 1,5 мили (2,41 км). При этом минимальное количество баллов, которые они обязаны набрать, равно 180 (по 60 баллов – за каждое из трех упражнений) [12]. Однако зачисленные в штат ВМФ военнослужащие каждые полгода сдают тот же тест Navy PRT, но при этом им необходимо набрать только 150 баллов [9]. Таким образом, становится очевидным, что происходит снижение требований к прохождению теста (от 180 баллов – для рекрутов до 150 баллов – для штатных военнослужащих), санкционированное командованием ВМФ.

Следует также заметить, что это не единственное послабление, которое делает командование ВМФ США своим военнослужащим. В 2015 г. оно вынуждено было начать политику увольнения с активной военной службы тех военнослужащих, которые дважды за последние три года не прошли тест Navy PRT. Это привело к тому, что в течение 2016 г. были уволены 1700 человек [13], а командование при этом столкнулось с необходимостью увеличить количество личного состава ВМФ, т.е. набрать порядка 4000 рекрутов.

Необходимость принятия таких противоположных организационных мер привела к тому, что командованию ВМФ пришлось выпустить специальную Директиву и оставить на службе («простить») около 50 тыс. военнослужащих, проваливших тест Navy PRT. Главное управление ВМФ США по личному составу и, в частности, вице-адмирал Роберт П. Бёрк, считает этот шаг необходимым для поддержания боеготовности военно-морского флота США. По его словам, приоритетом номер один является обеспечение флота надлежащим количеством личного состава, а также сохранение на службе уже имеющихся военнослужащих. Отсюда целью программы физической подготовки на флоте, считает Р.П. Бёрк, является поддержание у военнослужащих ВМФ США «минимального предписанного уровня физической подготовки, необходимого для прохождения службы, здоровья и хорошего самочувствия матроса» [13]. Однако, несмотря на то, что увольнения военнослужащих из-за провала теста по физической подготовке прекратятся, те из них, кто не сможет его пройти, лишаются права на продвижение по службе. Они будут обязаны участвовать в тренировках по специальной программе до тех пор, пока его не пройдут.

Сам тест Navy PRT является одной из составляющих оценки физической подготовленности военнослужащих военно-морского флота США (NPFA, NAVY physical fitness assessment). Другой составляющей является тест BCA (Body Composition Assessment), оценивающий состав тканей тела, нормы которого для ВМФ чуть ниже, чем нормы, установленные министерством обороны США для сухопутных войск. Одним из установленных параметров, которому военнослужащие должны соответствовать, является количество жира в организме (табл. 1).

Таблица 1 – Нормы процентного содержания жира в организме военнослужащего сухопутных войск и военно-морского флота США

Мужчины			Женщины		
возраст	нормы ВСА для сухопутных войск США	нормы ВСА для ВМФ США	возраст	нормы ВСА для сухопутных войск США	нормы ВСА для ВМФ США
18–21	20	22	18–21	28	33
22–29	22	23	22–29	30	34
30–39	24	24	30–39	32	35
40 +	26	26	40 +	34	36

При этом, например, нормы процентного содержания жира в организме военнослужащих Корпуса морской пехоты США являются еще более жесткими (табл. 2).

Таблица 2 – Нормы процентного содержания жира в организме военнослужащего Корпуса морской пехоты США

Мужчины		Женщины	
возраст	нормы ВСА для КМП	возраст	нормы ВСА для КМП
17–25	18	17–25	26
26–35	19	26–35	27
36–45	20	36–45	28
46–51 +	21	46–51 +	29

Если показатели процентного содержания жира в организме у военнослужащих ВМФ США выше стандартов, то они считаются не прошедшими тестирование. В этом случае у них измеряется только талия: максимально допустимые параметры для мужчин – 39 дюймов (99 см), для женщин – 35,5 дюйма (90 см).

Начальник штаба ВМФ США адмирал Д. Ричардсон объявил, что в 2020 году упомянутый выше тест физической готовности (Navy PRT – Navy Physical Readiness Test) будет изменен. Из него будет исключено такое упражнение, как скручивание – приведение торса в вертикальное положение из положения лежа на спине с согнутыми ногами, которое, по мнению адмирала, приносит больше вреда, чем пользы. Оно будет заменено статическим упражнением – фиксацией тела в упоре для отжимания (на время) и упражнением на тренажере, имитирующем греблю на лодке, которое можно будет выбрать, если военнослужащий делает упор на кардионагрузку. В Корпусе морской пехоты США уже был поставлен эксперимент: бег во время теста ACRT был заменен на упражнение, выполняемое с помощью гребного тренажера (тестируемый должен был грести, преодолевая определенное расстояние – 5 км) [10].

Ранее тест физической готовности ВМФ США Navy PRT уже подвергался критике со стороны военнослужащих ВМФ, считающих, что содержащиеся в нем упражнения должны имитировать деятельность, которой военнослужащие-матросы занимаются повседневно на борту судна. Однако изменения вряд ли вызваны этой критикой, так как включенную в тест греблю вряд ли можно считать той деятельностью, которой ежедневно занимаются матросы, служащие, к примеру, на авианосце или других высокотехнологичных кораблях.

Необходимость замены старого теста новым можно объяснить скорее приведенным ранее мнением адмирала Р.П. Бёрка, считающего целью тестирования поддержание у военнослужащих минимального предписанного уровня физической подготовки, необходимого для прохождения службы на корабле, и не более. Это объясняется тем, что, если тест оставить в том же виде, в котором он существует сейчас, то, во-первых, его уже сейчас не могут сдать около 50 тыс. военнослужащих ВМФ, т.е. 1/6 часть всего личного состава флота США; а во-вторых, все указанные послабления, в том числе и замена теста, вызваны не только снижением уровня физической подготовленности рекрутов [1], но и такими печальными событиями, как смерть рекрутов во время прохождения ими тестирования по окончании обучения в Центре подготовки. Так, например, весной 2019 года при сдаче теста на физическую пригодность в Центре подготовки рекрутов для ВМФ США в Грейт Лейкс, Иллинойс (Recruit Training Command Great Lakes, Illinois) с разницей в два месяца умерли новобранцы К. Ноблес

(18 лет) и К. Эванс (22 года) [14]; при этом одна из девушек потеряла сознание во время третьего упражнения – бега на 1,5 мили (2,41 км), вторая – после завершения тестирования (третий и четвертый случаи за один год) [8]. Примечательно то, что командование военно-морского флота США сразу выпустило Директиву NAVADMIN 108-19, в которой от проводящих тестирование инструкторов требуется более внимательно следить за новобранцами во время фитнес-тестов: тестирование должно быть прекращено при первых необычных признаках проявления у них усталости. После отдыха и реабилитации им позволят повторить тесты без штрафных санкций [7].

В указанной выше Директиве инструкторам также дается указание наблюдать за рекрутами во время 10-минутного отдыха после каждого упражнения. Кроме того, во время проведения тестов физической готовности стало обязательным присутствие персонала, умеющего работать с дефибриллятором. Само тестирование должно проводиться в пределах стандартной зоны действия скорой помощи в чрезвычайных ситуациях.

Текст Директивы, однако, вызывает некоторые вопросы. К примеру, в ней говорится о том, что люди умирают от, «казалось бы», обычных упражнений. Выходит, что при введении тестирования армейские чиновники никак научно не обосновывали включенные в него упражнения: например, было известно, что такое упражнение, как sit up (поднятие туловища из положения лежа на спине в вертикальное положение), постоянно вызывало нарекания, но его собираются убрать из тестирования только в 2020 г. Означают ли указания Директивы о плотном наблюдении инструкторов за тестируемыми то, что ранее наблюдение за ними не проводилось, что на месте проведения теста не дежурила бригада скорой помощи, что помощь пострадавшим оказывал неквалифицированный персонал, что медицинское освидетельствование рекрутов перед тестированием физической подготовки проводилось ненадлежащим порядком?

Некоторое сомнение вызывают также и нормативы, приведенные в информации, касающейся смерти девушек. В ней говорится, что женщины-новобранцы должны пробежать 1,5 мили (2,41 км) за 18 мин и 7 с. Однако по нормативам третьего упражнения теста Navy PRT время, после которого упражнение считается несданным, составляет для женщин в возрасте от 17 до 19 лет – 15 мин; для женщин в возрасте от 20 до 24 лет – 15 мин 30 с [12]. Следовательно, здесь может быть либо ошибка источника приведенной информации, либо преднамеренное снижение времени норматива на базе подготовки рекрутов. Если это не ошибка и время снижено преднамеренно, то значит, дела у военнослужащих ВМФ США со сдачей теста Navy PRT обстоят хуже, чем это подается в официальных источниках информации.

Для того чтобы оправдать провал тестирования, можно было бы посчитать, что тест Navy PRT не соответствует современным требованиям, предъявляемым к флоту, или он чересчур жесткий. Однако имеющиеся данные свидетельствуют о том, что другие военнослужащие ВМФ США, готовясь к тестированию Navy PRT в гораздо худших обстоятельствах, сдавали его успешно. Например, экипаж подводной лодки «Северная Дакота», который тренируется в стесненных условиях, в ограниченном пространстве с совершенно недостаточным количеством тренажеров, а то и вовсе с самодельными приспособлениями, постоянно в полном составе успешно сдает указанный тест [11]. Следовательно, дело не в самом тесте, а в организации физической подготовки, которой на кораблях и береговых службах ВМС США уделяется недостаточно внимания.

Из представленного материала можно сделать вывод о том, что военнослужащие ВМФ США, так же как и военнослужащие ВМФ других стран, сталкиваются с общей для всего личного состава проблемой: ухудшением функционального состояния, физической подготовленности (снижением уровня развития физических качеств) и, как следствие, снижением работоспособности при выполнении ими учебно-боевых задач во время морских походов и боевых дежурств.

С аналогичной проблемой, на наш взгляд, сталкиваются и военнослужащие ВМФ Российской Федерации. Для ее решения в распорядок дня экипажа как надводного, так и подводного судна включаются занятия физической подготовкой, которые в походных условиях направлены только на «поддержание предпоходового уровня физической подготовленности, работоспособности» военнослужащих [2].

Занятия физической подготовкой в предпоходовый период в ВМФ РФ направлены на расширение функциональных возможностей организма и повышение устойчивости к неблагоприятным факторам длительного плавания путем развития общей и скоростной выносливости, ловкости, формирования устойчивых навыков в передвижении по кораблю и его устройствам, в действиях на воде и при нырянии [2].

При этом следует подчеркнуть, что в условиях похода становится проблематичным

соблюдать нормы физподготовки, предусмотренные Руководством, где для военнослужащих надводных кораблей и подводных лодок запланировано 16 часов физической подготовки в неделю [2]. В походе у личного состава приоритетными должны быть учебно-боевые задачи, требующие от них психоэмоциональной устойчивости и соответствующего физического состояния.

Очевидно, что 5 часов учебных занятий по физической подготовке в неделю из 16, запланированных распорядком дня на надводных кораблях и подводных лодках, в предпоходовый период подготовки недостаточно для поднятия функционального состояния и физической подготовленности военнослужащих до такого уровня, чтобы неблагоприятные факторы дальнего похода или боевого дежурства, неизбежно снижающие функциональный резерв организма военнослужащих во время похода, не смогли нанести им значительный ущерб.

В связи с этим, на наш взгляд, в Руководство по физической подготовке в военно-морском флоте Российской Федерации целесообразно внести изменения в организацию учебных занятий по физической подготовке и повысить их интенсивность за счет определенного подбора упражнений и методики проведения учебных занятий. Это будет способствовать повышению исходного уровня физической подготовленности (функционального резерва организма) военнослужащих перед походом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, анализ проблем, стоящих перед ВМФ США в сфере организации физической подготовки личного состава, показывает, что усилия по их решению сталкиваются с трудностями, которые порождаются как социальными условиями, так и особенностями функционирования ВМФ, среди которых, прежде всего, – ограниченное пространство и неподходящие для занятий физической подготовкой условия (шум, вибрация, задымленность и пр.). Все это не способствует возникновению у военнослужащих мотивации по отношению к занятиям физической подготовкой и поддержанию своей физической формы.

Усилия командования ВМФ США по решению указанных проблем представляют собой поучительный опыт, который обязательно следует принять к сведению, но не повторять, несмотря на то, что проблемы, рассмотренные в статье, зачастую аналогичны проблемам, с которыми сталкивается и ВМФ РФ.

Одним из путей решения проблемы ухудшения функционального состояния военнослужащих ВМФ РФ и повышения уровня их физической подготовленности, альтернативным рассмотренным в данной статье, на наш взгляд, может быть интенсификация физической подготовки предпоходового периода.

ЛИТЕРАТУРА

1. Першин, Ю. Ю. Проблема набора военнослужащих в вооруженные силы США как угроза национальной безопасности страны / Ю. Ю. Першин, А. В. Политов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2019. – № 4. – С. 18-28.
2. Руководство по физической подготовке в военно-морском флоте (РПФ ВМФ). Ч. I. Основы организации физической подготовки в Военно-Морском Флоте. – М. : Анкил, 2014. – 164 с.
3. Bray, R. 2005 Department of Defense Survey of Health Related Behaviors Among Active Duty Military Personnel / R. Bray, L. Hourani, K. R. Olmsted, M. Witt, J. Brown, M. R. Pemberton, M. E. Marsden, B. Marriott, S. Scheffler, R. Vandermaas-Peeler. – DOD, 2006. – 346 p.
4. Barlas, F. M. 2011 Department of Defense Health Related Behaviors Survey (HRBS) of Active Duty Military Personnel / F. M. Barlas, W. B. Higgins, J. C. Pflieger, K. Diecker. –Virginia, Fairfax: ICF International, February 2013. – 325 p. [Electronic resource]. – Access mode : https://www.documentcloud.org/documents/694942-2011-final-department-of-defense-survey-of.html.
5. Meadows, S. O. 2015 Department of Defense Health Related Behaviors Survey (HRBS) / S. O. Meadows, C. C. Engel, R. L. Collins, R. L. Beckman, M. Cefalu, J. Hawes-Dawson, M. Doyle, A. M. Kress, L. Sontag-Padilla, R. Ramchand, K. M. Williams. – Santa Monica, CA: RAND Corporation, 2018. – 387 p. [Electronic resource]. – Access mode : https://www.rand.org/pubs/research_reports/RR1695.html.
6. The Health of the DoD Force 2018 [Electronic resource]. – Access mode : https://assets.documentcloud.org/documents/646396/DODHealthoftheForce2018.pdf.
7. NAVADMIN 108/19 «UNIVERSAL TRAINING PRECAUTIONS TO REDUCE THE RISK OF EXERCISE-RELATED COLLAPSE AND DEATH. Released by Vice Admiral R. P. Burke, N1 [Electronic resource]. – Access mode : https://www.public.navy.mil/bupers-npc/reference/messages/Documents/NAVADMINS/NAV2019/NAV19108.txt.
8. Navy Calls for Closer Fitness Test Monitoring Following Recruit Deaths [Electronic resource]. – Access mode: https://www.military.com/daily-news/2019/05/13/navy-calls-closer-fitness-test-monitoring-following-

recruit-deaths.html.
9. Navy Physical Readiness Test (PRT) Overview [Electronic resource]. – Access mode : https://www.military.com/military-fitness/navy-fitness-requirements/navy-basic-training-pft.
10. Navy PRT Changes: Sailors Ditch Sit-Ups for Planks, Add Rowing to Fitness Test [Electronic resource]. – Access mode : https://www.military.com/ daily-news/2019/05/30/navy-prt-changes-sailors-ditch-sit-ups-planks-add-rowing-fitness-test.html.
11. How Submarine Sailors Meet US Navy Rules to Stay Fit Underwater [Electronic resource]. – Access mode : https://www.menshealth.com/fitness/a22590895/uss-north-dakota-submarine-fitness/.
12. The 2019 Standards For The Navy PRT [Electronic resource]. – Access mode : https://www.sandboxx.us/blog/how-to-conquer-the-navy-prt/.
13. U.S. Navy Loosens Physical Fitness Requirements // The Maritime Executive 2017-12-22 [Electronic resource]. – Access mode : http://navynews.co/2017/12/23/u-s-navy-loosens-physical-fitness-requirements/.
14. US Navy Reviewing Fitness Training Procedures [Electronic resource]. – Access mode : https://www.clubindustry.com/news/us-navy-reviewing-fitness-training-procedures-after-deaths-two-recruits.

