

3. Результаты прохождения 30 метрового отрезка подтверждают влияние уровня развития координационных способностей на техническую подготовленность лыжников-гонщиков. Низкий уровень развития координационных способностей не позволяет спортсмену качественно выполнять отдельные технические элементы, допуская такие ошибки как отсутствие или недостаточное подседание перед отталкиванием ногой, незавершенное отталкивание руками с окончанием толчка у бедер, скольжение на выпрямленных ногах, отсутствие переноса массы тела на опорную ногу, двухопорное скольжение, короткий выпад с отсутствием подседания и др.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гусева, Н.А. Совершенствование координационных способностей квалифицированных лыжниц-гонщиц в переходном и подготовительном периоде спортивной тренировки // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – № 2. – С. 5-8.
2. Рудберг, М. Свободным стилем. Коньковый одновременный двухшажный ход равнинный / М. Рудберг. – М. : Буки Веди, 2015. – 106 с.
3. Смолякова, Л.Н. Развитие координационных способностей лыжников-гонщиков как основа олимпийских побед / Л.Н. Смолякова, С.С. Горбунов // Перспективы развития науки и образования : сборник научных трудов по материалам XI международной научно-практической конференции, 30 ноября 2016 г. / под общ. ред. А.В. Туголукова. – Москва : ИП Туголукова А.В., 2016. – С. 280-285.

REFERENCES

1. Guseva, N.A. (2012), "Improvement of coordination abilities of qualified skiers-racers in the transitional and preparatory period of sports training", *Physical culture, sport – science and practice*, No. 2, pp. 5-8.
2. Rudberg, M. (2015), *Free style. The ridge simultaneous two-stroke course is flat. Popular scientific publication*, Publishing house "Buki Vedi", Moscow.
3. Smolyakova, L.N. and Gorbunov, S.S. (2016), "The development of coordination abilities of skiers-racers as the basis of Olympic victories", *Prospects for the development of science and education: a collection of scientific papers on the basis of the XI International Scientific and Practical Conference*, publishing house IP Tugolukov A. V., Moscow, pp. 280-285.

Контактная информация: lila2305@mail.ru

Статья поступила в редакцию 28.12.2017

УДК 796.011

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ УПРАВЛЕНИЯ СОЕДИНЕНИЙ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Василий Петрович Сорокин, доктор педагогических наук, профессор, **Александр Михайлович Андросов**, кандидат педагогических наук, майор, старший преподаватель, Военная академия связи, г. Санкт-Петербург; **Николай Сергеевич Федюк**, капитан, адъютант, Военный институт физической культуры, г. Санкт-Петербург; **Илья Юрьевич Тимофеев**, капитан, преподаватель, Военная академия связи, г. Санкт-Петербург; **Стас Юрьевич Степанов**, капитан, адъютант, Военный институт физической культуры, г. Санкт-Петербург

Аннотация

На сегодняшний день Вооруженные силы Российской Федерации являются развивающейся системой, внутренняя деятельность которой направлена не только на поддержание достигнутого уровня боевой способности, но и на дальнейшее ее совершенствование. В результате происходят различные внутренние изменения, которые оказывают влияние на подготовку личного состава, в том числе и на физическую подготовку военнослужащих, как неотъемлемую часть профессионально-должностной подготовки (боевой подготовки). В статье рассматриваются основные факторы,

влияющие на организацию и эффективность всех форм физической подготовки на современном этапе. Приводятся результаты анкетирования военнослужащих, свидетельствующие о предпочтении личного состава заниматься самостоятельной физической тренировкой. Рассматриваются основные причины снижения ее эффективности. Делается вывод о необходимости разработки содержания обеспечения и педагогического сопровождению должностными лицами самостоятельной физической тренировки личного состава в существующих условиях.

Ключевые слова: физическая подготовка, самостоятельная физическая тренировка, военнослужащие, слушатели военных академий.

