

6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

7. Овчинников, В.А. Технологии моделирования действий по задержанию правонарушителей / В.А. Овчинников, Ю.А. Шапошников // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств: материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск, 2010. – Т. 1. – С. 200–203.

8. Чермит, К.Д. Теория и методика физического воспитания: опорные схемы : учебное пособие / К.Д. Чермит. – Москва : Советский спорт, 2005. – 272 с.

REFERENCES

1. Ashmarin, B.A. (1987), *Theory and methodology of pedagogical research in physical education, manual*, Physical Culture and Sport, Moscow.

2. Guseva, M.V. (2017), “Physical training of cadets-women in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia”, *International scientific and practical conference Crime in the CIS: problems of prevention and disclosure of crimes*, Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, Voronezh, pp. 211–212.

3. Dudkln, V. V. (2017), *Technical and tactical preparation of the execution of throws in sambo*, Samara university, Samara.

4. Izvekov, V.V. (2001), *System of management of training of women in wrestling: on the example of judo*, dissertation, Moscow.

5. Kuznetsova, O.V. (2016), “Personal determinants of the efficiency of service activities of women-employees of internal affairs bodies”, *Psychopedagogy in law enforcement agencies*, Vol. 2 (65), pp. 37–40.

6. Matveev L.P. (1991), *Theory and methodology of physical culture (general principles of the theory and methodology of physical education; theoretical and methodological aspects of sports and professional and applied forms of physical culture)*, Physical culture and sport, Moscow.

7. Ovchinnikov V.A. and Shaposhnikov Yu.A. (2010), “Technologies of modeling actions for the detention of offenders”, *Improving the combat and physical training of cadets and students of educational institutions of law enforcement agencies*, Irkutsk, Vol. 1, pp. 200–203.

8. Chermit, K.D. (2005), *Theory and methodology of physical education: reference schemes*, Soviet sport, Moscow.

Контактная информация: urta_82@mail.ru

Статья поступила в редакцию 23.08.2021

УДК 796.016.68

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ НАДВОДНЫХ КОРАБЛЕЙ

Дмитрий Александрович Чучага, помощник начальника учебно-методического отдела, **Артем Витальевич Глыбчак**, адъюнкт, **Евгений Игоревич Жуйко**, старший инструктор, **Андрей Юрьевич Титов**, адъюнкт, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург; **Ярослав Владимирович Козиков**, кандидат педагогических наук, Сибирский государственный университет путей сообщений, Новосибирск; **Дмитрий Михайлович Дмитриев**, начальник физической подготовки, Новороссийская военноморская база, Новороссийск

Аннотация

В статье представлены результаты опроса военнослужащих в ходе длительного морского похода на надводных кораблях по вопросам организации физической подготовки. Данные результаты указывают о необходимости изучения особенностей организации и проведения занятий по физической подготовке с учетом видов деятельности военнослужащих. Сделано заключение о необходимости расширении применяемых средств физической подготовки военнослужащих.

Актуальность темы исследования обусловлена получением знаний о важности занятий по физической подготовке для поддержания профессиональной работоспособности военнослужащих.

Ключевые слова: физическая подготовка, морской поход, надводные корабли, военно-профессиональная деятельность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.8.p375-378

FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF MILITARY PERSONNEL OF SURFACE SHIPS

Dmitry Alexandrovich Chuchvaga, the assistant of head of the educational and methodological department, Artem Vitalyevich Glybchak, the adjunct, Evgeniy Igorevich Zhuiko, the senior instructor, Andrey Yurievich Titov, the adjunct, Military Institute of Physical Culture, St. Petersburg; Yaroslav Vladimirovich Kozikov, the candidate of pedagogical sciences, Siberian State University of Railway Communications, Novosibirsk, Dmitry Mikhailovich Dmitriev, the head of physical training, Novorossiysk Naval Base, Novorossiysk

Abstract

The article presents the results of the survey of servicemen during the long sea voyage on surface ships on the organization of physical training. These results indicate the need to study the features of the organization and conduct of physical training classes taking into account the types of activities of military personnel. The conclusion was made about the need to expand the used means of physical training of military personnel. The relevance of the research topic is due to the acquisition of knowledge about the importance of physical training classes for maintaining the professional performance of military personnel.

