

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЙСКОВЫХ РАЗВЕДЧИКОВ

Гадисов К.Я., Мартынов А.А.

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», Волгоград, e-mail: dagger.3405@gmail.com

В статье рассматриваются проблемы физической подготовки войсковых разведчиков на современном этапе развития военной отрасли. Автор пытается показать значимость и многогранность функционала современного разведчика. Рассматриваются структурные компоненты процесса физической подготовки военнослужащих, анализируются теоретические положения развития физических качеств. В результате проведенной исследовательской работы обозначены основные методические рекомендации, которые позволяют в условиях воинской части наиболее полно использовать существующие возможности для обеспечения максимального воздействия на организм военнослужащих. Дается ответ на вопрос о приоритетно важных физических качествах войскового разведчика. По итогам проведенной работы выстроена иерархия физических качеств войскового разведчика. Также в статье делается акцент на развитии многокомпонентного, приоритетно важного физического качества для разведчика – выносливости. В работе представлены основные этапы процесса физической подготовки, обозначены применяемые средства на каждом из этапов, а также различные возможности вариации использования разнообразных средств в зависимости от различных задач, условий и обстоятельств. Основной идеей проведенной работы является возможность показать значимость высокой физической подготовленности войскового разведчика, предприняты попытки обозначить наиболее эффективные пути решения данного вопроса. Полученные результаты проведенного исследования могут позволить более качественно осуществлять процесс физической подготовки лиц, проходящих военную службу в армии.

Ключевые слова: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, войсковой разведчик, военнослужащий, приоритетные физические качества

PHYSICAL TRAINING OF MILITARY SCOUTS

Gadisov K.Y., Martynov A.A.

FGBOU VO «Volgograd state physical education Academy», Volgograd, e-mail: dagger.3405@gmail.com

The article deals with the problems of physical training of military intelligence officers at the present stage of development of the military industry. The author tries to show the importance and many-facets of the functionality of modern intelligence. The structural components of the process of physical training of military personnel is being examined, also the theoretical framework of the development of the engine-tive qualities ave are being analyzed. As a result of the researching work carried out, the main methodological recommendations are identified, which allow in the conditions of the military unit to make the most of the existing opportunities to ensure maximum impact on the body of soldiers. The answer is given to the question of the priority important physical qualities of a military intelligence officer. As a result of the research work, the hierarchy of motor qualities of the military intelligence is built. The article also focuses on the development of multicomponent, priority important physical quality for the scout-endurance. The paper presents the main stages of the physical training process, identifies the means used at each stage, as well as various possibilities of variation in the use of various means, depending on different tasks, conditions and circumstances. The main idea of the work is the opportunity to show the importance of high physical fitness, military intelligence and attempts to show the most effective ways to address this issue. The results of the study can allow better implementation of the process of physical training of persons undergoing military service in the army.

Keywords: General physical training, special physical training, military intelligence officer, soldier, priority physical qualities

Физическая подготовка военнослужащих – это управляемый процесс, направленный на совершенствование физической подготовленности. Повышение физических кондиций военнослужащих необходимо осуществлять с учетом особенностей их военно-профессиональной деятельности, что является важнейшей основой для повышения боевого

мастерства личного состава всех видов Вооруженных Сил. Очевидно, что для такого подразделения, как войсковая разведка, физическая подготовка является важным звеном в системе целостной боевой подготовки военнослужащих. При современной всеобщей модернизации Вооруженных Сил необходим поиск новых подходов к решению проблемы – физической подготовки войсковых разведчиков. При этом статистика последнего времени показывает большое количество отказов при зачислении на службу в специальные подразделения по причине недостаточного физического развития [1].

