

5. Наставление по физической подготовке и спорту в ВС РФ (НФП-2001). – М. : Редакционно-издательский центр Ген. штаба Вооруженных Сил Рос. Федерации, 2001. – 224 с.
6. Наставление по физической подготовке в ВС РФ (НФП-2009). – СПб. : Типография Военного института физической культуры, 2009. – 200 с.
7. Наставление по физической подготовке в ВС РФ (с изменениями от 31 июля 2013 года) (НФП-2009 с изменениями). – СПб. : Типография Военного института физической культуры, 2013. – 199 с.
8. Варжеленко, И.И. Нормативы по физической подготовке как выражение ее специальной направленности / И.И. Варжеленко, Ю.К. Демьяненко // Проблема специальной направленности физической подготовки военнослужащих на современном этапе. – СПб. : Типография Военного института физической культуры, 2001. – С. 18-21.

#### REFERENCES

1. Kukushkin, G.I. (1975), *The Soviet system of physical education*, Physical culture and Sport, Moscow.
2. *Manual on physical training of Armed Forces of the USSR (NFP-66)*, (1966), MO USSR military publishing house, Moscow.
3. *Manual on physical training in the Soviet army and Navy (NFP-78)*, (1985), MO USSR military publishing house, Moscow.
4. *Manual on physical training in the Soviet army and Navy (NFP-87)*, (1987), MO USSR military publishing house, Moscow.
5. *Manual on physical training and sport in Russian Armed Forces (NFP-2001)*, (2001), General Staff Russian Armed Forces publishing center, Moscow.
6. *Manual on physical training in Russian Armed Forces (NFP-2009)*, (2009), Printing house of Military institute of physical culture, St. Petersburg.
7. *Manual on physical training in Russian Armed Forces (with changes of July 31, 2013) (NFP-2009 with changes)*, (2013), Printing house of Military institute of physical culture, St. Petersburg.
8. Varzhelenko, I.I. and Demyanenko, Yu.K. (2001), "Standards for physical training as an expression of its special focus", *The problem of the special focus of the physical training of military personnel at the present stage*, Printing house of Military institute of physical culture, St. Petersburg, pp. 18-21.

**Контактная информация:** a.m.androsov@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 19.11.2018*

**УДК 796.07**

### **РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ СПЕЦИАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Василий Петрович Сорокин**, доктор педагогических наук, профессор, **Александр Михайлович Андросов**, кандидат педагогических наук, майор, старший преподаватель, Военная академия связи, г. Санкт-Петербург; **Вячеслав Витальевич Горохов**, кандидат исторических наук, начальник кафедры, Михайловская военная артиллерийская академия, Санкт-Петербург; **Павел Константинович Кузнецов**, кандидат социологических наук, заведующий кафедрой, Российская академия народного хозяйства и государственной службы, Санкт-Петербург; **Юрий Владимирович Яковлев**, кандидат педагогических наук, старший преподаватель, Военная академия связи, Санкт-Петербург

#### **Аннотация**

В статье раскрывается идея специальной направленности физической подготовки, которая основывалась на экспериментальном подтверждении различий эффективности выполнения профессиональных приемов в зависимости от уровня развития физических качеств и владения прикладными навыками. Проводится ретроспективный анализ специальной направленности физической подготовки в Наставлениях по физической подготовке – от Наставления по физической подготовке Вооруженных сил СССР 1966 года до действующего Наставления по физической подготовке. Делается вывод, что такое положение дел значительно затрудняет внедрение в практику физической

подготовки войск (линейных воинских частей, родов и видов войск) разработанных соискателями ученых степеней содержания (моделей, программ) физической подготовки, и, следовательно, снижает эффективность подготовки военнослужащих к выполнению непосредственно профессиональных задач в условиях боевой обстановки.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическая подготовка, специальная направленность физической подготовки, профессионально важные физические качества.