REFERENCES

1. Pershin, Yu. Yu. The US Armed Forces recruitment problem as a threat to the US national security / Yu. Yu. Pershin, A. V. Politov // Actual problems of physical and special training of law enforcement agencies. – 2019. – No. 4. – P. 18-28.
2. Guide to physical training in the Navy (Navy PT Guide). Pt. I. Fundamentals of the organization of physical training in the Navy. – Moscow : Ankil, 2014. – 164 p.
3. Bray, R. 2005 Department of Defense Survey of Health Related Behaviors Among Active Duty Military Personnel / R. Bray, L. Hourani, K. R. Olmsted, M. Witt, J. Brown, M. R. Pemberton, M. E. Marsden, B. Marriott, S. Scheffler, R. Vandermaas-Peeler. – DOD, 2006. – 346 p.
4. Barlas, F. M. 2011 Department of Defense Health Related Behaviors Survey (HRBS) of Active Duty Military Personnel / F. M. Barlas, W. B. Higgins, J. C. Pflieger, K. Diecker. –Virginia, Fairfax: ICF International, February 2013. – 325 p. [Electronic resource]. – Access mode : https://www.documentcloud.org/documents/694942-2011-final-department-of-defense-survey-of.html.
5. Meadows, S. O. 2015 Department of Defense Health Related Behaviors Survey (HRBS) / S. O. Meadows, C. C. Engel, R. L. Collins, R. L. Beckman, M. Cefalu, J. Hawes-Dawson, M. Doyle, A. M. Kress, L. Sontag-Padilla, R. Ramchand, K. M. Williams. – Santa Monica, CA: RAND Corporation, 2018. – 387 p. [Electronic resource]. – Access mode : https://www.rand.org/pubs/research_reports/RR1695.html.
6. The Health of the DoD Force 2018 [Electronic resource]. – Access mode : https://assets.documentcloud.org/documents/646396/DODHealthoftheForce2018.pdf.
7. NAVADMIN 108/19 «UNIVERSAL TRAINING PRECAUTIONS TO REDUCE THE RISK OF EXERCISE-RELATED COLLAPSE AND DEATH. Released by Vice Admiral R. P. Burke, N1 [Electronic resource]. – Access mode : https://www.public.navy.mil/bupers-npc/reference/messages/Documents/NAVADMINS/NAV2019/NAV19108.txt.
8. Navy Calls for Closer Fitness Test Monitoring Following Recruit Deaths [Electronic resource]. – Access mode: https://www.military.com/daily-news/2019/05/13/navy-calls-closer-fitness-test-monitoring-following-recruit-deaths.html.
9. Navy Physical Readiness Test (PRT) Overview [Electronic resource]. – Access mode : https://www.military.com/military-fitness/navy-fitness-requirements/navy-basic-training-pft.
10. Navy PRT Changes: Sailors Ditch Sit-Ups for Planks, Add Rowing to Fitness Test [Electronic resource]. – Access mode : https://www.military.com/ daily-news/2019/05/30/navy-prt-changes-sailors-ditch-sit-ups-planks-add-rowing-fitness-test.html.
11. How Submarine Sailors Meet US Navy Rules to Stay Fit Underwater [Electronic resource]. – Access mode : https://www.menshealth.com/fitness/a22590895/uss-north-dakota-submarine-fitness/.
12. The 2019 Standards For The Navy PRT [Electronic resource]. – Access mode : https://www.sandboxx.us/blog/how-to-conquer-the-navy-prt/.
13. U.S. Navy Loosens Physical Fitness Requirements // The Maritime Executive 2017-12-22 [Electronic resource]. – Access mode : http://navynews.co/2017/12/23/u-s-navy-loosens-physical-fitness-requirements/.
14. US Navy Reviewing Fitness Training Procedures [Electronic resource]. – Access mode : https://www.clubindustry.com/news/us-navy-reviewing-fitness-training-procedures-after-deaths-two-recruits.

УДК 355.233.22:796.5:612.766.1

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ К ДЕЙСТВИЯМ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ СРЕДСТВАМИ И МЕТОДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Кузнецов Иван Александрович, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, доктор педагогических наук, профессор, старший научный сотрудник Научно-исследовательского центра, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург;

Куликов Александр Викторович, старший преподаватель кафедры физической подготовки, Ярославское Высшее военное училище противовоздушной обороны, Ярославль;

Морозова Екатерина Александровна, врио начальника отдела организации научной работы, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург;

Мамин Ринат Хамзеевич, соискатель, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург.

FEATURES OF ADAPTATION OF SERVICEMEN TO ACTIONS IN THE CONDITIONS OF THE MIDDLE HEIGHTS BY MEANS AND METHODS OF PHYSICAL TRAINNG

Kuznetsov I.A., Honorary Physical Training Worker of the Russian Federation, Doctor of Pedagogics, Professor, Senior Researcher of the Research Centre, Military Institute of Physical Training, St.Petersburg;

Kulikov A.V., Senior Lecturer at the physical training department, Yaroslavl Higher Military Institute of Air Defense, Yaroslavl;

Morozova E.A., Interim Head of the Department of organization of research work, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg;

Mamin R.Kh., Applicant, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg.

Аннотация:

В статье раскрываются особенности адаптации организма военнослужащих к режиму учебно-боевых действий в условиях среднегорья средствами и методами физической подготовки.

Ключевые слова:

адаптация, физическая подготовка, среднегорье.

Abstract:

The article describes the features of adaptation to the military regime of training and fighting in the mountains conditions using physical training methods.

Key words:

adaptation, physical training, middle mountains.

ВВЕДЕНИЕ

На обширной территории Российской Федерации находятся горы различной высоты, которые тянутся на тысячи километров по рубежам нашей страны. Северо-Западная граница Российской Федерации проходит по Хибинам, затем – Карпаты, Крымские горы, Кавказ, Памир, Тянь-Шань, Алтай и так до Дальнего Востока. Горы занимают около 40% площади суши земного шара. На территории России горы занимают 26% общей площади, причем 12% приходится на горные высоты 1600 м над уровнем моря, составляющие среднегорья. Все это требует изучения особенностей подготовки войск к действиям в условиях горной местности и в частности среднегорья [1].

Проблема оптимального применения средств и методов физической подготовки для ускорения адаптации военнослужащих к боевым действиям в условиях среднегорья продолжает оставаться актуальной на современном этапе. Анализ литературных источников по ведению боевых действий в условиях горной местности свидетельствует о том, что профессиональная деятельность личного состава в данных условиях имеет специфику, которая характеризуется экстремальными особенностями климатогеографических условий местности и характером боевых действий сопряженных с большими физическими нагрузками. В связи с этим целесообразным является рассмотрение влияния горной местности на эффективность боевой деятельности личного состава, и особенностей адаптации организма военнослужащих средствами и методами физической подготовки к выполнению боевых и специальных задач в усло-

виях среднегорья.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Специфические условия горного театра военных действий, недоступность перевалов в основном создают нереальность или ограничения применения боевой техники, как правило, вне дорог, затрудняют эффективное использование воинских частей в горных условиях. Военные действия в таких условиях происходят на разных высотах, как правило, без использования боевой техники и тяжелого вооружения, зачастую в пешем порядке.

Анализ учебно-боевых действий подразделений в условиях среднегорья показал, что личный состав по прибытии в условия горной местности (среднегорья) не готов к интенсивным действиям в экстремальных климатогеографических условиях среднегорья. Им приходилось действовать в условиях недостатка парциального давления кислорода в воздухе, преодолевать препятствия, совершать долгие переходы, а это требовало заблаговременной специальной подготовки и высокого уровня физической выносливости. На сегодняшний день приоритетной задачей, стоящей перед системой боевой подготовки ВС РФ, является внедрение и передача боевого опыта, полученного в различных вооруженных конфликтах [2].

Актуальные проблемы последних десятилетий, сопряженные с привлечением подразделений и войск к выполнению различного рода боевых задач в условиях горной местности, выявили ряд проблем, касающихся неблагоприятных изменений, происходящих в организме, и резкой потери работоспособности в режиме военного труда, особенно лицами, впервые попавшими в экстремальные условия воздействия модификаторов горной местности. Все это обусловило особое внимание к физической подготовке личного состава подразделений, предназначенных к боевым действиям в условиях горной местности.

Одним из основных индикаторов дееспособности войск являются боевые приемы и действия, которые выявляют недостатки, допущенные на этапе подготовки военнослужащих, к выполнению задач по предназначению. Учет опыта, полученного в ходе боевых действий в условиях горной местности, – это одна из задач, стоящих перед военной наукой по обоснованию содержания и методики специально направленной физической подготовки военнослужащих [2].

Комплекс неблагоприятных факторов горной местности затрудняет, а в некоторых случаях исключает, возможность ведения боевых действий. Значительное количество гор и горных массивов с абсолютными высотами от 1000 до 3500 м с широкими гребнями водоразделов, с куполообразными вершинами и крутизной скатов от 45 до 80 градусов, обрывистыми участками на скатах, многочисленными ущельями, кулуарами, каньонами и оврагами, создают препятствия, которые ограничивают действия войск и применение боевой техники [3].

В ходе выполнения боевых и других задач в горах на личный состав оказывают неблагоприятное влияние такие факторы, как недостаток кислорода во вдыхаемом воздухе или гипоксия, малая абсолютная и относительная влажность воздуха, повышенная солнечная радиация, высокая ионизация воздуха, большие перепады температур днем и ночью.

В условиях горной местности выполнению мышечной работы сопутствует усиление теплопродукции, что приводит к повышению температуры тела в пределах 38–40 градусов. Происходит нарушение гомеостатического равновесия в организме, усиливается деятельность кардиореспираторной системы и терморегуляционной функции организма, нарушается водно-солевого обмен. Перечисленные функциональные изменения направлены на компенсацию снижения количества кислорода, поступающего в кровь. Однако компенсаторные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем человека ограничены. Поэтому интенсивная работа в горах, в частности в среднегорье, сопровождается возникновением у личного состава значительной гипоксемии, которое ухудшает функционирование ряда органов и систем организма. На средних высотах происходит усиление процессов возбуждения и одновременно ослабление процесса внутреннего торможения [4–6].

Для человека, впервые оказавшегося в условия даже средних высот (до 2000 м), они не могут считаться индифферентными. Физическое состояние человека в спокойных двигательных условиях от обычного состояния не отличается. Привычную для него работу он выполняет столь же эффективно, как и на равнине. Снижение работоспособности происходит при предъявлении организму максимальных требований. Большая по тяжести работа, которую человек может выполнять в обычных для него условиях, в условиях среднегорья оказывается для него непосильной. Причина – недостаток кислорода, возникающий при повышенном кислородном запросе организма.

Исследованиями установлено, что физическая работоспособность на высоте 3000

м снижается в среднем на 10%, на высоте 4000 м – на 20% по сравнению с показателями, полученными на равнине.

Выявлено, что во время развития гипоксии проявляются значительные изменения со стороны функционального состояния центральной нервной системы:

– на начальном периоде было замечено преобладание процесса возбуждения;

– по мере гипоксического состояния возникали нарушения деятельности нервной системы – проявляется процесс торможения [7].

При больших физических нагрузках военнослужащие в период действия в горных условиях подвергаются кислородному голоданию, которое особо известно под названием «горной болезни». К основным симптомам горной болезни относятся: ощущение постоянной усталости, головная боль, головокружение, склонность к дремоте, возможны тошнота и рвота.

По мнению некоторых исследователей, проявление «горной болезни» под влиянием больших физических нагрузок имеет свойство наблюдаться на малых и средних высотах. Это показал опыт ведения боевых действий в различных вооруженных конфликтах. При быстрой передислокации в горные условия, определенная часть личного состава оказывалась недееспособной, что существенным образом отражалось на выполнении боевой задачи [3, 8].

Успешное решение боевых и специальных задач в условиях горной местности зависит от адаптации организма военнослужащих к гипоксии, то есть способности выполнять физическую работу под действием данного фактора.

Продолжительное воздействие фактора пониженного парциального давления кислорода во вдыхаемом воздухе способствует непосредственной адаптации организма к нему – происходит ряд функциональных перестроек, поддерживающих работоспособность организма в этих новых для него условиях. Средний срок адаптации организма человека к условиям гор – 10–14 дней. При этом срок может меняться в зависимости от условий и индивидуальных особенностей отдельных людей [9].

Адаптация военнослужащих для последующей деятельности в среднегорье может развиваться и совершенствоваться в ходе повседневной учебно-боевой деятельности посредством специально-направленной физической тренировки. Физическая подготовка в данном случае является одним из важнейших средств развития физических качеств и совершенствования функциональных возможностей организма личного состава. При этом достижение высокого уровня физической тренированности личного состава определяется двумя основными аспектами:

– первый состоит в том, что отлично подготовленный военнослужащий имеет возможность выполнять работу определенной продолжительности и интенсивности, которая не под силу слабо подготовленному. При выполнении обычной (стандартной) работы, доступной наименее подготовленному военнослужащему, подготовленный военнослужащий может совершать ее более продолжительное время без переутомления или выполнять ее с наибольшей интенсивностью, на которую неспособен наименее подготовленный военнослужащий;

– второй характеризуется тем, что тренированный организм определяется более экономным функционированием физиологических систем в покое и при умеренных, непрерывных нагрузках достигает такого уровня функционирования этих систем, который недостижим для наименее тренированного организма [10].

