

Научная статья

УДК 355.233

Роль и значение физической подготовки в развитии физических качеств военнослужащих

Беспрозванных Сергей Николаевич¹, Колесников Владимир Юрьевич²

¹Новосибирское высшее военное командное училище, Новосибирск, Россия, nvvku.fp@yandex.ru

²Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирск, Россия, olegk0101@yandex.ru

Аннотация. *Введение.* Значение физической подготовки обусловлено важным фактором совершенствования военно-профессиональной готовности личного состава армии и флота к действиям по решению учебно-боевых требований. *Методология.* В сегодняшней жизненной ситуации физическая подготовка является определяющим фактором профессиональной готовности солдат и офицеров к выполнению служебных задач. В ходе эксперимента установлено, что под воздействием физической нагрузки специальные качества военнослужащих совершенствуются в направлении повышения их эффективности. *Заключение.* Установлено, что под воздействием совершенствования физического состояния воинов происходит повышение уровня эффективности военнослужащих к выполнению служебных задач.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическая готовность, служебная деятельность, физические упражнения, физическая подготовленность

Для цитирования: Беспрозванных С. Н., Колесников В. Ю. Роль и значение физической подготовки в развитии физических качеств военнослужащих // Физическая культура. Спорт. Здоровье. – 2022. – № 1. – С. 111–115.

The role and significance of physical training in the development of physical qualities of military personnel

Bezprozvannykh Sergey Nikolaevich¹, Kolesnikov Vladimir Yuirevich²

¹Novosibirsk Higher Military Command School, Novosibirsk, Russia, nvvku.fp@yandex.ru

²Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, olegk0101@yandex.ru

Abstract. *Introduction.* The importance of physical training is conditioned as an important factor in improving the readiness of military personnel to perform official tasks. *Methodology.* Improving the physical development and functional state of the body, increasing the level of physical fitness, physical training in modern conditions is the main means of ensuring the physical readiness of military personnel to perform official tasks. In the course of the experiment, it was established that under the influence of specially selected physical exercises, deep internal positive changes occur in the body of military personnel, which determine the improvement of physical qualities. *Conclusion.* It has been

established that by improving the physical development and functional state of the body, increasing the level of physical fitness, physical training in modern conditions is the main means of ensuring the physical readiness of military personnel to perform official tasks.

Keywords: physical training, physical readiness, official activity, physical exercises, physical preparedness

For citation: Bezprozvannykh S. N., Kolesnikov V. Yu. The role and significance of physical training in the development of physical qualities of military personnel. *Physical Education. Sport. Health*, 2022, no. 1, pp. 111–115.

Введение. Здоровая нация является индикатором благополучия общества. Физическая культура не только способствует решению социально-экономических задач, но и, как справедливо полагают специалисты, уровень ее развития зависит от уровня социального и экономического развития общества [1–3]. В современных динамичных условиях деятельности военнослужащих силовых структур сохраняется тенденция непрерывного повышения требований к уровню их личной подготовленности, в том числе умелому применению оружия в сочетании с высокой физической готовностью [4].

Методология. Основной ролью физической подготовки является всестороннее улучшение физического развития военнослужащих.

Роль физического совершенствования в процессе физической подготовки как главного показателя повышения уровня подготовленности личного состава к преодолению тягот и лишений воинской службы состоит в следующем:

- является средством повышения физической готовности военнослужащих;
- формирует высокий уровень морально-психического компонента личности военнослужащего.

Готовность военнослужащего к исполнению задач воинской службы состоит из основных составляющих: профессиональной, морально-психической и физической. Совершенствование физической составляющей вырабатывается под воздействием целенаправленной физической подготовки. Распорядок дня, регламент службы, воинский быт, медицинский контроль в совокупности с требованиями гигиены способствуют физическому развитию военнослужащих. Но главным средством повышения боеготовности является физическая подготовка, так как физические упражнения воздействуют на все свойства организма человека, адаптируя его к требованиям воинской деятельности.