## **RETROSPECTIVE ANALYSIS OF SPECIAL DIRECTION OF PHYSICAL TRAINING IN THE ARMED FORCES OF THE RUSSIAN FEDERATION**

*Vasily Petrovich Sorokin, the doctor of pedagogical sciences, professor, Aleksander Mikhailovich Androsov, the candidate of pedagogical sciences, major, senior lecturer, physical training department, Military Academy of Communications, St. Petersburg; Vyacheslav Vitalievich Gorokhov, the candidate of history sciences, head of department, Mikhaylovsky Military Artillery Academy, St. Petersburg; Pavel Konstantinovich Kuznetsov, the candidate of sociological sciences, department chairman, the Russian Academy of National Economy and Public Administration, St. Petersburg; Yury Vladimirovich Yakovlev, the candidate of pedagogical sciences, senior teacher, Military Academy of Communications, St. Petersburg*

### **Annotation**

The article reveals the idea of the special orientation of physical training, which was based on the experimental confirmation of differences in the effectiveness of the implementation of professional techniques, depending on the level of development of physical qualities and mastery of applied skills. A retrospective analysis of the special focus of physical training is carried out in the Manuals on physical training – from the Manual on physical training of the Armed Forces of the USSR in 1966 to the current Manual on physical training. It is concluded that such a state of affairs makes it difficult to introduce into practice the physical training of troops (linear military units, arms and types of troops), developed by applicants of the scientific degrees of contents (models, programs) of physical training, and, therefore, it reduces the effectiveness of training military personnel to perform directly the professional tasks in a combat situation.

**Keywords:** physical education, physical training, special orientation of physical training, professionally important physical qualities.

### **ВВЕДЕНИЕ**

Вопросы определения профессионально важных физических качеств и их влияние на успешность выполнения должностных обязанностей как в повседневной деятельности, так и в условиях выполнения боевых задач становятся все более актуальными. Это обусловлено возрастанием требований к военным специалистам, усложнением боевой техники, перевооружением армии, изменением условий и характера ведения боевых действий. Кроме того, данный факт подтверждается анализом проведенных научных исследований и тематикой имеющихся диссертационных работ, выполненных, как в Военном институте физической культуры, так и на кафедрах физической подготовке других высших военных учебных заведений. Также в настоящее время наиболее остро стоит вопрос определения упражнений, характеризующих уровень развития профессионально важных физических качеств, а также требований по их проверке и оценке.

### **ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Научные исследования взаимосвязи уровня развития профессионально важных и физических качеств начали проводиться с 50-х годов прошлого века. В это же время сотрудниками Научно-исследовательской лаборатории Джамгаровым Т.Т. и Вейднер-Дубровиным Л.А. была определена проблема специальной направленности физической подготовки (СНФП).

Идея специальной направленности физической подготовки основывалась на экспериментальном подтверждении различий эффективности выполнения профессиональных приемов в зависимости от уровня развития физических качеств и владения прикладными

навыками. Эта идея как основной принцип решения общих и специальных задач физической подготовки военнослужащих отразилась и в коллективной работе ведущих ученых в области физического воспитания [1].

Впервые профессионально важные физические качества для военнослужащих в зависимости от принадлежности к конкретной воинской специальности как отражение специальной направленности физической подготовки были учтены в Наставлении по физической подготовке Вооруженных сил СССР (далее НФП) 1966 года (НФП-66) [2]. В статье 87 перечислены основные физические качества и прикладные навыки для разных «контингентов» военнослужащих. В НФП Советской армии и Военно-морского флота 1978 года (НФП-78) [3] в статье 4 указаны не только профессионально важные физические качества и прикладные навыки, но и способности, которые необходимо развивать средствами физической подготовки. В НФП в Советской армии и Военно-морском флоте 1987 года (НФП-87) [4] данному вопросу посвящена целая глава: «Особенности физической подготовки в видах Вооруженных сил СССР». В ней раскрыты специальные задачи физической подготовки, отражены физические качества, требующие преимущественного развития, указаны основные упражнения, включаемые в учебные программы по физической подготовке в зависимости от принадлежности подразделения к роду или виду войск. В НФП в Вооруженных силах Российской Федерации 2001 года (НФП-2001) [5] не только указаны профессионально важные физические качества военнослужащих, но и произведено их распределение на 4 категории для проверки практической физической подготовленности в зависимости от особенностей военно-профессиональной деятельности. В НФП в Вооруженных силах Российской Федерации 2009 года (НФП-2009) [6] вопросы формирования профессионально важных физических качеств не раскрыты. Глава, отражающая особенности физической подготовки в видах и родах войск, отсутствует. Остается только распределение военнослужащих по категориям для выполнения практических нормативов по физической подготовке. Изменения, внесенные в НФП-2009 приказом Министра обороны Российской Федерации № 560 от 31 июля 2013 года, вопросы формирования профессионально важных физических качеств не затронули (НФП-2009 с изменениями) [7].