Изучение исследований последних лет показало что, физические нагрузки и факторы внешней среды, влияя различными способами на функциональные системы организма военнослужащего, в итоге приводят к общему сдвигу: дефициту АТФ, увеличению продуктов их распада и потенциала фосфолирования, а также активизации гликолиза. Этот сдвиг в энергетическом обмене активизирует генетический аппарат, который увеличивается в клетках систем, ответственных за адаптацию, синтез нуклеиновых кислот и белков, который приводит к избирательному росту клеточных структур, ответственных за реализацию адаптации к данному фактору. Прежде всего, возрастает образование митохондрий и повышается мощность дыхательного ресинтеза АТФ на единицу массы тканей и только после этого увеличивается образование других клеточных структур [1, 11].

Таким образом, общность изменений, которые происходят в организме военнослужащего при действии на него различной физической нагрузки и факторов внешней среды лежит в основе влияния физической тренированности на устойчивость организма к неблагоприятным климатогеографическим факторам.

Физическая подготовка со всем ее арсеналом средств и методов имеет широкий диапазон и влияет на физиологические системы организма, одни оказывают небольшое влияние на уровень функционирования систем, вторые многократно увеличивают их мощность. С учетом этих позиций и должны под-

бираться средства и методы физической подготовки военнослужащих к последующим действиям в условиях горной местности.

Обеспечение физической готовности личного состава к боевым действиям в условиях гор, является наиболее сложным процессом, который предполагает фазовый переход состояния организма от изначального существенного напряжения к адекватным по своему выражению реакциям на весь комплекс факторов, сопутствующих учебно-боевой деятельности [12,18].

В то же время специфика учебно-боевой деятельности в условиях гор требует от организма личного состава определенной степени устойчивости к высотной гипоксии и температурному фактору. Реализовать данную задачу достаточно трудно, потому что достижение устойчивости к одному экстремальному фактору может не усиливать, а наоборот видимо ослабить эффективность специфических адаптационно-компенсаторных реакций против других стрессовых факторов. В данных условиях успешность обучения в немаловажной степени зависит как от результативности процесса физической подготовки, так и от мероприятий, проводимых с целью оптимизации адаптации.

Результаты исследований свидетельствуют о том, что к ведущим факторам, обеспечивающим высокую физическую работоспособность в данных условиях, относятся: адекватный уровень развития общей и скоростно-силовой выносливости, способность к длительным передвижениям в пешем порядке с полной выкладкой, а также преодоление естественных препятствий в условиях горной местности [12, 13].

Особенностями физической подготовки военнослужащих в условиях среднегорья будут являться эффективность процесса боевой подготовки и мероприятия, проводимые с целью оптимизации адаптации. Факторами, обеспечивающими высокую физическую работоспособность, являются: должный уровень развития общей и скоростно-силовой выносливости, способность к длительным передвижениям в пешем порядке с полной выкладкой, а также преодоление естественных и искусственных препятствий в условиях горной местности [14, 15].

Постоянная дислокация личного состава в условиях горной местности менее вероятна, чем в других климатогеографических условиях. Поэтому здесь основную роль играет предварительная физическая тренировка для последующих действий на различных высотах, в условиях недостатка парциального давления кислорода в воздухе. Для проведения предварительной адаптации в тренировочном процессе на равнине используется комплекс средств, направленных на развития общей и скоростной выносливости: бег на короткие дистанции с задержкой дыхания, кроссы и марш-броски, спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам, эстафеты. В процессе физической тренировки возможно применение противогаза при выполнении упражнений в беге на короткие и средние дистанции, а также применение бега до 60–80 м с задержкой дыхания. Периодически должны совершаться кроссы и пешие марши.

Лучшим средством адаптации личного состава к режиму учебно-боевой деятельности в условиях среднегорья является естественная адаптация, т.е. длительное пребывание военнослужащих в горах с постепенным увеличением высоты и физических нагрузок [16, 17].

Адаптация военнослужащих к режиму учебно-боевой деятельности в условиях горной местности для больших групп военнослужащих возможна путем физических тренировок, преимущественно направленных на развитие выносливости, во время которых развиваются явления гипоксии.

Знание основных этапов адаптации военнослужащих, признаков, их характеризующих, и методики проведения активных форм адаптации личного состава даст возможность командирам подразделений в оптимальные сроки подготовить их к учебно-боевой деятельности в условиях горной местности [2].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, физическая подготовленность личного состава является важным фактором ускорения адаптации военнослужащих к гипоксии в условиях равнины и приобретения двигательных навыков для действия в горах, что, в свою очередь, позволяет сократить процесс приспособления военнослужащих к режиму учебно-боевой деятельности в условиях среднегорья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кузнецов, И. А. Теоретические и прикладные основы физической подготовки военнослужащих к боевым действиям в условиях жаркого климата: монография / Г. Н. Блахин, Г. Г. Дмитриев, И. А. Кузнецов, В. В. Миронов. – СПб. : Издательский дом «Инкери», 2018. – 304 с.
2. Кузнецов, И. А. К вопросу о физической выносливости как средстве повышения неспецифической

устойчивости военнослужащих войск ПВО-ПРО к выполнению боевых и специальных задач в условиях жаркого климата / И. А. Кузнецов, А. В. Куликов, Е. А. Морозова, Р. Х. Мамин // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2019. – № 3. – С. 93-97.
3. Кононов, В. А. Физическая подготовка подразделений внутренних войск МВД РФ к действиям по ликвидации внутренних конфликтов / В. А. Кононов // Тезисы итог. науч. конф. за 2001 г. – СПб. : ВИФК, 2002. – С. 34-35.
4. Загрядский, В. П. Адаптация как физиологическая основа боевой подготовки / В. П. Загрядский // Военно-медицинский журнал. – 1974. – № 2. – С. 46-48.
5. Бернштейн, А. Д. Человек в условиях среднегорья / А. Д. Бернштейн. – Алма-Ата : [б.и.], 1967. – 215 с.
6. Сулимо-Самуйлло, З. К. Физическая нагрузка современного человека / З. К. Сулимо-Самуйлло, В. П. Загрядский. – Л. : Наука, 1982. – 93 с.
7. Давиденко, Д. Н. Изменения в функционировании кардиореспираторной системы при работе различной интенсивности, выполняемой до произвольного отказа / Д. Н. Давиденко, А. С. Мозжухин, В. Г. Панов, В. П. Пономарев // Физиологические механизмы адаптации спортсменов к работе различного вида, мощности и продолжительности. – Л. : ГДОИФК, 1980. – С. 23-37.
8. Соколов С.Л. Опыт боевых действий в горно-пустынной местности // Информационный сборник. – М. : Воениздат, 1981. – 41 с.
9. Ендальцев, Б. В. Прогнозирование работоспособности / Б. В. Ендальцев // Оценка и прогнозирование функциональных состояний в физиологии. – Фрунзе : [б.и.], 1980. – С. 93-95.
10. Ендальцев, Б. В. Физическая культура, здоровье и работоспособность человека в экстремальных экологических условиях : монография / Б. В. Ендальцев. – СПб. : МО РФ, 2008. – 198 с.
11. Ендальцев, Б. В. Работоспособность военнослужащих и пути ее повышения средствами физической подготовки / Б. В. Ендальцев, А. А. Нестеров. – Л. : ВМА им С.М. Кирова, ВДКИФК, 1986. – 243 с.
12. Михеев, С. Д. Дис. ... канд. пед. наук / С. Д. Михеев. – Л. : ВДКИФК, 1980. – 221 с.
13. Воронин, Б. С. Подготовка военнослужащих к ускоренному передвижению / Б. С. Воронин, Г. С. Роговцев, А. А. Качусов. – Л. : ВДКИФК, 1986. – 91 с.
14. Кузнецов, И. А. Физическая подготовка военнослужащих к действиям в особых условиях / И. А. Кузнецов, Ю. К. Демьяненко [и др.]. – СПб. : ВИФК, 1996.
15. Ендальцев, Б. В. Влияние физической тренировки на устойчивость организма человека к воздействию высокой температуры / Б. В. Ендальцев // Военно-медицинский журнал. – 1986. – № 4.
16. Stolwўk, J. A. J. Temperature regulation in man : a theoretical study / J. A. J. Stolwўk, J. D. Hardy // Pflugers Arch. – 1966. – Vol. 291. – № 2. – P. 129-162.
17. Ендальцев, Б. В. Теория и практика современной физической подготовки человека : монография / Б. В. Ендальцев. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2015. – 239 с.
18. Пашута, В. Л. Факторы, определяющие необходимость использования специального снаряжения для обучения военнослужащих ведению боевых действий / В. Л. Пашута, А. П. Греков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 4 (98). – С. 113–116.

REFERENCES

1. Kuznetsov, I. A. Theoretical and applied bases of physical training of servicemen for combat operations in a hot climate : monograph / G. N. Blakhin, G. G. Dmitriev, I. A. Kuznetsov, V. V. Mironov. – St. Petersburg : Publishing house "Inkeri", 2018. – 304 p.
2. Kuznetsov, I. A. Physical endurance as a means of increasing nonspecific resistance of servicemen of Air and Missile Defence Troops to perform combat and special mission in heat extreme conditions / I. A. Kuznetsov, A. V. Kulikov, E. A. Morozova, R. Kh. Mamin // Actual problems of physical and special training of law enforcement agencies. – 2019. – No. 3. – P. 93-97.
3. Kononov, V. A. Physical training of internal troops of the Russian Ministry of Internal Affairs for actions to eliminate internal conflicts / V. A. Kononov // Abstracts of Science. Conf. for 2001. – St. Petersburg : MIPT, 2002. – P. 34-35.
4. Zagryadsky, V. P. Adaptation as a physiological basis of combat training / V. P. Zagryadsky // Military medical journal. – 1974. – No. 2. – P. 46-48.
5. Bernstein, A. D. Man in the middle mountains / A. D. Bernstein. – Alma-Ata, 1967. – 215 p.
6. Sulima-Samuilo, Z. K. Physical activity of modern man / Z. K. Sulima-Samuilo, V. P. Zagrjadsky. – Leningrad : Nauka, 1982. – 93 p.
7. Davidenko, D. N. Changes in the functioning of the cardiorespiratory system at work of different intensity, performed before arbitrary failure / D. N. Davidenko, A. S. Mozzhukhin, V. G. Panov, V. P. Ponomarev // Physiological mechanisms of adaptation of athletes to work of different types, power and duration. – Leningrad : MIPT, 1980. – P. 23-37.
8. Sokolov, S. L. Experience of combat operations in the mountainous desert / S. L. Sokolov // Information

collection. – Moscow : Military Publishing, 1981. – 41 p.
9. Endaltsev, B. V. Prediction of health / B. V. Endaltsev // Assessment and prediction of functional states in physiology. – Frunze, 1980. – P. 93-95.
10. Endaltsev, B. V. Physical training, health and human performance in extreme environmental conditions : monograph. – St. Petersburg : Ministry of Defence, 2008. – 198 p.
11. Endaltsev, B. V. Health of military personnel and ways of its increase by physical training / B. V. Endaltsev, A. A. Nesterov. – Leningrad : Kirov Military Medical Academy, MIPT, 1986. – 243 p.
12. Mikheev, S. D. PhD thesis (Pedagogy) / S. D. Mikheev. – Leningrad : MIPT, 1980. – 221 p.
13. Voronin, B. S. Training of military personnel for the accelerated movement / B. S. Voronin, G. S. Rogovtsev, A. A. Kachusov. – Leningrad : MIPT, 1986. – 91 p.
14. Kuznetsov, I. A. Physical training of servicemen for actions in special conditions / I. A. Kuznetsov, E. K. Demyanenko [et al.]. – St. Petersburg : MIPT, 1996.
15. Endaltsev, B. V. The Influence of physical training on the stability of human body to high temperature / B. V. Endaltsev // Military medical journal. – 1986. – No. 4.
16. Stolwўk, J. A. J. Temperature regulation in man : a theoretical study / J. A. J. Stolwўk, J. D. Hardy // Pflugers Arch. – 1966. – Vol. 291. – № 2. – P. 129-162.
17. Endaltsev, B. V. Theory and practice of modern physical training in man : monograph / B. V. Endaltsev. – St. Petersburg : Publishing house of Herzen RSPU, 2015. – 239 p.
18. Pashuta, V. L. Factors demanding the special equipment use for training the military personnel in performingcombat operations / V. L. Pashuta, A. P. Grekov // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2013. –No. 4 (98). – P. 113–116.

УДК 355.252:159.91:351.746.1

ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ЭТАПОВ ПРОГРАММЫ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ОТБОРА КАНДИДАТОВ НА СЛУЖБУ В ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ

Барташ Виктор Анатольевич, кандидат педагогических наук, доцент, начальник Центра «Высшая школа тренеров», Белорусский государственный университет физической культуры, Минск.

ORGANIZATION AND CONTENT OF THE PROGRAM STAGES OF PSYCHOPHYSICAL SELECTION OF CANDIDATES FOR SERVICE IN SPECIAL PURPOSE UNITS

Bartash V.A., Candidate of Pedagogics, Associate Professor, Head of the Center "The Higher School of Coaches", Belarusian State University of Physical Training, Minsk.

Аннотация:

Цель работы – обоснование методики психофизического отбора кандидатов на службу в подразделения специального назначения. Контингент испытуемых – кандидаты на службу и сотрудники спецподразделений. Разработана программа психофизического отбора кандидатов на службу в подразделения специального назначения.

Ключевые слова:

психофизический отбор, интегральная оценка психофизической готовности, программа психофизического отбора.

Abstract:

The purpose of the work is to justify the methodology of psychophysical selection of candidates for service in special purpose units. The cohort of subjects are candidates for service and employees of special units. A program of psychophysical selection of candidates for service in special-purpose units has been developed.

Key words:

psychophysical selection; integrated assessment of psychophysical readiness; program of psychophysical selection.