Keywords: physical training, sea campaign, surface ships, military and professional activity.

Российская Федерация, являясь одной из великих морских держав, осуществляет направления своей национальной политики с помощью освоения и использования Мирового океана. В военных концепциях стран НАТО водная среда рассматривается как огромная по масштабу арена для развертывания возможных боевых действий. В интересах государственной безопасности организуется и проводится защита территории Российской Федерации с океанских и морских направлений.

Выполнение поставленных задач в длительном морском походе – это огромная по нагрузке, размаху, ответственности, количеству задействованных людей, повседневная, ежечасная, напряженная работа. Продолжительность морских походов может достигать 8-9 месяцев. В специфических условиях обитаемости корабля, различные неблагоприятные факторы оказывают негативное воздействие на физическую готовность военнослужащих, что в свою очередь непосредственно сказывается на выполнении ими профессиональных задач [1]. Профессиональная деятельность сопряжена с высокой угрозой допущения ошибок в условиях гидросферы, что откладывает свой отпечаток на высокий уровень психоэмоционального напряжения военнослужащих. В работе В.Л. Марищука (1982) для снятия эмоциональных и нервно-психических напряжений, в ходе проведения занятий по физической подготовке, предлагается использование упражнений из спортивных игр и плавания [2]. С целью изучения особенностей физической подготовки военнослужащих в походе, нами был проведен опрос военнослужащих, имеющих опыт в длительных морских походах. В опросе приняли участие 37 респондентов. Результаты опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты анкетного опроса военнослужащих в ходе боевой службы

Вопросы анкеты	Количество ответов, (%)		
	Положительный	Отрицательный	Индиферентный
Влияют ли занятия по ФП на положительное выполнение задач ВПД в ходе морского похода	69	4	27
Отношение к занятиям по ФП в ходе морского похода	60	4	36
Какое влияние оказывает морской поход на здоровье военнослужащего	0	69	31

Из результатов опроса следует, что физическая подготовка занимает не последнюю роль в жизнедеятельности военнослужащих на корабле. У них присутствует желание к систематическим занятиям физическими упражнениями. Кроме того, эти занятия способствуют укреплению здоровья военнослужащего. Однако, низкий уровень знаний военнослужащими вопросов организации самостоятельной физической тренировки и недостаточной материальной базой по физической подготовке на корабле, не обеспечивает необходимый уровень физической подготовленности, происходит регресс в развитии физических качеств, снижаются адаптивные возможности организма.

Особенности профессиональной деятельности военнослужащих в процессе похода позволяют выявить отрицательное влияние условий, в которых она осуществляется: на физическую подготовленность, психологическое, психофизиологическое и функциональное состояние систем организма. Несмотря на то, что в целом состояние здоровья позволяет личному составу выполнять профессиональные задачи в полном объеме, тем не менее, существуют проблемы, связанные с сохранением здоровья и высокой работоспособностью. В связи с этим представляется очевидным, что на корабле необходимо осуществлять специальную физическую подготовку в условиях длительного плавания, как в часы занятий по физической подготовке, так и в рамках личного времени.

Основным фактором, сопутствующим эффективности организации физической подготовки, является предоставление занимающимся возможности выбора средств физической подготовки для самостоятельных занятий [3]. Среди упражнений, которыми военнослужащие хотели бы видеть в содержании занятий по физической подготовке, можно выделить: спортивные игры, рукопашный бой, гимнастика и атлетическая подготовка.

Даже при тренировке, время которой составляет не более 30 минут, но выполняя ее регулярно, будут заметны положительные сдвиги. Некоторые авторы в своих работах утверждают, что достаточно и 3-4 таких регулярных занятий в недельном цикле

ВЫВОДЫ

Проведенные нами теоретические и экспериментальные исследования военнослужащих в ходе длительного морского похода на надводных кораблях, позволили определить основные направления, по которым должны формироваться содержание и методика физической подготовки. На наш взгляд, эффективность физической подготовки повысится, если в ее содержание включить специальные упражнения рукопашного боя, легкой атлетике, плавания и гимнастики. В период стоянки корабля в порту рекомендуется проведение эстафет и игр в волейбол. Создавая с помощью физических упражнений условия, моделирующие деятельность, мы можем значительно повысить психологическую подготовку военнослужащих к профессиональным действиям и совершенствовать военно-профессиональные навыки. С помощью комплексирования специальных упражнений из гимнастики, легкой атлетике, плавания и рукопашного боя, представляется широкий диапазон различных ежедневных тренировочных сочетаний, позволяющие внести разнообразие и эффективность в процесс физической подготовки. Принципы комплексной тренировки способствуют легко адаптировать её для любой категории военнослужащих, независимо от уровня их физической подготовленности и имеющейся материальной базы по физической подготовке, что непременно будет положительно сказываться на общей готовности флота.