В Наставлениях по физической подготовке содержание специальной направленности физической подготовки содержит упражнения, включенные в программу физической подготовки и выносимые на проверку уровня физической подготовленности военнослужащих. В НФП-66 для проверки военнослужащих должны быть включены 2-3 основных упражнения, отражающих специальную направленность физической подготовки. При этом оценка за основное упражнение имела непосредственное влияние на общую индивидуальную оценку военнослужащего. К примеру, оценка «отлично» выставлялась, если половина и более проведенных упражнений выполнены на оценку «отлично», а остальные – на «хорошо», при условии выполнения упражнений (не менее одного), характеризующих развитие основных физических качеств и прикладных навыков, на оценку «отлично».

В НФП-78 проверка проводится по комплексам упражнений в зависимости от принадлежности к роду и виду войск и периода обучения. Оценка за выполнение упражнения, характеризующего развитие профессионально важных качеств, уже не является определяющей.

НФП-87 по своим требованиям к проверке и оценке военнослужащих повторяет требования НФП-66. В число упражнений для проверки обязательно включаются специальные упражнения: не менее одного – при трех проверяемых упражнениях, не менее двух – при четырех-пяти проверяемых упражнениях. Оценка за выполнение специального упражнения имеет такое же влияние, как в НФП-66.

В НФП-2001 значимость проверки развития профессионально важных физических качеств нивелирована. Специальные упражнения стали не обязательны для включения в проверку, оценка за них не является определяющей, а в НФП-2009 и НФП-2009 (с изменениями) военнослужащие вправе (в соответствии с Инструкциями по проверке уровня физической подготовленности, издаваемыми ежегодно начальником Управления физической

подготовки ВС РФ) на проверке выбирать упражнения, наиболее удобные («выгодные») для них с позиции получения баллов.

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенный анализ показывает, что на протяжении более 40 лет в Вооруженных Силах Российской Федерации основой действующих НФП и, как таковой, системы физической подготовки была специальная направленность физической подготовки, выраженная через профессионально важные физические качества, упражнения, наиболее эффективно их развивающие и нормативную систему оценивания. Начиная с НФП-2009 она нивелирована. Однако анализ научно-исследовательских работ и, в первую очередь, диссертационных исследований за последние десять лет показывает, что актуальность изучения профессионально важных физических качеств не снижается. Такое положение дел, по нашему мнению, значительно затрудняет внедрение в практику физической подготовки войск (линейных воинских частей, родов и видов войск) разработанных соискателями ученых степеней содержания (моделей, программ) физической подготовки, и, следовательно, снижает эффективность подготовки военнослужащих к выполнению непосредственно профессиональных задач в условиях боевой обстановки.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Кукушкин, Г.И. Советская система физического воспитания / Г.И. Кукушкин. – М. : Физкультура и Спорт, 1975. – 561 с.
2. Наставление по физической подготовке Вооруженных Сил СССР (НФП-66). – М. : Военное издательство МО СССР, 1966. – 351 с.
3. Наставление по физической подготовке в Советской армии и Военно-Морском Флоте (НФП-78). – М. : Военное издательство, 1985. – 247 с.
4. Наставление по физической подготовке в Советской армии и Военно-Морском Флоте (НФП-87). – М. : Военное издательство, 1987. – 319 с.
5. Наставление по физической подготовке и спорту в ВС РФ (НФП-2001). – М. : Редакционно-издательский центр Ген. штаба Вооруженных Сил Рос. Федерации, 2001. – 224 с.
6. Наставление по физической подготовке в ВС РФ (НФП-2009). – СПб. : Типография Военного института физической культуры, 2009. – 200 с.
7. Наставление по физической подготовке в ВС РФ (с изменениями от 31 июля 2013 года) (НФП-2009 с изменениями). – СПб. : Типография Военного института физической культуры, 2013. – 199 с.
8. Варжеленко, И.И. Нормативы по физической подготовке как выражение ее специальной направленности / И.И. Варжеленко, Ю.К. Демьяненко // Проблема специальной направленности физической подготовки военнослужащих на современном этапе. – СПб. : Типография Военного института физической культуры, 2001. – С. 18-21.