ВВЕДЕНИЕ

Сложная общественно-политическая ситуация, складывающаяся на современном этапе развития общества, предопределяет повышение роли силовых структур в действиях, направленных на стабилизацию обстановки. Однако даже при том, что военные ведомства активно реформируют систему подготовки личного состава, эффективность решения поставленных задач не в полной мере соответствует предъявляемым требованиям. В подразделениях специального назначения (СпН) одной из причин сложившейся ситуации является недостаточно эффективная система профессионального отбора сотрудников [1–6 и др.]. В частности, несмотря на то, что большинство специалистов признают исключительно важную роль интегральных показателей двигательного (физического) компонента в общей системе профотбора сотрудников рассматриваемого профиля, оценка физической подготовленности нередко сводится к стандартному выявлению отдельных, как правило, малоинформативных, показателей [1, 7, 8].

В то же время содержание двигательной деятельности при решении специфических оперативно-служебных задач детерминировано не столько требованиями к проявлению отдельных физических качеств, сколько высокой степенью двигательно-координационной сложности состава выполняемых действий. Необходимо учитывать, что такого рода деятельность проходит в вероятностных условиях, требующих повышенной стрессоустойчивости исполнителей, что предопределяет ограниченность подхода оценки их двигательного потенциала на основе тестов, определяющих преимущественно общую физическую подготовленность [9, 10].

Другой, не менее важной, причиной низкой прогностической ценности диагностики профессионального отбора можно считать то обстоятельство, что организационно он нередко проводится как единовременное мероприятие [1, 7, 10]. В то же время не только практика военно-профессиональной, но и спортивной деятельности показывает, что отбор двигательно одаренных людей, способных показывать предельно возможные результаты в условиях воздействия стресс-факторов различной природы, не должен и не может быть одномоментным событием [11]. При таком подходе сложно определить влияние на тестовые показатели различных

факторов биологического и социального характера, которые могут иметь значение в конкретный период времени, а также оценить психофизический потенциал кандидата на службу, развитие которого необходимо в процессе последующей профессиональной подготовки. В связи с этим можно предположить, что повышение эффективности прогнозной оценки психофизического потенциала кандидатов на службу в СпН на основе алгоритма «оценка исходного уровня – тренировочное воздействие – оценка достигнутого уровня» является одним из актуальных направлений исследований [12].

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Утвердившаяся в современной практике военно-профессионального отбора система имеет достаточно четкую структуру и представляет собой определенную последовательность этапов: социально-правовой (ориентирован на проверку анкетных данных и анализа характеристик), медицинский (включая углубленный психиатрический аспект), психологический (включая психофизиологический аспект), двигательный (направлен на оценку развития физических качеств и сформированных двигательных навыков) [5].

Методика, представленная в данном исследовании, направлена на повышение прогнозной информативности и надежности психофизического отбора кандидатов на службу в подразделения СпН на этапах диагностики пригодности и прогнозирования профессиональной успешности. Ее рабочая научная гипотеза основана на предположении, что эффективность профессионального отбора будет выше при соблюдении методологической целостности и последовательности процесса оценивания психофизической пригодности, подготовленности и готовности кандидата на службу на всех выделенных этапах отбора.

Программа психофизического отбора кандидатов на службу в подразделения СпН, в свою очередь, структурирована на ряд этапов, каждый из которых имеет свою целевую направленность, организационные особенности построения, содержание и длительность:

Предварительный этап отбора. *Целевая предназначенность:* предварительное заключение о комплексной подготовленности кандидата по результатам оценки двигательно-координационных компонентов профессионально важных психофизических качеств (ПВПФК) и определение целесообразности дальнейшего его участия в отборе; допуск к основному этапу отбора.

Задачи:

1) дифференцированная оценка двигательно-координационных компонентов психофизической подготовленности;

2) интегральная оценка двигательно-координационных компонентов психофизической подготовленности;

3) оценка специальной и психофизической пригодности по результатам в контрольном рукопашном поединке.

Структура и длительность этапа. Программа предварительного этапа рассчитана на 1–2 дня, при этом основное тестирование проводится в течение одного дня, что позволяет помимо оценки уровня психофизической подготовленности получить информацию о функциональной переносимости кандидатом разнонаправленных интенсивных нагрузочных воздействий.

Средства, методы и организация тестирования. Содержание программы на этапе предварительного отбора структурировано на ряд блоков, предусматривающих определенную последовательность выполнения тестов и регламент отдыха между отдельными упражнениями:

Блок 1 – а) челночный бег 4×10 м, с фиксацией промежуточного результата на первом отрезке и на финише; б) бег по целевому заданию 10×4 м; в) бег с изменением направления движения и ориентации вокруг вертикальной оси (повороты на 360°) 10×4 м; метание медицинбола двумя руками вперед/назад. Все задания выполняются в зоне компенсированного восстановления.

Блок 2 – а) сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; б) подтягивание из виса на перекладине; в) рывок гири 24 кг (правой/левой). Все задания, направленные на оценку динамической силовой выносливости, выполняются на фоне неполного восстановления.

Блок 3 – комплексное задание (бег 2000 м, дополнительно на 4 «станциях» выполняются упражнения, направленные на оценку динамической силовой выносливости). Отдых между включенными в задание упражнениями силовой направленности не лимитируется и может являться вынужденной реакцией организма на предельную нагрузку.

Блок 4 – контрольный рукопашный поединок. Выполняется в фазе компенсированного утомления (через 20–30 мин после завершения предыдущего испытания).

Оценивание двигательно-координационных компонентов ПВПФК проводится в соответствии с разработанной 10-балльной шкалой. Оценка технико-тактических действий в контрольном рукопашном поединке

осуществляется на основании экспертных оценок. Заключение по результатам тестирования на первом этапе имеет предварительный характер и детерминирует допуск кандидатов к тренировочному этапу отбора.

Тренировочный этап отбора. *Целевая предназначенность:* выявление резервного психофизического потенциала кандидатов на службу в подразделение СпН; принятие итогового решения о зачислении кандидата на службу и выборе его служебной специализации.

Задачи:

1) углубленная дифференцированная оценка двигательно-координационных компонентов психофизической подготовленности в начале этапа;

2) выявление индивидуального резервного потенциала кандидата в развитии двигательно-координационных компонентов ПВПФК;

3) оценка возможностей кандидата к перенесению специфических двигательных служебных нагрузок;

4) определение и уточнение содержания средств и методов ППФП для дальнейшего использования в подготовке кандидата (сотрудника подразделения СпН).

Структура и длительность этапа. Тренировочный этап структурирован на 8 недельных микроциклов (МКЦ), которые избраны в качестве основного элемента при планировании и управлении процессом подготовки. Основные задачи в микроциклах (МКЦ) подготовки приведены ниже.

1. Втягивающий МКЦ. Основные задачи кондиционной подготовки: общая оценка переносимости нагрузок; подготовка организма к интенсивным нагрузочным воздействиям. Основные задачи координационной подготовки: определить индивидуальные параметры нагрузок в заданиях, направленных на развитие и совершенствование координационных способностей (КС).

2. Ударный МКЦ. Основные задачи кондиционной подготовки: стимулировать адаптационные процессы в организме; подготовить мышечную систему к силовым воздействиям высокой интенсивности. Основные задачи координационной подготовки: воздействовать на ведущие компоненты специфических КС: способность к быстрому ориентированию в пространстве, согласованию движений, двигательному реагированию.

3. Ударный МКЦ. Основные задачи кондиционной подготовки: за счет интенсивных нагрузок, направленных на развитие скоростных (СкК) и силовых (СК) компонентов, совершенствовать способность ЦНС к мощной импульсации вовлеченных в работу двигательных единиц; расширять возможности алактатного механизма энергообеспечения преимущественно средствами общей направленности. Основные задачи координационной подготовки: в заданиях общей и специальной направленности воздействовать на ведущие компоненты специфических КС: способность к быстрому ориентированию в пространстве, согласованию движений, двигательному реагированию; на фоне накопительного воздействия скоростно-силовых нагрузок совершенствовать межмышечную координацию и способность к дифференцированию параметров движений.

4. *Восстановительно-поддерживающий МКЦ.* Основные задачи кондиционной подготовки: обеспечить оптимальные условия для протекания восстановительных и адаптационных процессов; за счет локального нагрузочного воздействия проработать мышечные группы, в меньшей степени задействованные в предшествующих МКЦ. Основные задачи координационной подготовки: на фоне снижения скоростно-силовых нагрузок совершенствовать межмышечную координацию и способность к дифференцированию параметров движений; выполнить индивидуально необходимый объем заданий, направленных на развитие фоновых КС.

5. Ударный МКЦ. Основные задачи кондиционной подготовки: за счет интенсивных нагрузок, направленных на развитие СкК и СК, совершенствовать функции ЦНС, обеспечивающие импульсацию вовлеченных в работу мышечных групп; направленно воздействовать на механизмы алактатного энергообеспечения средствами общей и специализированной направленности. Основные задачи координационной подготовки: с учетом динамики скоростно-силового потенциала совершенствовать ведущие КС (способность к быстрому ориентированию в пространстве, согласованию движений, двигательному реагированию).

6. Ударный МКЦ. Основные задачи кондиционной подготовки: совершенствовать комплексные формы скоростно-силовых способностей с акцентированным воздействием на ведущие двигательно-координационные компоненты ПВПФК; направленно воздействовать на механизмы алактатного и лактатного энергообеспечения преимущественно средствами специализированной направленности. Основные задачи координационной подготовки: в заданиях общей и специальной направленности воздействовать на ведущие компоненты специфических КС (способность к быстрому ориентированию в пространстве, согласованию движений, двигательному реагированию); на фоне на-

копительного влияния скоростно-силовых нагрузок совершенствовать межмышечную координацию и способность к дифференцированию параметров движений.

7. Восстановительно-поддерживающий МКЦ. Основные задачи кондиционной подготовки: обеспечить оптимальные условия для протекания восстановительных и адаптационных процессов; за счет локальных нагрузок воздействовать на мышечные группы, в меньшей степени задействованные в предшествующих МКЦ. Основные задачи координационной подготовки: совершенствовать координационную структуру приемов в соответствии с повышением уровня скоростно-силового потенциала в заданиях специальной направленности; совершенствовать способность к приспособлению и перестроению движений в заданиях специальной направленности; выполнить индивидуально необходимый объем заданий, направленных на развитие фоновых КС

8. Подводящий МКЦ. Основные задачи кондиционной подготовки: целенаправленно воздействовать на двигательно-координационные компоненты ПВПФК в заданиях специализированной направленности. Основные задачи координационной подготовки: совершенствовать (при необходимости перестраивать) координационную структуру движений в соответствии с повышением уровня скоростно-силового потенциала в заданиях специальной направленности; выполнение заданий, направленных на комплексное проявление ПВПФК.

Тренировочный этап рассчитан на 88-часовую программу (48 часов в рамках основных занятий и 40 часов в режиме дополнительных). Общая моторная длительность нагрузок составляет 2440 мин, в том числе по двигательным качествам: развитие скоростных способностей – 327 мин (13,4%), силовых способностей – 697 мин (28,6%), выносливости – 483 мин (19,8%), КС – 933 (38,2%).

Основные занятия длительностью 120 мин проводятся 3 раза в неделю, в первый, третий и пятый дни МКЦ, с заданным снижением величины нагрузок между ними. Дополнительные занятия общей длительностью 60 мин проводятся в 1–3-й, 5–6-й дни МКЦ. Общая динамика нагрузок основывается на методическом подходе, при котором: после первого (втягивающего) МКЦ, во втором (ударный) и третьем (ударный) нагрузки постепенно увеличиваются; в четвертом снижаются (восстановительно-поддерживающий); в пятом (ударный) и шестом (ударный) нагрузки ступенчато увеличиваются и по большинству показателей достигают предельных величин; в седьмом снижаются (восстановительно-поддерживающий); в восьмом (подводящий) соответствуют уровню средних значений.

Общее распределение основных тренировочных нагрузок по МКЦ представлено на рис. 1, на рис. 2–5 они структурированы в соответствии с выделенными группами двигательно-координационных компонентов.

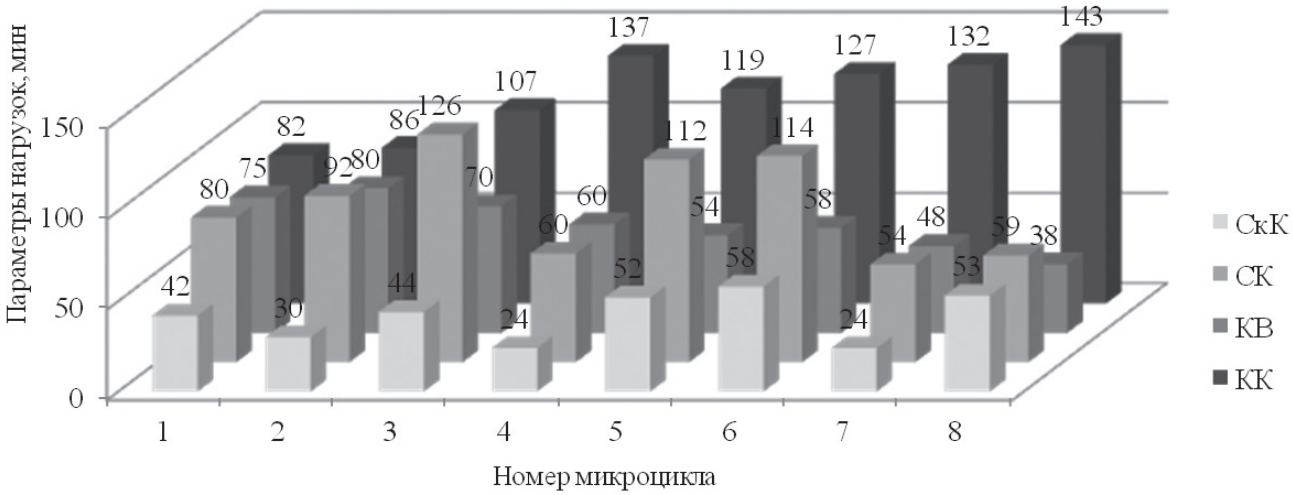

Рисунок 1 – Общее распределение тренировочных нагрузок, направленных на развитие двигательно-координационных компонентов ПВПФК на тренировочном этапе отбора (мин)

При распределении нагрузок, направленных на развитие скоростных способностей (рис. 2), сохранен основной подход, описанный выше при общем планировании цикла подготовки. Нагрузки по направленности на выделенные компоненты были структурированы следующим образом: быстрота двигательного реагирования (СкР) – 49 мин (15,0%); скорость одиночных движений (СОД) – 122 мин (37,3%); темп движений (ТПД) – 46 мин (14,1%); интегральное проявление скоростных компонентов (КСкС) – 110 мин (33,6%).