На наш взгляд, к настоящему времени данные требования еще недостаточно полно разработаны теоретически и апробированы на практике. Анализ существующей типовой методики физической подготовки показывает, что имеются вопросы спорного характера о наиболее целесообразных путях повышения специальной профессиональной физической подготовленности военных разведчиков. При этом, с одной стороны, можно наблюдать состоявшееся, аргументированное и обоснованное содержание процесса физической подготовки военнослужащих [2], с другой – отмечаются наличие разобщенности в функционировании составляющих его компонентов, отсутствие способов индивидуализации этого процесса [3]. Сложившееся противоречие не позволяет в полной мере обеспечивать необходимый уровень физической подготовленности военных разведчиков к выполнению служебно-боевых задач. Все это обуславливает актуальность темы настоящего исследования.

Цель работы: разработать научно обоснованные способы, позволяющие быстро и эффективно формировать у войсковых разведчиков специальные физические способности, а также в полной мере реализовать их в условиях, максимально приближенных к боевым.

Каким же образом осуществляется физическая подготовка? Средствами специальной физической подготовки служит более или менее сложившаяся система специальных упражнений, специфических в каждом виде военной специальности и направленных на развитие тех качеств и тех мышечных групп, которые особенно необходимы для достижения высоких показателей профессиональной деятельности. Практика физического воспитания и спорта показывает, что все выдающиеся спортсмены были или являются разносторонними атлетами, прошедшими основательную тренировку с использованием разнообразного комплекса общих и специальных упражнений. Вместе с данными спортивного опыта в настоящее время имеются экспериментальные материалы, подтверждающие положительное влияние разносторонней подготовки на развитие специальных качеств двигательной деятельности [4]. Исследованиями была также выявлена различная степень разностороннего приспособления организма при тренировке, направленной на развитие какого-либо одного качества [5]. Наиболее разносторонне организм адаптируется при тренировке, способствующей развитию быстроты. Тренировка, направленная на развитие силы, кроме

прямого ее влияния на это качество, создает предпосылки для развития быстроты. Наиболее одностороннее влияние оказывает тренировка, направленная на развитие выносливости [4].

Эти данные подтверждают мнение о том, что необходимо правильно ориентироваться в подборе средств разносторонней физической подготовки организма. Вместе с тем многие авторы вели исследования по частным вопросам специальной подготовки, проверяли эффективность отдельных средств и методов тренировки для развития специальных качеств двигательной деятельности. Однако следует отметить, что все эти исследования проводились на группах спортсменов, имевших низкие спортивные разряды и относительно малый стаж спортивной тренировки. В то же время развитие физических качеств, как и любой другой процесс, протекает по фазам, качественно отличающимся друг от друга. Закономерность, свойственная ранним фазам этого развития, не полностью отвечает более поздним фазам становления спортивного мастерства.

Развитие физических качеств происходит в сложном симбиозе, который видоизменяется в зависимости от определенного этапа тренировки. Поэтому нецелесообразно использовать методы, направленные на развитие отдельных физических качеств, здесь должен применяться более широкий круг различных средств и методов, связанных с физической подготовкой как органической частью тренировочного процесса. Особенно это нужно учитывать для войсковых разведчиков, чья профессиональная деятельность достаточна многогранна.

Если обратиться к практике спорта, то в настоящее время в ней используются разнообразные дополнительные общеразвивающие и специальные упражнения. Разумеется, что деление упражнений на две подгруппы несколько условно, так как при решении задач специальной физической подготовки в какой-то мере решается и задача совершенствования технической подготовки. Однако так бывает не всегда. Обе задачи могут решаться одновременно только в том случае, если структура движений в упражнениях будет близка или тождественна структуре движений основного звена в избранном виде спорта.

Подбор специальных упражнений прозрачен и очевиден. К сожалению, этого нельзя сказать об общеразвивающих целенаправленных упражнениях. В этом вопросе нет должной ясности. Многие специалисты в области физического воспитания по-разному понимают содержание общей целенаправленной физической подготовки и зачастую недооценивают ее роль [6]. Сказываются различия взглядов специалистов на задачи и содержание общей физической подготовки в системе круглогодичной подготовки, а также их стремление к индивидуализации подбора средств. В любом случае исключительное значение приобретают правильный подбор средств физической подготовки и установление нужной меры их использования. Поэтому задача совершенствования методов тренировки заключается в том,

чтобы в каждом виде спорта обеспечить правильный подбор комплексов средств специальной физической подготовки и в той же мере – средств общей физической подготовки. Исходя из имеющихся в литературе высказываний можно дать следующие определения характерных признаков упражнений общей и специальной подготовки.