#### REFERENCES

1. Kukushkin, G.I. (1975), *The Soviet system of physical education*, Physical culture and Sport, Moscow.
2. *Manual on physical training of Armed Forces of the USSR (NFP-66)*, (1966), MO USSR military publishing house, Moscow.
3. *Manual on physical training in the Soviet army and Navy (NFP-78)*, (1985), MO USSR military publishing house, Moscow.
4. *Manual on physical training in the Soviet army and Navy (NFP-87)*, (1987), MO USSR military publishing house, Moscow.
5. *Manual on physical training and sport in Russian Armed Forces (NFP-2001)*, (2001), General Staff Russian Armed Forces publishing center, Moscow.
6. *Manual on physical training in Russian Armed Forces (NFP-2009)*, (2009), Printing house of Military institute of physical culture, St. Petersburg.
7. *Manual on physical training in Russian Armed Forces (with changes of July 31, 2013) (NFP-2009 with changes)*, (2013), Printing house of Military institute of physical culture, St. Petersburg.
8. Varzhelenko, I.I. and Demyanenko, Yu.K. (2001), "Standards for physical training as an expression of its special focus", *The problem of the special focus of the physical training of military personnel at*

**УДК 796.431**

**РАЗБЕГ КАК ОДИН ИЗ КЛЮЧЕВЫХ ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ РЕЗУЛЬТАТ В ГОРИЗОНТАЛЬНЫХ ПРЫЖКАХ**

*Сергей Анатольевич Сорокин, соискатель, Сергей Павлович Аршинник, кандидат педагогических наук, доцент, Виктория Александровна Мартынова, кандидат педагогических наук, доцент, Владимир Николаевич Олин, кандидат педагогических наук, доцент, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (КГУФКСУТ), г. Краснодар*

**Аннотация**

В рамках настоящего аналитического обзора изучались вопросы, касающиеся исследования структуры и параметров разбега в прыжках в длину и тройном прыжке у мужчин и женщин. Полученные результаты подтверждают важность разностороннего анализа всех составляющих этой части прыжка, в особенности его скоростной структуры. Большое значение в рассмотренных работах также придаётся способности контролировать длину и частоту шагов на всём протяжении разбега и умению точно попасть на брусок отталкивания.

**Ключевые слова:** прыжок в длину с разбега, тройной прыжок, разбег в горизонтальных прыжках, скорость разбега, визуальная регуляция.

**RUN-UP AS ONE OF THE KEY FACTORS DETERMINING THE RESULT IN THE HORIZONTAL JUMPS**

*Sergey Anatolyevich Sorokin, the competitor, Sergey Pavlovich Arshinnik, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Viktoria Aleksandrovna Martynova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer; Vladimir Nikolaevich Olin, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Kuban state University of Physical Culture, Sport and Tourism, Krasnodar*

**Annotation**

Questions concerning the study of the structure and parameters of the long jump and triple jump run-up among the men and women were examined in this analytical review. The results of study confirm the importance of the comprehensive analysis of all the components of this part of the jump, especially its speed structure. Great importance in the considered literary sources is also given to the ability to control the length and frequency of steps throughout the approach and the ability to get as close to the front of the takeoff board as possible without crossing the line with any part of the foot.

**Keywords:** long jump, triple jump, approach in horizontal jumps, approach speed, visual regulation.

**ВВЕДЕНИЕ**

Известно, что значение разбега для конечного результата в горизонтальных прыжках (в длину и тройным) велико. В связи с этим специалисты проявляют значительный интерес к изучению этой фазы прыжка. В частности, за многие десятилетия исследовались самые различные характеристики разбега. Среди них такие, как скорость разбега на последних десяти метрах, ритмо-темповая структура, длина шагов и т. д. Очевидно, что каждый раз с появлением новой, более точной аппаратуры, совершенствовались методы исследований и уточнялись их результаты.

Вместе с тем, в настоящее время общепринятые взгляды относительно роли разбега в общей схеме прыжков в длину и тройным отсутствуют. Поэтому представляется целесообразным проведение аналитического обзора с целью сопоставления мнений специалистов по данному вопросу. В связи с этим целью исследования явилось: на основании анализа отечественных и зарубежных источников обобщить современные представления