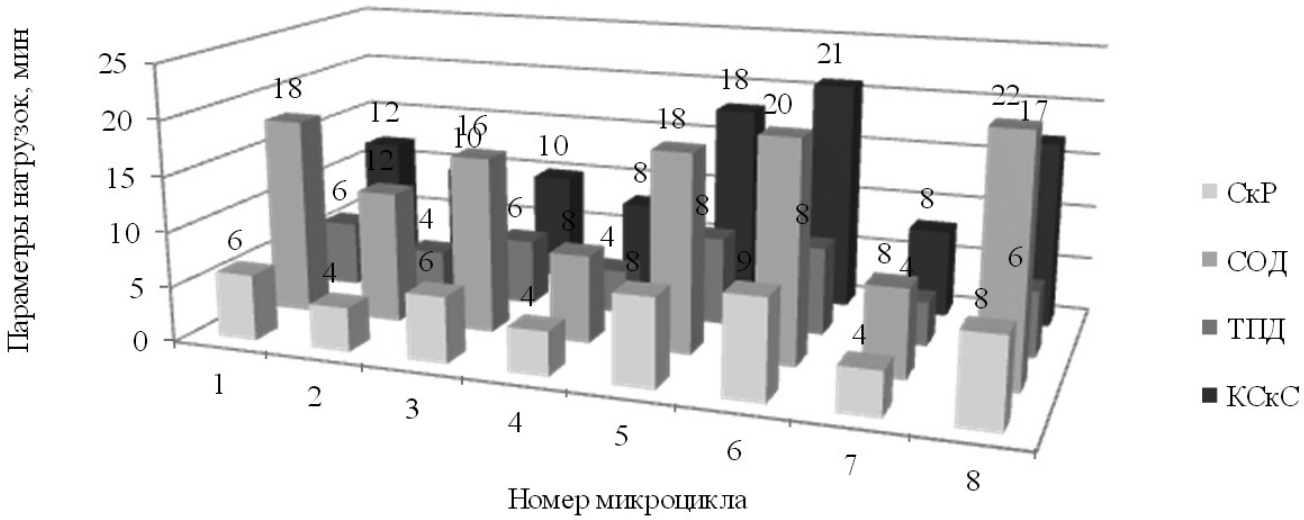

Рисунок 2 – Распределение тренировочных нагрузок, направленных на преимущественное развитие компонентов скоростных способностей (мин)

При распределении тренировочных нагрузок, направленных на развитие силовых способностей (рис. 3), выделялись компоненты: максимальная сила (Fмакс) – 192 мин (27,5%); скоростная сила (Fск) – 258 мин (39,5%); силовая выносливость (Fвын) – 230 мин (33,0%).

В нагрузках, направленных на развитие выносливости (рисунок 4), составляющими компонентами были: общая аэробная выносливость (Аэр.КВ) – 230 мин (47,6%); общая анаэробная выносливость (Анаэр.КВ) – 135 мин (28,0%); специальная выносливость (КСпВ) – 118 мин (24,4%).

При планировании нагрузок, направленных на развитие КС (рисунок 5), основное внимание должно быть направлено на: ведущие специфические КС (дифференцированное реагирование, быстрое ориентирование в пространстве, согласование движений, перестроение и приспособление движений, комплексное проявление ведущих КС) (ВКК) – 490 мин (52,5%); комплексное проявление ведущих специфических КС (Кмп.КС) – 145 мин (15,5%); специальные КС (СпКС) (9,5%); фоновые (менее значимые) КС (ФККС) – 22,5%.

При построении экспериментальной программы мы основывались на положении о том, что целью профессионально-прикладной физической подготовки является не развитие отдельно взятого компонента или выделенного комплексного профессионального качества (ПВК), а интенсификация работы всего организма в режиме тех требований, которые присущи конкретной специфической деятельности действующего сотрудника. В связи с этим в разделе координационной тренировки определяющим является не состав средств, направленных на совершенствова-

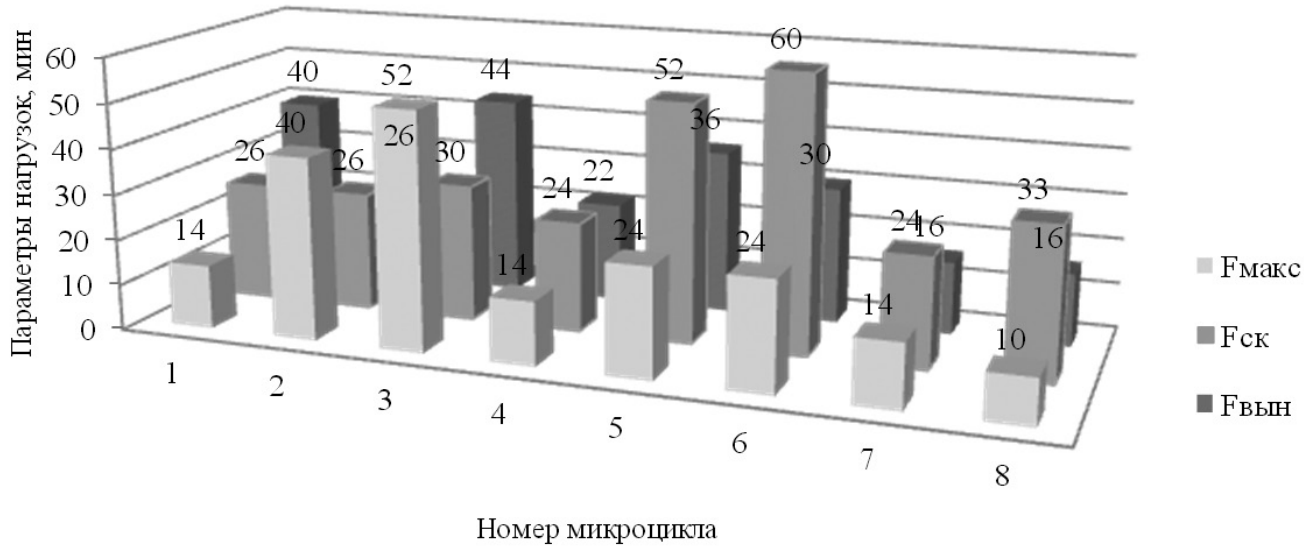

Рисунок 3 – Распределение тренировочных нагрузок, направленных на развитие компонентов силовых способностей (мин)

ние КС, а использование методических приемов, позволяющих максимально усилить эффект их воздействия за счет выполнения заданий, обусловливающих необходимость импровизации в стохастических ситуациях и противодействия сбивающим факторам (в том числе при заданном лимите времени, в ограниченном пространстве, вариативных внешних условиях, на фоне утомления и др.) При таком подходе доля заданий координационной направленности, отвечающих требованиям высокой координационной сложности, в основной части занятий составляет в различных микроциклах от 70 до 85%.

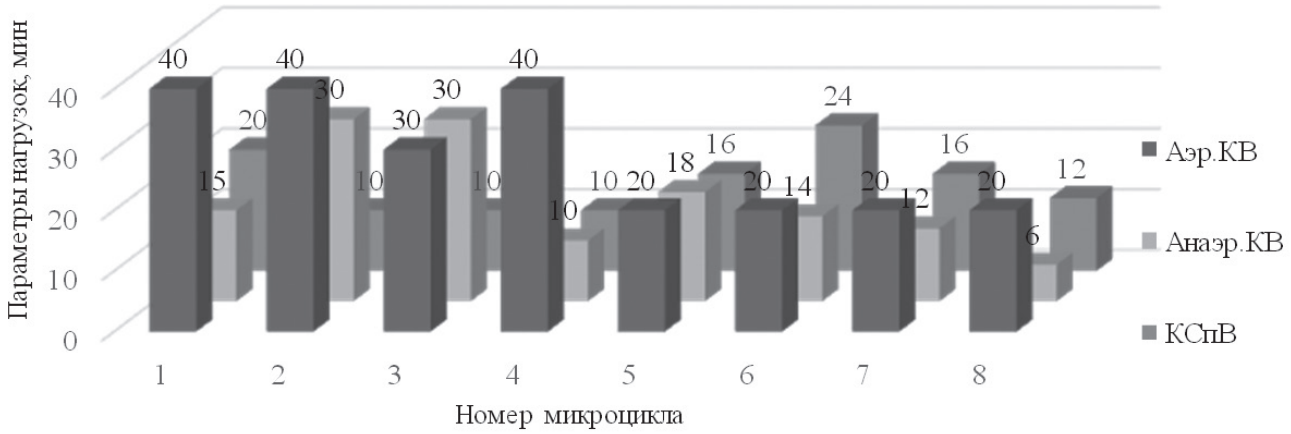

Рисунок 4 – Распределение тренировочных нагрузок, направленных на развитие компонентов выносливости (мин)

При выборе средств и методов подготовки следует ориентироваться на общепринятые средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки, направленные на совершенствование ведущих компонентов ПВПФК. Модульный подход распределения тренировочных заданий рекомендован в связи с тем, что он позволяет вариативно использовать различные комбинации заданий как внутри модуля, так и при взаимодействии с другими модулями, поддерживающими единые требования к построению нагрузок.

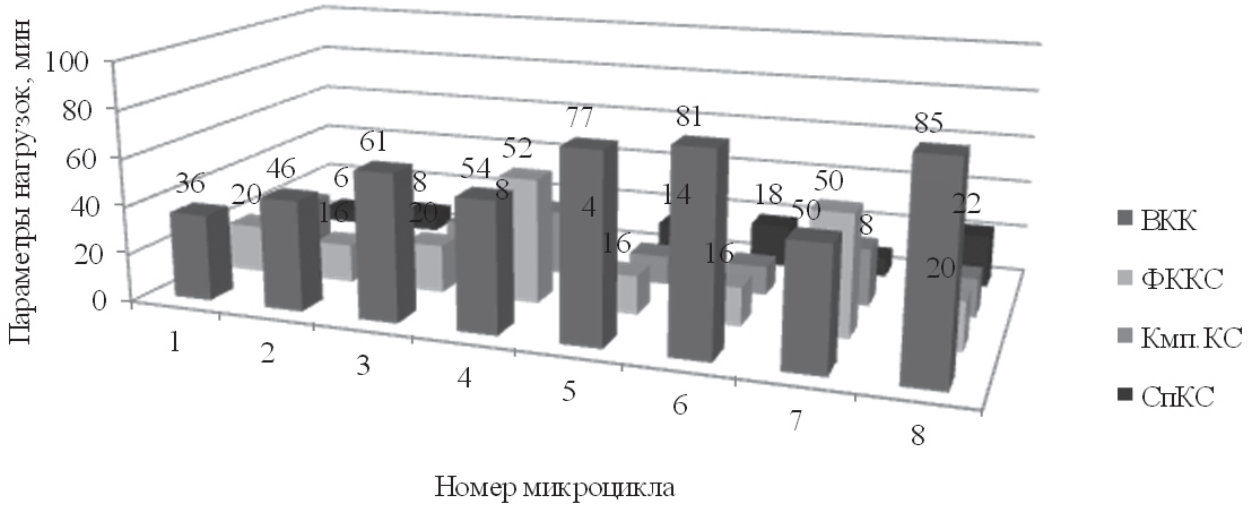

Рисунок 5 – Распределение тренировочных нагрузок, направленных на развитие координационных способностей КК (мин)

Завершающий этап отбора. Проведение завершающего этапа организовано на 9-й неделе и предполагает повторное (заключительное) комплексное тестирование, по результатам которого принимается решение о зачислении кандидата в подразделение. Рекомендуемая структура недельного МКЦ в соответствии с решаемыми задачами: 1-й день – (подготовка к тестированию, уточнение алгоритмов выполнения контрольных упражнений; нагрузка малая); 2-й – тестирование компонентов скоростных способностей; 3-й – тестирование КС, оценка эффективности действий в моделях ситуаций; 4-й – тестирование компонентов силовой выносливости; 5-й – тестирование компонентов выносливо-

сти.

Оценивание двигательно-координационных компонентов, характеризующих подготовленность испытуемых после выполнения тренировочной программы, проводится в соответствии с разработанной 10-балльной шкалой. Оценка интегральной психофизической готовности проводится при выполнении заданий в условиях модельных оперативно-служебных ситуаций. Однако, учитывая, что кандидаты еще не прошли курс специальной подготовки и по этой причине не обладают необходимым арсеналом специальных навыков, им предлагается выполнить две группы заданий, которые направлены на оценку действий в ситуациях: а) требующих смены принятого оперативного решения и перестроения системы движений; б) обусловливающих необходимость быстрого ориентирования в пространстве. Указанные испытания с кандидатами на службу проводятся в моделях ситуаций, содержащих задания по обезвреживанию невооруженных или вооруженных преступников. В процессе их выполнения оценивается не столько качественная сторона выполнения приемов единоборств (технический аспект), а действия, обеспечивающие принятие решения и его двигательную реализацию (психофизический аспект).

Для выявления фаз, характеризующихся более высоким темпом прироста результатов или их стабилизации, рекомендуется проводить еженедельное контрольное тестирование отдельных двигательно-координационных компонентов. Тесты скоростно-силовой направленности выполняются в 1-й день каждого из МКЦ, а силовой и скоростной выносливости – в 5–6-й день. При анализе еженедельной динамики результатов в тестовых упражнениях мы основывались на положении о том, что темпы прироста определяются скоростью образования первичных механизмов адаптации органов и систем к нагрузочным воздействиям и имеют гетерохронный характер, взаимосвязанный с индивидуальными показателями тренируемости [11].

Изложенная авторская программа содержательно построена на основе традиционно применяемых в системе подготовки военнослужащих средств профессионально-прикладной физической подготовки и не ориентирована на достижение исполнителями предельно высоких результатов в контрольных упражнениях. В то же время индивидуальная реакция на предложенную нагрузку является маркерной, что должно способствовать существенному повышению прогнозной информативности и надежности оценки психофизического потенциала будущих сотрудников подразделений СпН.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Программа построена на основании концепции потенциальной тренируемости маркерных двигательно-координационных компонентов ПВПФК, динамика которых рассматривается в качестве системообразующего фактора интеграции исходных и итоговых показателей психофизической подготовленности. Предложенный подход существенно способствует повышению прогнозной надежности психофизического отбора кандидатов на службу в подразделения специального назначения.

2. Разработанную в настоящем исследовании методику рекомендуется использовать при организации и проведении профессионального психофизического отбора кандидатов на службу в подразделения специального назначения. Ее логическую структуру, определяющую избранный подход построения и содержания, составляет алгоритм, включающий 3 этапа отбора: предварительный, тренировочный и завершающий.