PHYSICAL TRAINING OF MILITARY PERSONNEL OF ADMINISTRATION OF FORCES AT THE PRESENT STAGE

Vasily Petrovich Sorokin, the doctor of pedagogical sciences, professor, Alexander Mikhailovich Androsov, the candidate of pedagogical sciences, major, senior lecturer, Military Communication Academy, St. Petersburg; Nikolai Sergeevich Fedyuk, the captain, graduated in military academy, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg; Ilya Yuryevich Timofeev, the captain, lecturer, Military Communication Academy, St. Petersburg; Stas Yurievich Stepanov, the captain, graduated in military academy, Military Institute of Physical Training, St. Petersburg

Annotation

To date, the Armed Forces of the Russian Federation are a developing system, which internal activities are aimed not only at maintaining the achieved level of combat capability, but also at its further improvement. As a result, various internal changes take place that affect the training of personnel, including physical training of servicemen, as an integral part of professional training (combat training). The article considers the main factors affecting the organization and effectiveness of all forms of physical training at the present stage. The results of questioning of servicemen, indicating the preference of personnel to engage in independent physical training, are given. The main reasons of its effectiveness decrease are considered. It is concluded that it is necessary to develop maintenance content and pedagogical support for officials of independent physical training of personnel in the existing conditions.

Keywords: physical training, independent physical training, military personnel, students of military academies.

ВВЕДЕНИЕ

В Вооруженных Силах Российской Федерации, как и в любой развивающейся системе, сталкивающейся с новыми вызовами и задачами, происходят систематические изменения различного характера, как в количественном (введение в строй новых воинских частей) и качественном составе (в том числе в вооружении и военной технике), так и в содержании подготовки личного состава. Это оказывает влияние и на организацию физической подготовки.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Основным фактором, оказывающим прямое влияние на организацию и проведение физической подготовки с военнослужащими управлений соединений (объединений) является увеличение тренировок и проверок боеготовности войск: командно-штабных, тактико-специальных учений, командно-штабных тренировок, тренировок по противодействию терроризму. Только под руководством президента Российской Федерации по итогам 2016 года было проведено четыре внезапных проверки боеготовности войск ВС РФ. Их длительность составляет не менее 3-5 дней без учета времени приведения подразделений в исходное состояние. К тренировкам привлекается 100% военнослужащих управлений соединений и подразделений непосредственного подчинения. Минимальное количество тренировок нормировано руководящими документами и документами планирования соединения. Максимальное – не нормировано. Их количество зависит от обученности личного состава и общего уровня подготовленности к выполнению боевых и учебно-боевых

задач.

Увеличение штабных тренировок повлекло за собой и увеличение количества «проигрышей», «репетиций», совещаний по уточнению целей и задач предстоящих мероприятий. Возрастает и количество инструктажей личного состава по соблюдению требований безопасности на тренировках по приведению в боевую готовность. Значительно возросло и число служебных совещаний по анализу и разбору проведенных учений, определению причин, снижающих их эффективность. Их количество в недельном цикле возросло с 2-3 до 5-6, а количество инструктажей с 1 до 2-3. Все указанные мероприятия планируются и проводятся в служебное время, что значительно уплотняет распорядок дня и регламент служебного времени. Необходимо отметить, что произошло не только количественное увеличение, но и качественное – длительность отдельного совещания.

К совещаниям и анализу проведенных тренировок привлекаются не только командиры подразделений (отделов, служб), которые являются руководителями плановых учебных занятий с подчиненным личным составом, но и их заместители. В результате происходит насаивание совещаний на другие мероприятия и, в первую очередь, на учебные занятия по физической подготовке.

Еще одним фактором, оказывающим влияние на организацию физической подготовки, является возросшее количество служебных командировок. Анализ приказов, планов работ в служебных командировках и командировочных удостоверений военнослужащих управления соединений, свидетельствует, что средняя продолжительность их составляет – 7-10 дней с учетом дороги. А общее количество командировок в год в пересчете на одного военнослужащего управления соединения, составляет от 5 до 8, а иногда и больше, в зависимости от должности. Основными направлениями работы в служебных командировках являются: оказание помощи командирам; контроль качества тренировок (КШУ, КШТ) и учений; проверка боеготовности подчиненных подразделений.