При выборе общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их общую целенаправленность для лучшей адаптации к специальной подготовке в дальнейшем. Соответственно, следует использовать средства, имеющие сходство с характером нервно-мышечных усилий, а также с режимом двигательной деятельности военнослужащего. Также нужно способствовать более полному развитию основных качеств. Учеными установлено, что выполнение военнослужащими комплексов физических упражнений в процессе дежурства положительно отражается на времени и качестве выполнения ими необходимых служебных заданий [4].

Задачей специальных упражнений является непосредственное развитие физических качеств, отражающих специфику военной деятельности военнослужащего. Поэтому, помимо сходства нервно-мышечной координации, необходимо четко сохранять структуру движений военнослужащего. В таком случае совершенствование специальной подготовленности будет проходить совместно с налаживанием координации усилий работающих мышц в соответствии с техникой основных профессиональных двигательных действий. Также нужно учитывать направленность развития на группы мышц, которые выполняют основную нагрузку при двигательных действиях.

Следовательно, одни и те же упражнения в одних случаях могут быть общеразвивающими, а в других – специальными. При решении всех этих вопросов необходимо иметь в виду следующее общее положение: чем целенаправленнее осуществляется воздействие на организм в процессе специальной тренировки, тем большее значение для роста достижений военнослужащего имеет общая физическая подготовка [7].

Результаты исследования. Современные условия ведения боевых действий требуют новых подходов к формированию у военных разведчиков физических качеств, двигательных навыков и функциональных возможностей организма, которые обеспечивали бы адекватные реакции на изменяющиеся ситуации боевой обстановки. На наш взгляд, к настоящему времени данные требования еще не в полной мере реализованы в методике физической подготовки военных разведчиков и недостаточно полно разработаны теоретически и апробированы на практике. Поэтому одним из способов повышения физической подготовленности военных разведчиков должно являться осуществление целенаправленного воздействия на ведущие физические качества, необходимые для выполнения боевых задач. В связи с этим остро встает вопрос: какие физические качества являются приоритетными у

войсковых разведчиков? Однозначного ответа на этот вопрос в специальной методической литературе нет. Большинство авторов высказываются о значимости физических качеств лишь при рассмотрении конкретных двигательных ситуаций. Для определения ведущих и наиболее профессионально значимых физических качеств и свойств, необходимых для успешного выполнения специальной деятельности военных разведчиков, мы проанализировали данные литературных источников, провели анкетирование инструкторов по физической подготовке, также выявили наличие определенной градации физических качеств, необходимых разведчику для выполнения своих функций. По окончании проделанной работы определилась следующая иерархия: на первое место большинство специалистов выдвигают выносливость; далее по значимости отмечается сила; третье качество – быстрота; четвертым важным качеством выступает ловкость; замыкает эту цепочку гибкость [8].

На первый взгляд такая расстановка физических качеств является очевидной. Но мы с такой иерархией не согласны. Из анализа необходимых функций бойца и условий для их реализации очевидно отсутствие возможности провести точный подсчет двигательной структуры разведчика в силу ее непостоянства, в отличие от спортивной деятельности. Подготовку солдата, готового ко всему, можно назвать не иначе как создание суперразведчика. Это в свою очередь требует человека, наделенного совершенными функциональными ресурсами, а также неограниченными сроками подготовки, что делает данную задачу практически неосуществимой.