3. При проведении отбора целесообразно придерживаться следующих рекомендаций:

– на 1-м (предварительном) этапе отбора оценка пригодности кандидата должна носить рекомендательный характер и детерминирует допуск к участию в тренировочном этапе отбора;

– на 2-м (тренировочном) этапе отбора оценивается адаптация кандидата к специфическим служебным нагрузкам и потенциал тренируемости ПВПФК;

– на 3-м (заключительном) этапе отбора проводится повторное комплексное тестирование показателей ПВПФК и принимается решение о зачислении кандидата в подразделение.

Психофизическая подготовленность и готовность к профессиональной деятельности должны оцениваться не дифференцированно, а системно: на 1-м уровне по показателям, характеризующим проявление кондиционных и координационных компонентов как индивидуально значимых факторов; на 2-м – по группе показателей, которые дают представление об интегральном проявлении выделенных компонентов; на 3-м – на основе дифференцированной оценки количественных и качественных показателей и их интегральных проявлений, которые наиболее информативно могут диагностироваться в условиях модельных оперативно-служебных

ситуаций.

Комплексная оценка психофизической готовности кандидата (действующего сотрудника) должна осуществляться в условиях модельных оперативно-служебных ситуаций, профессиональная сложность которых основана на многоальтернативных и неожиданных для исполнителя ситуациях, целевая успешность действий в которых в первую очередь предопределяется способностью к оперативному принятию решений и их эффективной двигательной реализации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барчуков, И. С. Физическая подготовка личного состава спецподразделений / И. С. Барчуков. – М. : СпортАкадемияПресс, 2001. – 172 с.
2. Беребин, М. А. Экспертно-эмпирические основания отбора сотрудников подразделений специального назначения органов внутренних дел для выполнения специализированной служебной деятельности / М. А. Беребин, С. Н. Кондратенков // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». 2014. – № 1. – С. 82-91.
3. Зюкин, А. В. Физическая готовность военнослужащих внутренних войск МВД России к действиям в экстремальных ситуациях / А. В. Зюкин, В. Г. Малофеев // Физическая подготовка – основа боеспособности внутренних войск МВД России: сб. межвуз., межрегион. науч.-практ. конф. – СПб. : Санкт-Петерб. военный ин-т внутренних войск МВД России, 2010. – Ч. 1. – С. 83-87.
4. Вавилов, М. В. Оперативный психологический контроль и прогнозирование профессиональной надежности специалистов экстремального профиля : автореф. дис. … канд. психол. наук : 05.26.02 / М. В. Вавилов ; Всерос. центр экстрен. и радиац. медицины МЧС России. – СПб., 2003. – 17 с.
5. Назаров, Ю. Н. Система отбора в подразделения по борьбе с терроризмом / Ю. Н. Назаров, М. А. Громов // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2007. – № 4. – С. 3-10.
6. Петренко, А. В. Показатели готовности подразделений войск МВД России к проведению контртеррористических мероприятий / А. В. Петренко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 11. – С. 116-120.
7. Демьяненко, Ю. К. Физическая подготовка и боеготовность военнослужащих / Ю. К. Демьяненко. – М., 1981. – 112 с.
8. Дорофеев, В. А. Система проверки и оценки физической подготовки Вооруженных Сил НАТО / В. А. Дорофеев, А. А. Нестеров. – Л. : ВИФК, 1990. – 215 с.
9. Туревский, И. М. Структура психофизической подготовленности человека: автореф. дис. … д-ра.пед. наук : 13.00.04 / И. М. Туревский. – М., 1998. – 48 с.
10. Каранкевич, А. И. Психофизическая готовность курсантов профессиональной двигательной деятельности / А. И. Каранкевич, В. А. Барташ. – Могилев : Могилев. ин-т МВД, 2016. – 200 с.
11. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 752 с.
12. Барташ, В. А. Содержание и организация психофизического отбора кандидатов на службу в подразделения силовых структур специального назначения: автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / В. А. Барташ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2018. – 27 с.

REFERENCES

1. Barchukov, I. S. Physical training of special forces personnel / I. S. Barchukov. – Moscow : Sports Academy Press; 2001.
2. Berebin, M. A. Expert and empirical grounds for the selection of employees of special units of the internal affairs bodies for specialized service activities / M. A. Berebin, S. N. Kondratenkov // Bulletin of SUSU. Series "Psychology". – 2014. – No. 1. – P. 82-91.
3. Zyukin, A. V. Physical preparedness of servicemen of the internal troops of the Ministry of Internal Affairs of Russia for actions in extreme situations / A. V. Zyukin, V. G. Malofeev // Physical training is the basis of the combat effectiveness of the internal troops of the Ministry of Internal Affairs of Russia : collection of interuniversity, interregional scientific and practical Conf. – St. Petersburg : St. Petersburg Military Institute of Internal Troops of the Russian Ministry of Internal Affairs, 2010. – Pt. 1. – P. 83-87.
4. Vavilov, M. V. Operational psychological control and forecasting of professional reliability of extreme specialists : Abstract of PhD thesis (Psychology) / M. V. Vavilov. – St. Petersburg, 2003. – 17 p.
5. Nazarov Y. N., Gromov M. A. Counter Terrorism Selection System / Y. N. Nazarov, M. A. Gromov // Psychopedagogics in law enforcement agencies. – 2007. – No. 4. – P. 3-10.
6. Petrenko, A. V. Indicators of readiness of units of troops of the Ministry of Internal Affairs of Russia for counter-terrorism measures / A. V. Petrenko // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2014. – No. 11. – P. 116-120.

7. Dem'yanenko, Yu. K. Physical training and combat readiness of military personnel / Yu. K. Dem'yanenko. – Moskow, 1981.
8. Dorofeev, V. A. The system of verification and assessment of physical fitness of the NATO Armed Forces / V. A. Dorofeev, A. A. Nesterov. – Leningrad : MIPT, 1990.
9. Turevskiy, I. M. The structure of the psychophysical preparedness of a person : doctor thesis / I. M. Turevskiy. – Moscow, 1998. – 48 p.
10. Karankevich, A. I. Psychophysical readiness of cadets of professional motor activity / A. I. Karankevich, V. A. Bartash. – Mogilev : Mogilev Institute of the Ministry of Internal Affairs, 2016.
11. Platonov, V. N. The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications / V. N. Platonov. – Kiev : Olympic literature, 2015. – 752 p.
12. Bartash, V. A. The content and organization of the psychophysical selection of candidates for service in units of special forces : Abstract of PhD thesis (Pedagogy). – Minsk : Belarusian State University of Physical training, 2018. – 27 p.

УДК 796; 77.03.07

ФОРМИРОВАНИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВОЕННОГО ВУЗА

Васильев Борис Юрьевич, доцент кафедры физической подготовки, Тюменское высшее военно-инженерное командное училище имени маршала инженерных войск А.И. Прошлякова, Тюмень;

Пашута Валерий Лукич, Заслуженный работник высшей школы Российской Федерации, доктор педагогических наук, профессор, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург;

Яковлев Дмитрий Сергеевич, кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры физической подготовки, Тюменское высшее военно-инженерное командное училище имени маршала инженерных войск А.И. Прошлякова, Тюмень;

THE FORMATION OF MORAL AND VOLITIONAL QUALITIES OF CADETS IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF MILITARY UNIVERSITY

Vasilev B.Y., Associate Professor at the Department of physical training, the A.I. Proshlyakov Higher Military Engineering Command School, Tyumen;

Pashuta V.L., Honorary Higher School Worker of the Russian Federation, Doctor of Pedagogics, Professor, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg;

Yakovlev D.S., Candidate of Pedagogics, Associate Professor, Head of the Department of physical training, the A.I. Proshlyakov Higher Military Engineering Command School, Tyumen.

Аннотация:

Приоритетными задачами образовательного процесса военного вуза являются: эффективное обучение и воспитание, формирование чувства патриотизма и высокой воинской дисциплины, личной ответственности перед Родиной, всестороннее гармоничное развитие и совершенствование физической культуры личности, что способствует обеспечению основных перспективных направлений развития военного образования Вооруженных Сил Российской Федерации. Для достижения указанных задач в статье представлена «блочно-модульная система» изучения учебных дисциплин, которая окажет эффективное воздействие на формирование морально-волевых качеств курсантов военных вузов.

Ключевые слова:

обучение и воспитание, физическая подготовка, морально-волевые качества, «блочно-модульная система».

Abstract:

Priority problems of educational process are: effective training and education, formation of sense of patriotism and high military discipline, personal responsibility before the Homeland, all-round harmonious development and improvement of physical culture of the personality that promotes providing the main perspective directions of development of military education of the Armed Forces of the Russian Federation. All aforesaid provisions allowed us to develop and introduce "the block and modular system" of studying of subject matters which will make effective impact on formation of moral and strong-willed qualities of cadets of military higher education institutions in process of training and education of cadets.

Key words:

training and education, physical training, moral and volitional qualities, “block-modular system”.

ВВЕДЕНИЕ

Формирование морально-волевых качеств является одной из приоритетных задач в подготовке будущих офицеров, которое осуществляется на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) и квалификационными требованиями к военно-профессиональной деятельности выпускников (КТ). Учебные дисциплины военного вуза оказывают формирующее воздействие на морально-волевые качества курсантов в процессе применения разнообразных средств, методов и форм.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Большими возможностями по формированию морально-волевых качеств обладает учебная дисциплина «Физическая подготовка», которая способствует воспитанию психической устойчивости и морально-волевых качеств, повышению военно-специальной подготовленности курсантов, совершенствованию боевой слаженности подразделений, повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности и окружающей среды в соответствии с требованиями Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (далее – НФП-2009) [1].

Отличительными особенностями дисциплины «Физическая подготовка» военного вуза являются:

– непрерывное и систематическое проведение учебных занятий в течение всего периода обучения;

– разнообразие средств, методов и форм подготовки;

– применение дидактических принципов обучения;

– значительное количество зачетных единиц на изучение дисциплины;

– промежуточный контроль успеваемости в каждом семестре обучения;

– проведение государственного экзамена по физической подготовке (физической культуре).

Известные специалисты в области военной педагогики и психологии М.А. Евдокимов., В.Л. Марищук, В.Л. Пашута в своих исследованиях доказали, что систематические занятия физической культурой, способствуют привитию военным специалистам чувства ответственности, товарищества и взаимопомощи, чувства верности своему долгу, способности к организации взаимодействия вместе с товарищами по службе в решении различных учебно-боевых задач в сложных условиях [2].

Г.Б. Шустиков указывает, что целенаправленно используемые средства и методы физической подготовки влияют на формирование духовного облика курсантов, его морально-волевые качества [3].

В своем диссертационном исследовании А.В. Зыков экспериментальным путем раскрыл возможности физической подготовки в развитии волевых качеств и психологической устойчивости у курсантов военно-учебных заведений к действиям в напряженных ситуациях. Эта теория отражается в современных исследованиях [4, 5].

В процессе изучения возможностей учебных дисциплин и условий формирования морально-волевых качеств военного вуза нами были выявлены типичные недостатки в организации образовательного процесса по формированию морально-волевых качеств:

– отсутствие четких структурных связей между дисциплинами (междисциплинарные связи);

– отсутствие у преподавателей понимания необходимости формирования морально-волевых качеств курсантов;

– сжатые сроки освоения специальных (военно-профессиональных) дисциплин;

– преобладание теоретической подготовки курсантов над практической.

Учитывая выделенные типичные недостатки в образовательном процессе по формированию морально-волевых качеств, была апробирована и внедрена «блочно-модульная система» подготовки курсантов по учебной дисциплине «физическая подготовка». Сущность ее состоит в том, что разделы физической подготовки необходимо изучать в виде блоков, которые должны быть неразрывны между собой и иметь различные взаимосвязанные структуры и компоненты (когнитивный, деятельностный и рефлексивный).

На первых занятиях курсанты овладевают знаниями по теме изучения, основными направлениями подготовки, знакомятся с упражнениями, которые помогают определить цель и задачи изучаемого раздела. Указанное приводит к достижению конечного результата освоению раздела, а также возникновению мотива для дальнейших действий, что влияет на формирование морально-волевых качеств в ходе преодоления внутренних и внешних препятствий. На втором и последующих занятиях происходит разучивание упражнений, развитие и совершенствование физических качеств, военно-прикладных двигательных навыков, совершенствование приемов и действий. Возникают первые трудности (внутренние препятствия), которые выражаются в неуверенности, отсутствии смелости, решительности, терпеливости, выдержки и самообладания при обучении новым упражнениям. На этапе совершенствования происходит преодоление внутренних препятствий, внутренние убеждения способствуют формированию морально-волевых качеств, необходимых для качественного выполнения упражнений, приемов и действий. Чем ближе рубежный контроль, тем увереннее выполняются упражнения, приемы и действия, которые помогают преодолевать внутренние и внешние препятствия. Цель и задачи становятся реально выполнимыми. В процессе освоения материала учебной дисциплины создаются

педагогические ситуации, требующие преодоления специфических трудностей. Проявляемые курсантами волевые усилия должны подкрепляться положительной оценкой и одобрением со стороны преподавателя. Систематическое проявление волевых усилий с моральной основой поведения позволяют устойчиво сформировать морально-волевые качества. Показателями сформированности морально-волевых качеств будут являться: выраженность их проявления на учебных занятиях и генерализованность – распространенность применения в повседневной деятельности при выполнении служебных задач [6].

Изучение дисциплины по «блочно-модульной системе» необходимо заканчивать рубежным контролем с целью проверки результатов обучения, уровня достижения цели, качества усвоения материала, в соответствии с требованиями приказа Министра Обороны РФ от 15 сентября 2014 года № 670 «О мерах по реализации отдельных положений статьи 81 Федерального Закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [7]. В процессе выполнения рубежного контроля проявляются морально-волевые качества, необходимые для успешного выполнения упражнений в полной мере происходит закрепление знаний, навыков, умений, действий.

Формирование морально-волевых качеств у курсантов осуществляется с помощью методов убеждения, упражнения, стимулирования и поощрения, личным примером преподавателя, различными приемами и действиями в сложных условиях.

Педагогическая деятельность показывает, что чем качественнее курсант овладевает учебными дисциплинами, тем более подготовленным подходит к выполнению практических действий, большим разнообразием характеризуется его деятельность и большей свободой воли он обладает при выполнении своих обязанностей в военно-профессиональной деятельности. В качестве важнейших признаков воли выделяются: осознание цели, борьба мотивов, действие, преодоление трудностей, достижение или недостижение цели, осмысление результата действия.