Повышение активности привлечения военнослужащих к работам в различных комплексных группах (противодействия коррупции; разбору конфликта интересов; противодействию наркотикам; работа в комиссиях по аттестации военнослужащих, соблюдению требований безопасности военной службы; работа в комиссиях по экологии и т.д.) также оказывает значительное влияние на организацию физической подготовки. Не менее 25% служебного времени военнослужащие тратят на подготовку к участию и участие в заседаниях, подготовку планирующей и отчетной документации по работе в комиссиях.

В связи с увеличением сроков прохождения военной службы возросла вариативность возрастных групп военнослужащих в управлениях соединений и в подразделениях, что оказывает непосредственное влияние на организацию проведения учебных занятий по физической подготовке и требует от руководителей занятий повышения организаторско-методической и теоретической подготовленности.

Не менее важным фактором, оказывающим значительное влияние на организацию физической подготовки, является возросшее количество докладов в вышестоящий штаб, увеличение количества отчетной документации в соответствии с должностными обязанностями. Это не только вызывает уплотнение распорядка дня, но и насаивание данных мероприятий на другие, в том числе на проведение форм физической подготовки.

Перечисленные выше причины и факторы оказывают значительное влияние на организацию физической подготовки. При этом существуют и другие, менее весомые, но также оказывающие определенное влияние на организацию и проведение форм физической подготовки и их эффективность.

В условиях значительного уплотнения распорядка дня и регламента служебного времени основные формы физической подготовки (учебные занятия, спортивно-массовая работа, утренняя физическая зарядка) теряют свою эффективность. При этом требования к уровню физической подготовленности личного состава не снижаются. Как результат, в современных условиях организации служебной деятельности все больше военнослужащих

отдают предпочтение самостоятельной физической тренировке.

Результаты анкетного опроса свидетельствуют, что 64% военнослужащих предпочитают самостоятельную физическую тренировку; 14% отдают предпочтения учебным занятиям; 13% – утренней физической зарядке; только 9% – спортивно-массовой работе.

В ходе анкетного опроса выявлены причины предпочтения военнослужащих к самостоятельным тренировкам, а именно:

- возможность выбора наиболее удобного для военнослужащего времени в зависимости от служебных мероприятий;
- самостоятельный подбор содержания тренировки, современных методик, а также построения собственного недельного и месячного планов тренировок;
- использование различных тренажеров;
- возможность самостоятельно контролировать длительность тренировки и ее интенсивность;
- использование различных методик, а также организация собственной тренировки под руководством военнослужащих (товарищей, коллег), которые добились эффективных результатов в занятиях физической подготовкой (особенно с позиции эстетики собственного тела);
- проведение тренировок в компании друзей и коллег;
- отсутствие построений, перестроений, малоэффективных с позиции военнослужащих упражнений.

Большинство военнослужащих также отмечает, что тематика учебных занятий по физической подготовке однообразна, достаточна скучна с точки зрения мотивации к демонстрации максимальных результатов при выполнении упражнений.

Анализ тематического плана показывает, что в учебном году более 20% учебных занятий направлены на обучение выполнению отдельных приемов и действий. Все эти приемы и действия были изучены военнослужащими в высших военных учебных заведениях. Более 70% военнослужащих управления соединения изучали повторно данные приемы и действия, будучи слушателями в военных академиях. Общая концепция построения и проведения форм физической подготовки, систематические кадровые перестановки, наличие военнослужащих, не проходивших обучение в высших военных учебных заведениях, требуют проводить ежегодно одни и те же занятия по обучению.

В результате такого подхода наиболее предпочтительной с позиции эффективности поддержания и развития физических качеств становится самостоятельная физическая тренировка.