Для решения этого вопроса в основу анализа были положены состав и характер двигательной деятельности. Итак, в результате проделанной работы, а именно: тщательного анализа научно-методической литературы, анкетирования инструкторов по боевой и физической подготовке, хронометрирования процесса выполнения военнослужащими квалификационных испытаний – нами была определена последовательность наиболее ведущих физических качеств. Наиболее значимым качеством для разведчика является общая и специальная выносливость. При этом для разведчика специальную выносливость мы рассматриваем как многокомпонентную структуру, функциональную базу которой составляют следующие разновидности: силовая, скоростная, скоростно-силовая и координационно-двигательная выносливость (разведчику для выполнения боевого задания приходится преодолевать значительные расстояния, вступать в контакт с противником, при этом иметь при себе различные элементы снаряжения, в отдельных случаях вес дополнительного снаряжения может превышать 25 кг). Далее мы выделяем комплексную форму проявления физических качеств, сложное взаимодействие собственно силовых и скоростных возможностей человека – скоростно-силовые качества. Таким же по значимости

качеством будет выступать ловкость. Результаты проведенной работы показали, что разведчику это качество необходимо в такой же степени, что и скоростно-силовые показатели. Становится очевидным, что наличие хорошо развитого этого качества во многом будет являться решающим для разведчика при выполнении боевого задания. Замыкает эту цепочку гибкость. Известно, что правильное развитие этого качества может оказывать положительное влияние на кондиционные способности человека.

Исходя из этого общая и специальная выносливость для разведчика является наиболее значимым качеством. Все это диктует необходимость поиска новых форм и методов развития выносливости. При условии развития оптимального уровня выносливости разведчик сможет поддерживать высокий уровень работоспособности достаточно длительное время за счет компенсации неблагоприятных сдвигов в организме. При этом восполнение энергозатрат во время выполнения физической нагрузки происходит более интенсивно. Все это обеспечивает возможность переносить большие объемы нагрузок в ходе выполнения боевого задания. Для обеспечения должного развития выносливости целесообразно применить поэтапную форму подготовки, которая включает в себя три этапа: подготовительный, основной и специальный.

Задачей первого (подготовительного) этапа является изучение техники упражнений, с помощью которых впоследствии будет происходить развитие общей и специальной выносливости. Наиболее оптимальными средствами в условиях воинской части могут выступать кроссовая подготовка, лыжная подготовка, средства гимнастики, легкой атлетики, единоборств, спортивных игр. Выполнение данной работы можно осуществлять на учебных занятиях, которые служат основной формой физической подготовки в Вооруженных Силах. При этом они являются обязательными для всех категорий военнослужащих. Средняя продолжительность таких занятий в воинских частях составляет 1–2 учебных часа (50–100 мин) [9].

Во втором (основном) этапе идет формирование общей выносливости. Задачей этапа является повышение у военнослужащих функциональных свойств сердечно-сосудистой системы, дыхательного аппарата, мышечной системы организма. Общую выносливость необходимо вырабатывать, потому что именно она является основой, на которой будут строиться последующие этапы подготовки. Для этой цели целесообразнее всего использовать летом кроссовую подготовку, а зимой – лыжи. При регулярности три раза в неделю основной этап может длиться до трех месяцев. Соблюдая определенные методические приемы, можно в условиях воинской части развивать выносливость во время утренней зарядки и на занятиях по другим дисциплинам (систематические спортивные

занятия по видам спорта, военно-спортивные и спортивные соревнования, смотры спортивно-массовой работы, спортивные праздники) [3].

Утреннюю зарядку продолжительностью 15 мин можно превратить в отличное средство тренировки общей выносливости. Для этого требуется увеличить плотность нагрузки, не менее 90% времени всего занятия должно уделяться выполнению упражнений, соответственно паузы между упражнениями должны быть минимальными. Все занятия по физическому совершенствованию военнослужащих также должны быть направлены на развитие выносливости. Осуществить это можно за счет правильного дозирования нагрузки, регулируя изменение плотности и интенсивности применяемых средств в разных частях занятия.