Наиболее благоприятные условия по формированию морально-волевых качеств создаются, когда курсанты действуют в сложной нестандартной обстановке, преодолевая при этом значительные трудности. Большими возможностями обладают учебные занятия, проводимые в полевых условиях, в любую погоду, на незнакомой местности, в различное время суток. На занятиях по физической подготовке курсанты разносторонне развивают себя физически, формируют выносливость, самообладание, ловкость, быстроту и

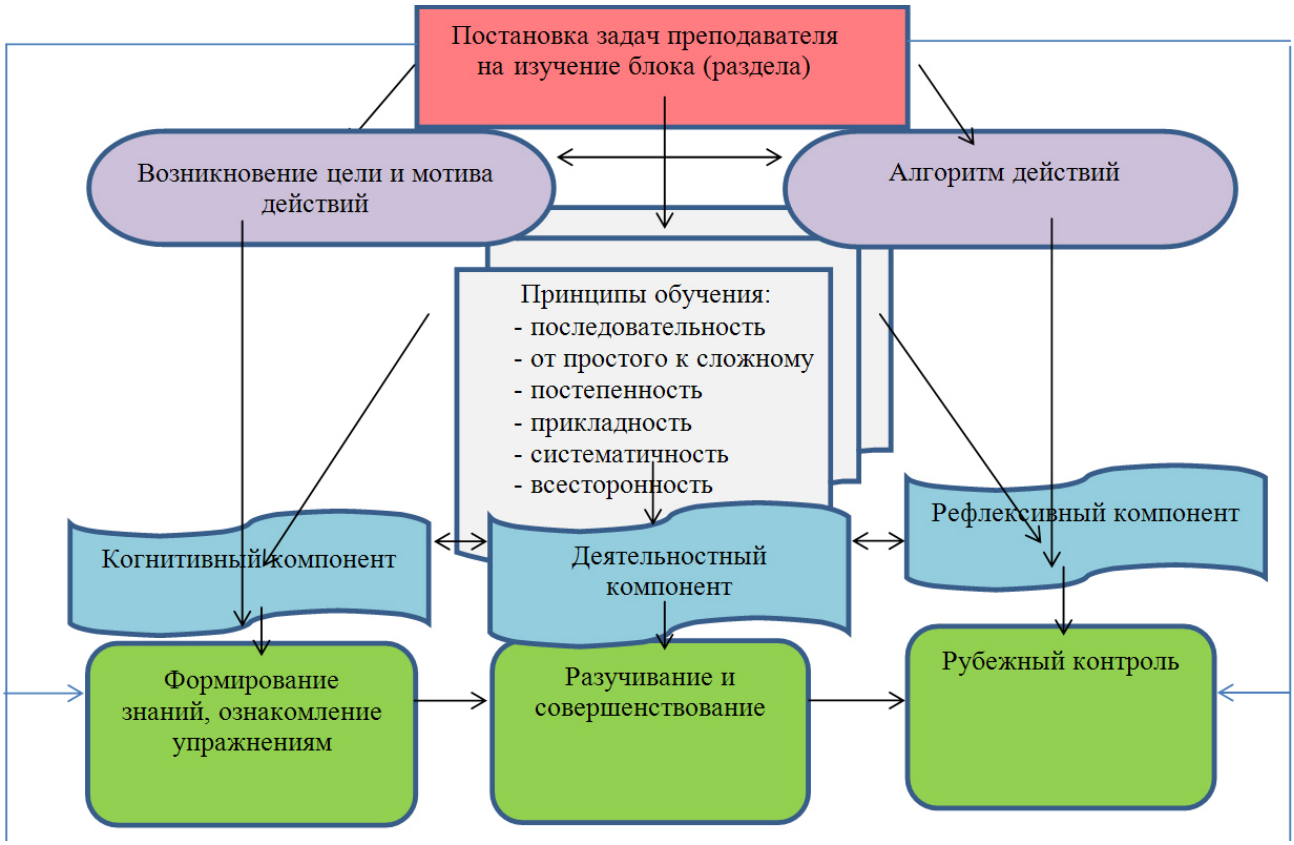

Рисунок 1 – фрагмент системы формирования морально-волевых качеств при блочно-модульной организации образовательного процесса

точность действий, способность переносить большие физические нагрузки, умение мобилизовать свои силы в сложной обстановке [8].

В «блочно-модульной системе» образовательной деятельности военного вуза важно применять компоненты и принципы обучения, своевременно корректировать действия курсантов. На рисунке 1 отображен фрагмент системы формирования морально-волевых качеств при блочно-модульной организации образовательного процесса.

В процессе обучения курсантов необходимо учитывать, что морально-волевые качества формируются в течение всего периода обучения в военном вузе. Преодолевая различные барьеры (усталость, лень, вредные привычки, податливость советам, насмешкам товарищей) и совершая волевые действия внешним препятствиям (утренний подъем через не могу и не хочу, учебные занятия в неблагоприятных условиях окружающей среды, любимый и нелюбимый предмет, преподаватель) формируют такие качества, как целеустремленность, терпеливость, дисциплинированность, уверенность в собственных силах, настойчивость, самообладание, выдержка, решительность, смелость и др. В итоге успех обучения определяется отношением обучающихся к учению, их стремлению к познанию, осознанным и самостоятельным приобретением знаний, умений и навыков, их активностью и целеустремленностью [9].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе многолетних наблюдений и исследований по формированию морально-волевых качеств у курсантов показали, что их развитие и совершенствование осуществляется в последовательности: на первых курсах эти качества формируются главным образом в знаниях, навыках и умениях по расширению кругозора; формирование морально-волевых качеств, необходимых в достижении желаемого результата, происходит в основном на старших курсах; устойчивое формирование и проявление морально-волевых качеств военные специалисты получают уже в первые годы службы в войсках.

Исследования по внедрению «блочно-модульной системы» в образовательном процессе показали свою эффективность в формировании морально-волевых качеств курсантов, убежденности в важности выполняемых задач, стремлению к саморазвитию и совершенствованию, самовоспитанию личностных качеств, самокритичности, умению правильно оценивать свои действия, поступки, принимать ответственные решения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Приказ Министра Обороны Российской Федерации от 21 апреля 2009 года № 200 «Наставление по физической подготовке и спорту Вооруженных Сил Российской Федерации».
2. Марищук, В. Л. Психология физической подготовки и спорта : учебник / В. Л. Марищук, Н. В. Романенко, М. А. Евдокимов, В. Л. Пашута; под ред. А. С. Яцковца. – СПб. : ВИФК, 2005. – 315 с.
3. Шустиков, Г. Б. Средства и методы физической подготовки как факторы социализации личности военнослужащего : дис. … канд. пед. наук / Г. Б. Шустиков. – СПб., 1992. – 164 с.
4. Зыков, А. В. Средства и методы физической подготовки курсантов ввузов к действиям в напряженных психологических ситуациях : автореф. дис. … канд. пед. наук / А. В. Зыков. – СПб. : ВИФК, 1998. – 20 с.
5. Яковлев, Д. С. Самооценка стрессоустойчивости курсантов на современном этапе / Д. С. Яковлев, И. Н. Ибрагимов, В. Н. Володин // Мат-лы Международной научно-практической конференции «Новая наука: опыт. Традиции, инновации». – Сургут, 2016. – С. 65-67.
6. Ловягина, А. Е. Психология физической культуры и спорта : учебник / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, Д. Н. Волков. – М. : Юрайт, 2016. – 531 с.
7. Приказ Министра Обороны РФ от 15 сентября 2014 года № 670 «О мерах по реализации отдельных положений статьи 81 Федерального Закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
8. Военная педагогика : учебник для вузов / под ред. О. Ю. Ефремова. – СПб. : Питер, 2015. – 640 с.
9. Нуркова, В. В. Общая психология : учебник для вузов / В. В. Нуркова, Н. Б. Березанская. – 3-е изд. – М. : Юрайт, 2016. – 524 с.

REFERENCES

1. Order of the Minister of Defence of the Russian Federation of April 21, 2009 No. 200 "Manual on physical training and sport of the Armed Forces of the Russian Federation".

2. Marishchuk, V. L. Psychology of Physical Training and Sports : textbook / V. L. Marishchuk, N. V. Romanenko, M. A. Evdokimov, V. L. Pashuta; ed. of A. S. Yatskovets. – St. Petersburg : MIPT, 2005. – 315 p.
3. Shustikov, G. B. Means and methods of physical training as factors of socialization of the identity of the serviceman : PhD thesis (Pedagogics). – St. Petersburg. 1992. – 164 p.
4. Zykov, A. V. Means and methods of physical training of university students for action in tense psychological situations : Abstract of PhD thesis / A. V. Zykov. – St. Petersburg : MIPT, 1998. – 20 p.
5. Yakovlev, D. S. A self-assessment of resistance to stress of cadets at the present stage / D. S. Yakovlev, I. N. Ibragimov, V. N. Volodin // Materials of the International scientific and practical conference "New science: experience. Traditions, innovations". – Surgut, 2016. – P. 65-67.
6. Lovyagina, A. E. Psychology of Physical Training and Sports : Textbook / A. E. Lovyagina, N. L. Ilyin, D. N. Volkov. – Moscow : Yurait, 2016. – 531 p.
7. Order of the Minister of Defence of the Russian Federation of September 15, 2014 No. 670 "About measures for implementation of separate provisions of Article 81 of the Federal Law of December 29, 2012 No. 273-FL "About education in the Russian Federation".
8. Military pedagogics : Textbook for higher education institutions / ed. by O. Y. Efremov. – St. Petersburg, 2015. – 640 p.
9. Nurkova, V. V. The general psychology : Textbook for higher education institutions / V. V. Nurkova, N. B. Berezanskaya. – the 3rd prod. – Moscow : Yurait, 2016. – 524 p.

ПАСПОРТ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 13.00.04

Шифр специальности:

13.00.04 Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Формула специальности

Специальность 13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» определяет методологию физической культуры, основные направления фундаментальных и прикладных исследований по научному обоснованию ее содержания и методики, нормативной основы, специфики управления и особенностей организации. Результаты этих исследований позволят расширить базовую основу физического воспитания, спорта, оздоровительной и адаптивной физической культуры, усилить ее профессионально-прикладную направленность.

Области исследований:

1. Фундаментальные проблемы общей теории физической культуры.

1.1. Общие закономерности развития, функционирования и совершенствования системы физической культуры:

– пути усиления значимости физической культуры в современном обществе;

– научное обоснование структуры и содержания базовых компонентов системы физической культуры;

– физическая культура как часть общей культуры;

– физическая культура как социальное явление;

– историко-логические и теоретические исследования эволюции научных знаний в области физической культуры;

– прогнозирование развития системы физической культуры в государстве и международном сообществе;

– дидактические проблемы физической культуры;

– факторы, условия и закономерности направленного физического развития и совершенствования людей, входящих в различные социально-демографические и нозологические группы.

1.2. Управление в системе физической культуры:

– менеджмент в системе физической культуры;

– маркетинг в системе физической культуры;

– управление физкультурным движением;

– управление физкультурной организацией;

– управление физической культурой в государстве, регионе, республике, городе, области, районе, отдельном населенном пункте.

1.3. Общие закономерности развития, функционирования и совершенствования двигательных (физических) способностей (качеств):

– средства и методы развития и совершенствования, корригирования и поддержания силовых, скоростных и координационных способностей (качеств), гибкости, общей аэробной и специфической выносливости;

– закономерности формирования двигательных навыков и умений;

– содержание и методика формирования простых и сложных двигательных навыков и умений;

– взаимосвязь и интерференция, взаимодействие и взаимовлияние двигательных (физических) способностей (качеств) и двигательных навыков;

– общие и специфические закономерности переноса в формировании двигательных навыков и развитии двигательных (физических) способностей (качеств);

– динамика развития двигательных (физических) способностей (качеств);

– закономерности развития и совершенствования двигательных (физических) способностей (качеств), простых и сложных двигательных навыков в онтогенезе;

– сенситивные периоды в развитии двигательных (физических) способностей (качеств) и двигательных навыков.

1.4. Средства и методы физической культуры в целях профилактики вредных привычек, укрепления здоровья, закаливания организма, повышения устойчивости человека к неблаго-

приятным факторам природной среды и экстремальным условиям жизнедеятельности.

1.5. Нормативная база физической культуры.

2. Теория и методика физического воспитания.

2.1. Теоретико-методологические и историко-логические проблемы физического воспитания:

– дидактические проблемы базового физического воспитания;

– психолого-педагогические технологии в системе физического воспитания;

– методологические аспекты формирования нормативной основы физического воспитания;

– управление системой физического воспитания.

2.2. Физическое воспитание в системе дошкольного, среднего, средне-специального и высшего образования:

– направленность, содержание и методика физического воспитания в системе дошкольного, среднего, средне-специального и высшего образования;

– особенности развития, функционирования и совершенствования двигательных (физических) способностей (качеств), формирование двигательных навыков и умений в системе дошкольного воспитания, среднего, средне-специального и высшего профессионального образования;

– оптимизация профессиональной деятельности специалиста физической культуры в дошкольных, средних, средне-специальных и высших учебных заведениях;

– физическое воспитание как средство становления личности.

3. Теория и методика спорта.

3.1. Спорт как социальное явление:

– социальные, воспитательные и педагогические функции спорта;

– историко-логические тенденции эволюции и преобразования научных знаний в области спорта;

– международное олимпийское движение (закономерностей развития, функционирования и управления);

– история развития отдельного вида спорта.

3.2. Система подготовки спортсменов.

3.2.1. Методологические концепты построения общей теории подготовки спортсменов и ее реализация на практике:

– методологические аспекты построения теории подготовки спортсменов;

– научные направления совершенствования системы подготовки спортсменов.

3.2.2. Соревновательная деятельность в спорте:

– стратегия и тактика соревновательной деятельности;

– структура соревновательной деятельности;

– управление соревновательной деятельностью;

– соревновательная деятельность спортсменов военнослужащих.

3.2.3. Общие основы подготовки спортсменов:

– адаптация в спорте и закономерности ее формирования у спортсменов;

– адаптация основных функциональных систем организма к специфическим нагрузкам отдельных видов спорта;

– энергообеспечение двигательной деятельности в спортивной тренировке;

– нагрузки в спорте и их влияние на организм спортсменов;

– утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов;

– формирование долговременных адаптационных реакций в многолетней и годичной подготовке;

– основы управления произвольными движениями;

– средства, методы и принципы спортивной подготовки.

3.2.4. Технико-тактическая и психологическая подготовка спортсменов:

– техническая подготовленность и техническая подготовка спортсменов;

– тактическая подготовленность и тактическая подготовка спортсменов;

– психологическая подготовка и психологическая подготовленность спортсменов.

3.2.5. Двигательные (физические) способности (качества) и физическая подготовка спортсменов.

– скоростные способности, методика их развития и совершенствования;

– силовые способности и силовая подготовка;

– координационные способности, методика их развития и совершенствования;

– гибкость, методика ее развития и совершенствования;

– выносливость, методика ее развития и совершенствования.