Целенаправленные и эффективно подобранные физические приемы и действия обуславливают развитие опорно-двигательной системы организма военнослужащих. А это сводит к минимуму риск получения травм в ходе выполнения служебных задач. Физические действия укрепляют костно-мышечный корсет человека, увеличивают рост, формы человека облагораживаются и становятся мужественнее.

Обсуждение. Эффективными средствами тренировки, направленными на развитие физических качеств и двигательных способностей воинов, являются комплексные упражнения, имеющие соответствие с основными динамическими фазами военно-профессионального действия не только по характеру нервно-мышечных усилий и режиму работы, но и по структуре движения; комплексные упражнения, направленные на развитие отдельных мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении военно-профессиональных действий в соответствии с динамикой раз-

вимаемых усилий по фазам движения. Высоконагрузочные комплексные упражнения предъявляют требования к целостной двигательной функции военнослужащих, где отдельные физические качества и навыки проявляются в конкретных условиях их взаимосвязи, взаимозависимости и взаимообусловленности друг от друга.

При проведении эксперимента исследовалась работоспособность подразделения военных специалистов, которые выполняли взаимозависящие нормативные требования. Задача эксперимента – установление нужного количества тренировочных занятий, направленных на достижение необходимого физического уровня готовности к выполнению установленных нормативов. Всего проводилось двенадцать занятий. Забор показателей физических и психофизиологических функций выполнялся на каждом занятии. В результате исследования можно сделать такие выводы.

1. Показания результатов физиологических функций исследуемых говорят о том, что в результате увеличения количества тренировочных занятий падает психическая напряженность.

2. Через 5–7 регулярных занятий военнослужащие уверенно выполняют установленные временные нормативы и минимизируют допуск ошибок при выполнении физического упражнения. С начала эксперимента в основном допускается более двух ошибок, до 1–2 после 7-го тренировочного занятия. Не допускаются ошибки на последних (9–12) занятиях.

В процессе исследования установлено, что используемые нами физические упражнения (бег в средствах защиты, преодоление препятствий с оружием и снаряжением, спортивные игры по упрощенным правилам и с применением средств единоборств) способствуют увеличению гликогена и других энергетических веществ. За счет этого улучшается деятельность мышц, процессов нервной системы и других внутренних органов.

В процессе проведенной работы выяснилось, что целесообразно применять следующие методы и приемы: увеличение темпа деятельности; решение задачи при недостатке информации, помехах, с наличием элементов риска и опасности; введение в ход занятия непредвиденных препятствий и неожиданных усложнений; проведение упражнений по сопоставлению и классификации отдельных целей своей деятельности в зависимости от их важности, сложности, сроков достижения; постановка задачи, требующей самостоятельного выбора одного способа решения из нескольких возможных; создание ситуаций, ведущих к частичной неудаче и требующих в дальнейшем повышенной активности; постановка задачи и создание ситуаций, требующих немедленного перехода к смелым, самостоятельным и организованным действиям; организация соревнования; составление моделей будущей деятельности в зависимости от изменения ее внешних и внутренних условий; проведение практических занятий в условиях, максимально приближенных к боевым.

Основной формой физической подготовки военнослужащих являются учебные занятия, проводимые как по разделам, так и комплексно.

Спортивно-массовая работа организуется в виде учебно-тренировочных занятий, на которых проводятся соревнования как по военно-прикладным видам спорта и упражнениям ВСК, так и подвижные и спортивные игры, проводимые по упрощенным правилам.

Утренняя физическая зарядка проводится по установленным вариантам продолжительностью 30–50 минут. Отличительной особенностью проведения утренней

зарядки является включение в содержание каждого варианта преодоление отдельных препятствий и выполнение приемов рукопашного боя.

Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности проводится во время передвижения к месту проведения занятия (на стрельбище, комплексах тактико-специальной подготовки, тактическом поле), а также в ходе практических занятий (попутная физическая тренировка, в которую включались ускоренное передвижение по дорогам и на пересеченной местности с преодолением естественных препятствий, преодоления водных преград; тренировки в посадке на машины и высадки с них; выполнение приемов рукопашного боя; многократное преодоление препятствий и инженерных заграждений на учебных полях).