ЛИТЕРАТУРА

1. Влияние морского похода на функциональное состояние военнослужащих отряда специального назначения по борьбе с противодиверсионными силами и средствами / Д.А. Чучвага, Д.В. Жучков, И.В. Медянцева, А.В. Глыбчак // Итоговая научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Военного института физической культуры за 2019 год, посвященной Дню российской науки: сборник статей. – Санкт-Петербург : ВИФК, 2020. – Ч. 2. – С. 231–234.
2. Маришук, В.Л. Психологические основы формирования профессионально значимых качеств : автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Маришук Владимир Лаврентьевич. – Ленинград, 1982.

– 51 с.

3. Добровольский, С.С. Мониторинг физической подготовленности и психоэмоционального состояния сотрудников оперативных подразделений / С.С. Добровольский, Е.Э. Андреев, Н.Ю. Пальчикова // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2018. – № 1. – С. 50–57.

REFERENCES

1. Chuchvaga, D.A., Zuchkov, D.V., Medyngey, I.V. and Glybchak, A.V. (2020), “The influence of a sea campaign on the functional state of the military personnel of the special purpose detachment to combat anti-sabotage forces and means”, *Final scientific and practical conference of the teaching staff of the Military Institute of Physical Culture for 2019, dedicated to the Day of Russian Science, collections of articles*, St. Petersburg, pp. 231–234.

2. Marishchuk, V.L. (1982), *Psychological bases of formation of professionally significant qualities*, dissertation, Leningrad.

3. Dobrovolsky, S.S., Andreev, A.A. and Palchikova, N.Yu. (2018), “Monitoring of physical preparedness and psychoemotional state of operational units employees”, *Actual problems of physical and special training of law enforcement agencies*, No. 1, pp. 50–57.

Контактная информация: chuchvaga_dima@mail.ru

Статья поступила в редакцию 23.08.2021

УДК 796.92

СООТНОШЕНИЕ РАЗНОВИДНОСТЕЙ ДЕЙСТВИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ БОЯХ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ И СПОРТСМЕНОК В ФЕХТОВАНИИ НА САБЛЯХ

Владислав Викторович Шамис, кандидат педагогических наук, доцент, **Лариса Геннадьевна Рыжкова**, доктор педагогических наук, доцент, *Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва*

Аннотация

В статье представлены результаты анализа состава средств ведения соревновательных боев у сильнейших в мире фехтовальщиков и фехтовальщиц, соревнующихся на саблях, установлены количественные соотношения и выполнена оценка результативности разновидностей боевых действий у участников Чемпионата мира, достигших четверти финала и претендующих на завоевание медалей различного достоинства. Выявлено примерно одинаковое соотношение в оснащении боевыми действиями, но различия наблюдаются в результативности контратак, которая является недостаточно высокой, что объясняется сложностью выбора момента и дистанции для успешной их реализации в условиях соревновательного противоборства.

Ключевые слова: фехтование на саблях, высококвалифицированные спортсмены и спортсменки, соотношение боевых действий, эффективность противоборства.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.8.p378-381

RATIO OF VARIETIES OF ACTIONS IN COMPETITIVE BATTLES WITH HIGHLY SKILLED MALE ATHLETES AND SPORTSWOMEN IN SABER FENCING

Vladislav Viktorovich Shamis, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, **Larisa Gennadievna Ryzhkova**, the doctor of pedagogical sciences, senior lecturer, *Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism, Moscow*

Abstract

The article presents the results of the analysis of the composition of the means of conducting competitive battles among the world's strongest male fencers and female fencers competing in sabers, the quantitative relationships are established and the effectiveness of the types of combat actions is assessed