3.2.6. Макроструктура процесса подготовки спортсменов:
– структура, содержание и направленность многолетнего процесса подготовки спортсменов;
– структура, содержание и направленность подготовки спортсменов в годичном цикле тренировочного процесса.
3.2.7. Микро– и мезоструктура процесса подготовки спортсменов:
– построение программ микроциклов;
– построение программ мезоциклов.
3.2.8. Отбор, ориентация, управление и контроль в системе подготовки спортсменов:
– отбор и ориентация спортсменов в системе многолетней подготовки;
– управление в системе подготовки спортсменов;
– контроль в спортивной тренировке.
3.2.9. Моделирование и прогнозирование в системе подготовки спортсменов:
– моделирование в спорте;
– прогнозирование в спорте.
3.2.10. Экстремальные условия в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов:
– среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки спортсменов;
– спортивная подготовка и соревнования в условиях высоких и низких температур;
– десинхронизация и ресинхронизация циркадных ритмов у спортсменов;
– психолого-педагогические аспекты профилактики спортивного травматизма.
3.2.11. Внетренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов:
– средства восстановления работоспособности спортсменов после напряженной соревновательной деятельности;
– тренажеры в системе спортивной тренировки;
– деятельность по борьбе с распространением допинга в спорте.
3.3. Система подготовки юных спортсменов:
– методология юношеского спорта;
– научные и методические основы управления процессом подготовки юных спортсменов;
– программирование тренировочного процесса юных спортсменов;
– содержание, методика и направленность тренировочного процесса юных спортсменов в отдельном виде спорта;
– теоретические и прикладные аспекты построения учебного и тренировочного процесса в училищах олимпийского резерва и общеобразовательных школах-интернатах спортивного профиля.
3.4. Теория и организация массового спорта:
– содержание, методы и организация массового спорта;
– управление системой массового спорта;
– факторы, принципы и пути усиления действенности массового спорта в обществе.
3.5. Система подготовки спортсменов военнослужащих:
– методология военного спорта;
– управление системой подготовки спортсменов военнослужащих;
– теоретические и прикладные аспекты построения процесса спортивной подготовки в силовых ведомствах.
4. Теория и методика профессионально-прикладной физической культуры и физической подготовки военнослужащих.
4.1. Общие закономерности развития, функционирования и совершенствования системы профессионально-прикладной физической культуры и физической подготовки военнослужащих:
– средства и методы профессионально-прикладной физической культуры и физической подготовки для повышения устойчивости организма человека к неблагоприятным и отрицательным факторам профессиональной деятельности;
– педагогические технологии в системе профессионально-прикладной физической культуры и физической подготовке военнослужащих;
– история развития и становления профессионально-прикладной физической культуры и физической подготовки военнослужащих.
4.2. Содержательная и нормативная основа системы профессионально-прикладной физической культуры и физической подготовки военнослужащих:
– средства и методы развития, функционирования и совершенствования профессионально важных физических качеств и формирования прикладных двигательных навыков пред-

ставителей различных, в том числе и воинских профессий;
– взаимосвязь общефизических и профессионально-важных физических качеств;
– перенос специальной физической тренированности;
– этапность и периодизация развития, функционирования и совершенствования профессионально важных физических качеств и прикладных двигательных навыков;
– периодизация профессионально-прикладной физической культуры и физической подготовки военнослужащих;
– управление процессом профессионально-прикладной физической культуры и физической подготовки военнослужащих.
5. Теория и методика оздоровительной физической культуры.
5.1. Методология оздоровительной физической культуры:
– дидактические основы оздоровительной физической культуры;
– организационно-методические основы оздоровительной физической культуры;
– управление системой оздоровительной физической культуры;
– системные механизмы обеспечения различных слоев населения и возрастных групп оптимальными двигательными режимами в оздоровительных целях.
5.2. Оздоровительная физическая культура в процессе жизнедеятельности человека:
– средства, формы и методы оздоровительной физической культуры;
– содержание и методика оздоровительной физической культуры различных слоев населения и возрастных групп;
– оздоровительная физическая культура в профилактике различных заболеваний.
5.3. Физкультурно-оздоровительные технологии:
– содержание и направленность физкультурно-оздоровительных технологий;
– системные механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных технологий.
6. Теория и методика адаптивной физической культуры.
6.1. Теоретико-методологические и методические проблемы адаптивной физической культуры:
– цель, задачи, принципы и функции адаптивной физической культуры;
– средства, методы и организационные формы адаптивной физической культуры;
– программно-нормативные основы адаптивной физической культуры;
– национально-этнические и религиозные особенности адаптивной физической культуры.
6.2. Проблемы физического образования и воспитания инвалидов и лиц с отклонением состояния здоровья всех социально-демографических и нозологических групп.
6.3. Виды адаптивного спорта, входящие в программы Олимпийских игр, игр специальной олимпиады и Всемирных игр глухих («тихих игр»), а также научное обоснование содержания и направленности новых видов спорта инвалидов.
6.4. Двигательная реакция, интегрированные программы, объединяющие определенный вид адаптивной физической культуры с искусством и творческой деятельностью инвалидов и лиц с отклонением состояния здоровья всех социально-демографических и нозологических групп.
6.5. Адаптивная физическая реабилитация, восстановление и совершенствование физического, психологического и социального здоровья инвалидов.
7. Психология физической культуры.
7.1. Психологические закономерности физического воспитания молодежи.
7.2. Психология личности и деятельность учителя физической культуры.
7.3. Психологические аспекты ориентации и отбора в различные виды спорта.
7.4. Психология детского и юношеского спорта.
7.5. Психологические закономерности психического и физического совершенствования в процессе занятий массовым спортом (мотивация, формирование навыков, развитие физических, психических и нравственных качеств).
7.6. Психология соревнования в спорте высших достижений.
7.7. Психология личности и деятельности тренера.
7.8. Социально-психологические аспекты физической культуры.

Отрасль наук:

педагогические науки
психологические науки

ПАСПОРТ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 13.00.08

Шифр специальности:

13.00.08 Теория и методика профессионального образования

Формула специальности:

Содержанием специальности 13.00.08 – «Теория и методика профессионального образования» является область педагогической науки, которая рассматривает вопросы профессионального обучения, подготовки, переподготовки и повышения квалификации во всех видах и уровнях образовательных учреждений, предметных и отраслевых областях, включая вопросы управления и организации учебно-воспитательного процесса, прогнозирования и определения структуры подготовки кадров с учетом потребностей личности и рынка труда, общества и государства.

Области исследований:

Области исследования определены с учетом дифференциации по отраслям и видам профессиональной деятельности.

1. Методология исследований по теории и методике профессионального образования (научные подходы к исследованию развития профессионального образования, связи теории и методики профессионального образования с областями педагогической науки и другими науками; взаимосвязь теории и методики профессионального образования с практикой; методы исследования профессионального образования).
2. Генезис и теоретико-методологические основы педагогики профессионального образования.
3. Последипломное образование.
4. Подготовка специалистов в высших учебных заведениях.
5. Подготовка специалистов в учреждениях среднего профессионального образования.
6. Подготовка квалифицированных рабочих в учреждениях профессионального образования.
7. Внутрифирменная подготовка рабочих; дополнительное профессиональное образование.
8. Переподготовка и повышение квалификации работников и специалистов.
9. Непрерывное профессиональное образование.
10. Подготовка специалистов в системе многоуровневого образования.
11. Современные технологии профессионального образования.
12. Образовательный менеджмент и маркетинг.
13. Образовательная среда профессионального учебного заведения.
14. Профессиональное обучение безработных и незанятого населения.
15. Сравнительно-сопоставительный анализ профессионального образования в различных странах мира.
16. Взаимодействие профессионального образования с рынком труда и социальными партнерами.
17. Профессиональное воспитание: сущность, основные направления.
18. Отбор и структурирование содержания профессионального образования.
19. Гуманизация профессионального образования.
20. Педагогические проблемы управления, финансирования и социально-экономического развития системы профессионального образования.
21. Диагностика качества профессионального образования.
22. Регионализация профессионального образования в условиях единого образовательного пространства.
23. Проектирование локальных систем профессионального образования.
24. Понятийный аппарат профессионального образования.
25. Интеграционные процессы в профессиональном образовании.
26. Проблемы изучения и реализации инновационного опыта профессионального образования.
27. Профессиональный консалтинг и консультационные услуги.
28. Система материального и морального стимулирования в области профессионального

образования и профессиональной деятельности.

29. Инновационные технологии в области профессионального образования.
30. Механизмы взаимодействия образования, науки и производства.
31. Профессиональное образование через всю жизнь.
32. Государственно-общественный характер управления профессиональным образованием.
33. Формирование профессионального мировоззрения.
34. Уровни и типы учебных заведений профессионального образования.
35. Интеграция общеобразовательной и профессиональной подготовки в учреждениях профессионального образования.
36. Компетентностный подход в профессиональной подготовке специалиста.

Отрасль наук:

педагогические науки

ПРАВИЛА ДЛЯ АВТОРОВ

1. Статья представляется в редакцию по электронной почте (info@вифк.рф) и в одном экземпляре на бумаге, к которому необходимо приложить:
– диск с электронным текстом, идентичным напечатанному;
– рапорт (отношение) на имя главного редактора;
– анкету автора;
– справку о грифе (для сотрудников ведомственных организаций).
2. К статье приложить перевод на английский язык заголовка, фамилий авторов, резюме (аннотации), ключевых слов и списка цитированной литературы. Авторы несут ответственность за точность и качество перевода.
3. К документам приложить качественную портретную фотографию первого автора, фото прилагается отдельным вертикально ориентированным графическим файлом (tiff, jpg) с разрешением не менее 1280 на 960 пикселей.
4. Каждая поступившая рукопись рассматривается редакцией. Если она не удовлетворяет минимальным требованиям (по тематике и специальности журнала, научному уровню, наличию научных результатов и оформлению), то автору направляется мотивированный отказ. В противном случае рукопись рецензируется.
5. Если в полученной рецензии имеются замечания или она отрицательна, то автору рекомендуется доработать рукопись и учесть эти замечания или, соответственно, ему направляется мотивированный отказ, к которому прилагается рецензия.
6. Решение о целесообразности публикации после рецензирования принимается главным редактором, а при необходимости – на заседании редколлегии.
7. Если решение о целесообразности публикации положительно, то рукопись направляется на литературное редактирование, корректировку.
8. Редакция оставляет за собой право принятия решения по характеру публикации, ее рубрике и названию, а также сокращения статьи с согласия автора.
9. Редакция оставляет за собой право отклонения статей в случае неспособности или нежелания автора учесть пожелания редакции.
10. Ответственность за содержание рисунков, их дизайн и результаты математического анализа в ходе педагогических экспериментов, а также за точность сведений в списке литературы несет автор.
11. Публикация статей осуществляется бесплатно для авторов.

ТРЕБОВАНИЯ К СТАТЬЯМ

1. Научные статьи должны состоять из разделов: «Введение», «Основные положения (методы и организация исследования, результаты и их обсуждение)», «Заключение (выводы)», «Литература».
Материалы методического характера должны состоять из введения, практических рекомендаций, научного или опытного обоснования, списка литературы. Раздел практических рекомендаций таких статей составляет не менее 75 % всего объема.
Статьи дискуссионного, публицистического характера могут быть выполнены в произвольной форме.
Перед заголовком статьи указать индекс УДК и предпочитаемую автором рубрику, после заголовка перечислить всех авторов (инициалы и фамилии), ученые степени и звания, место работы, название организации, в которой выполнена работа, город, страну, дать резюме (аннотация) (не более 8 строк; указываются: цель работы, методика исследования, контингент испытуемых, основные результаты) и ключевые слова (не более 5–7 слов).
К статье приложить перевод на английский язык заголовка, фамилий авторов и информации о них, резюме (аннотации), ключевых слов и списка цитированной литературы. Авторы несут ответственность за точность и качество перевода.
2. Объем оригинальной статьи не должен превышать 9, обзорной – 12, краткого сообщения – 5 страниц текста. По согласованию с Редакцией журнала количество страниц авторского текста может быть увеличено.
Текст печатается через одинарный интервал с одной стороны бумаги формата А4 во всю ширину страницы (на колонки не разбивается), страницы нумеруются. В электронной форме текст должен быть набран в редакторе MS Word версии не ниже 97 шрифтом Times New Roman 14 кегль, поле со всех сторон 20 мм, текст должен быть отформатирован по ширине, без переносов, с абзацным отступом 1,25 см.
3. Рисунки должны иметь расширение, совместимое с MS Word (рисунок с расширением tiff, jpeg, png и с качеством не менее 300 dpi). Фотографии должны быть максимально четкими, с расширением tiff, jpeg, png и с качеством не менее 300 dpi (цветовая кодировка CMYK). Все буквенные обозначения на рисунках необходимо пояснить в основном или подрисуночном текстах. Подписи к рисункам и заголовки таблиц обязательны. Все рисунки должны иметь последовательную нумерацию. Объем представляемых иллюстративных материалов не должен превышать

формата А4.
4. Цифровые данные оформляются в таблицу. Таблицы не должны быть громоздкими (не более формата А4). Каждая таблица должна иметь порядковый номер и название. Нумерация таблиц – сквозная. Сокращения слов в таблицах не допускаются за исключением единиц измерения. Электронный вариант каждой таблицы и рисунка предоставляется в отдельном файле. Оформление таблиц – шрифт Times New Roman 11 кегль через одинарный интервал.
5. Математические формулы следует набирать в формульном редакторе MathTypes Equation или MS Equation, греческие и русские буквы в формулах набирать прямым шрифтом (опция «текст»), латинские – курсивом. Обозначения величин и простые формулы в тексте и таблицах набирать как элементы текста (а не как объекты формульного редактора). Нумеровать следует только те формулы, на которые есть ссылки в последующем изложении. Нумерация формул сквозная.
6. Таблицы, схемы и рисунки должны быть размещены на вертикальном листе, как и весь текст. В таблицах необходимо стремиться к максимальной краткости заголовков граф, не давать величин, легко выводимых из имеющихся (например, разность или проценты), не дублировать данные, описанные в тексте. Желательно форматировать таблицы на всю ширину страницы.
7. Список литературы должен содержать, кроме основополагающих, публикации за последние 5–10 лет. В экспериментальных и общетеоретических статьях цитируется не более 10–12 документов. Список литературы составляется в порядке цитирования и оформляется в соответствии с ГОСТ 7.1-2003 «Библиографическая запись ... ». Ссылки на литературу в тексте отмечаются по мере их появления порядковыми номерами в квадратных скобках. Ответственность за точность сведений в списке литературы несет автор.