Большое значение в совершенствовании физических качеств воинов играет самостоятельная физическая тренировка, которая проводится во внеслужебное время и в дни отдыха. В процессе ее проведения каждый тренирующийся самостоятельно подбирает соответствующие физические упражнения, приемы и действия, определяет уровень нагрузки и степень интенсивности их выполнения.

Функциональное усовершенствование систем организма, которое целенаправленно происходит под влиянием применения регулярных физических приемов и действий, играет значительную роль для повышения устойчивости организма военнослужащих к воздействию неблагоприятных факторов воинской службы, развитию морально-психологических качеств.

Заключение. Роль физической подготовки военнослужащих- контрактников заключается в углубленном повышении их уровня готовности к выполнению стоящих задач. Потому что при воздействии прикладных физических приемов у воинов совершенствуются необходимые военные качества. В процессе нацеленной физической нагрузки совершенствуется деятельность функциональных свойств систем организма, обуславливаются связи его систем, формируются условные рефлексы, доводящие до автоматизма двигательные навыки [5]. Установлено, что под воздействием совершенствования физического состояния воинов происходит повышение уровня эффективности выполнения служебных задач военнослужащими.

Список источников

1. Жомин К. М., Гребенникова И. Н. Социализация обучающихся как основной фактор реализации здоровьесберегающих технологий // *Философия образования*. – 2020. – Т. 20, № 4. – С. 110–124.
2. Журбина А. Д. Социологические аспекты физической культуры и спорта // *Научный вестник МГТУ ГА*. – 2007. – № 113. – С. 146–151.
3. Касаткина А. А., Иванова Е. В., Беспалова Н. А., Молдованова И. В. Педагогические условия гуманитаризации сферы физического воспитания в вузе в рамках федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС 3+) // *Глобальные процессы в региональном измерении: опыт истории и современность: сб. материалов междунар. науч. Конференции: в 2 т. Т. 2*. – Новосибирск: СГУГиТ, 2016. – С. 128–132.
4. Шаповалов Е. Г., Баранов Е. С., Федотов И. Г., Семенов Д. Г. К вопросу о формировании профессионально важных качеств сотрудников пограничных органов средствами служебно-прикладных видов спорта // *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. – 2019. – № 12 (178). – С. 351–354
5. Теория и организация физической подготовки войск: учебник. – СПб., 2005. – 57 с.

Refereces

1. Zhomin K. M., Grebennikova I. N. Socialization of students as the main factor in the implementation of health-saving technologies. *Philosophy of Education*, 2020, vol. 20, no. 4, pp. 110–124. (In Russian)
2. Zhurbina A. D. Sociological aspects of physical culture and sports. *Scientific Bulletin of MSTU GA*, 2007, no. 113, pp. 146–151. (In Russian)
3. Kasatkina A. A., Ivanova E. V., Bespalova N. A. Moldovanova I. V. Pedagogical conditions for the humanization of the sphere of physical education at the university within the framework of the federal state educational standard (FSES 3+). *Global processes in the regional dimension: the experience of history and modernity: Sat. materials of scientific conference: in 2 vol. Vol. 2*. Novosibirsk: SGUGiT Publ., 2016, pp. 128–132. (In Russian)
4. Shapovalov E. G., Baranov E. S., Fedotov I. G., Semenov D. G. The question of formation of professionally important qualities of border guards bodies by means of service-applied sports. *Scientific notes P. F. Lesgaft University*, 2019, no. 12 (178), pp. 351–354. (In Russian)
5. *Theory and organization of physical training of troops*. Textbook. St. Petersburg, 2005, 57 p. (In Russian)

Информация об авторах

С. Н. Беспрозванных, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры физической подготовки, Новосибирское высшее военное командное училище.

В. Ю. Колесников, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры спортивных дисциплин, Новосибирский государственный педагогический университет.

Information about the authors

S. N. Bezprozvannykh, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of Physical Training, Novosibirsk Higher Military Command School.

V. Yu. Kolesnikov, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Sports Disciplines, Novosibirsk State Pedagogical University.

Поступила: 18.08.2022

Принята к публикации: 28.09.2022

Received: August 18, 2022

Accepted for publication: September 28, 2022