К третьему (специальному) этапу развития выносливости нужно приступать при условии сформированного у занимающихся необходимого функционального фона, образовавшегося после первых двух этапов. На этом этапе необходимо решать задачи по формированию специфических качеств у войсковых разведчиков исходя из данной военной специализации. На этой стадии развития выносливости следует выполнять физические нагрузки длительного характера, при этом с обязательным включением скоростных, силовых, а также скоростно-силовых средств, характеризующихся внезапностью и непредсказуемостью. Все это будет способствовать развитию специальной выносливости и отражать характер боевой деятельности войскового разведчика. Особенность таких занятий – это выполнение упражнений в условиях, максимально приближенных к боевой обстановке, с постепенным увеличением дозировки. Например, кроссы и марши проводятся по сильно пересеченной местности, при полном снаряжении, что будет способствовать выработке стойкости, смелости, решительности, настойчивости и уверенности в своих силах [5]. Для подготовки организма к длительной работе, в том числе и круглосуточной, тренировки войсковых разведчиков необходимо проводить в ночное время, при этом такие факторы погоды, как дождь, ветер, пурга, не должны являться поводом для отмены тренировок.

Для решения задач комплексной физической подготовки использовались общеразвивающие упражнения на выносливость, силу, ловкость, растягивание, расслабление. Желаемый эффект от занятий достигается в том случае, если систематически использовать дополнительные, эргогенические средства повышения аэробных возможностей, а также развития силы и выносливости дыхательной мускулатуры, повышения устойчивости к сдвигам гомеостаза. Для этих целей в тренировочном процессе применялись дыхательные упражнения и искусственная гипервентиляция в виде дозированных задержек дыхания.

Заключение. Для воспитания физических качеств у военнослужащих необходимо в полной мере использовать средства разносторонней направленности, по своей форме и

содержанию максимально приближенные к структуре двигательной базы, которую военнослужащему необходимо выполнять в рамках воинской службы. При отсутствии возможности вносить какие-либо существенные изменения в общий распорядок дня военнослужащего, а также в его обязательную тренировочную программу, направленную на повышение боевой готовности, военнослужащим целесообразно выполнять разработанные средства во время, предназначенное для самостоятельной подготовки. Для этого в режиме дня военнослужащего предусмотрено время с 16 ч до 18 ч, то есть на самостоятельную подготовку бойцу отводится каждые сутки по 2 ч. За это время военнослужащий сможет выполнить дополнительно специально подобранные средства с учетом его физического состояния, а также боевой специфики войсковой разведки.

Список литературы

1. Горелов А.А., Сущенко В.Л. Физическая подготовка военнослужащих подразделений специального назначения в особых условиях профессиональной деятельности // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2013. № 3. С. 30-35.
2. Пестов М.Ю. Теория и организация физической подготовки войск (учебник для курсантов и слушателей ВИФКа). СПб.: ВИФК, 2016. С. 33-36.
3. Володин В.Н., Яковлев Д.С. Индивидуальный подход в процессе физической подготовки военнослужащего // ScienceTime. 2014. № 12. С. 67-69.
4. Поддубный А.Г., Сухорада Г.Н., Кирпенко В.Н. Дифференцированный подход к физической подготовке военнослужащих различных профессиональных групп в зависимости от условий и требований военно- профессиональной деятельности к их физическому состоянию // Физическое воспитание студентов. 2012. № 2. С. 78-81.
5. Ченцов Д.Н. Методика проведения занятий по физической подготовке с военнослужащими // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2015. № 2. С. 53-57.
6. Миронов В.В. Системный подход к анализу процесса физического совершенствования военнослужащих // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2015. № 4. С. 5-11.
7. Обвинцев А.А., Дмитриев Г.Г., Авдеев Ю.В. Общая методология исследования процесса физической подготовки военнослужащих // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2014. № 3. С. 10-16.
8. Гадисов К.Я., Мартынов А.А. Основные компоненты физической подготовки войскового разведчика // Успехи современной науки и образования. 2016. № 10. С. 42-44.

9. Жолоб С.С. Значение физических упражнений в укреплении здоровья человека // ЦИТИСЭ. 2016. № 3 (7). С. 17.