Имеется ряд причин, которые снижают эффективность использования самостоятельной физической тренировки, как основной формы физической подготовки.

Первой причиной является обязательность присутствия и выполнения упражнений на плановых учебных занятиях. Должностными лицами осуществляется постоянный мониторинг их посещения. Механизм замены учебных занятий на самостоятельную физическую тренировку не предусмотрен, а существующие негласно методы не проработаны и не всегда эффективны.

Еще одна причина – необходимость осуществления контроля со стороны должностных лиц воинской части, в том числе общего медицинского (гигиенического), за самостоятельно занимающимися военнослужащими в служебное время. При занятиях самостоятельно, без присутствия других людей в спортивном зале, возникает проблема оказания помощи и страховки, особенно при работе с грузами (штанга, гири, гантели). При этом по результатам собственных исследований в воинской части и многих ученых установлено, что военнослужащие слабо владеют знаниями и навыками по контролю нагрузки и организации самостоятельной тренировки [1].

Не менее важной причиной, снижающей эффективность использования самостоятельной тренировки, является отсутствие свободного доступа к спортивным залам в

удобное для военнослужащих время. Планами работ спортивных комплексов предусмотрено недостаточное количество времени для самостоятельных физических тренировок военнослужащими. Доступ в спортивные залы осуществляется, как правило, строго в установленное время в присутствии должностных лиц – администрации спортивного комплекса или инструкторов по физической подготовке.

Также установлено, что должностными лицами воинской части не уделяется должного внимания созданию условий, способствующих популяризации самостоятельной физической тренировки среди военнослужащих и повышению ее эффективности.

В соединениях не организованы и не проводятся инструкторско-методические занятия, направленные на повышение знаний, навыков и умений у военнослужащих в организации и проведении самостоятельной физической тренировки.

Не эффективно проводится работа по совершенствованию наглядной информации в спортивных комплексах, направленной на повышение теоретических знаний в организации и построение самостоятельной тренировки, способы контроля нагрузки, получаемой на тренировке.

Отсутствует механизм контроля самостоятельных занятий со стороны специалиста по физической подготовке для анализа эффективности применяемых спортивных программ в ходе тренировки. В результате возникают проблемы в определении причин низкого или высокого уровня физической подготовленности в ходе контрольных занятий.

В результате проведенных исследований установлено, что большинство военнослужащих отдадут предпочтение самостоятельной физической тренировке. Однако должностными лицами не уделяется должного внимания повышению популярности и доступности данных занятий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Возникает объективная необходимость разработки содержания обеспечения и педагогического сопровождению должностными лицами самостоятельной физической тренировки личного состава в существующих условиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сорокин, В.П. Интеграция знаний по биологии учащихся общеобразовательной школы в систему физической подготовки Вооруженных сил Российской Федерации / В.П. Сорокин, А.М. Андросов, Е.А. Андросова // Материалы XI Международной научно-практической конференции «Современная гимнастика: проблемы, тенденции, перспективы» / Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2015. – С. 154-158.
2. Наставление по физической подготовке в ВС РФ (с изменениями от 31 июля 2013 года) (НФП – 2009 с изменениями) / Военный институт физической культуры. – СПб. : [б.и.], 2013. – 199 с.

REFERENCES

1. Sorokin, V.P. Androsov, A.M. and Androsova, E.A. (2015), "Integration of knowledge on the biology of secondary school students in physical training of the Russian Armed Forces", *Proceedings of the XI International scientific-practical conference "Modern Gymnastics: Problems, Trends, Prospects"*, publishing house Herzen University, pp. 154-158.
2. *Manual on physical training in the Armed Forces of the Russian Federation (as amended on July 31, 2013) (MPT – 2009 with changes)*, Printing house of the Military Institute of Physical training, St. Petersburg.

Контактная информация: vifk.sila@mail.ru

Статья поступила в редакцию 13.12.2017