

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ С НОРМАТИВАМИ ПО БОЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ ГРАНАТОМЕТЧИКОВ КАК ОСНОВА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

В статье рассмотрена взаимосвязь физической подготовки с нормативами по боевой подготовке для гранатометчиков. В ходе исследования обоснованы и разработаны требования к уровню физической подготовленности гранатометчиков, необходимых для эффективного выполнения ими нормативов по боевой подготовке.

Ключевые слова: *военно-прикладная физическая подготовка, гранатометчики, норматив по боевой подготовке.*

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Обеспечение военной безопасности Республики Беларусь является приоритетной составляющей политики государства, направленной на предотвращение и нейтрализацию военных угроз в реальных пространственно-временных масштабах [1]. Военная политика Республики Беларусь реализуется военной организацией государства, составляющей основу военного потенциала страны [1]. Основным направлением развития военной организации государства является улучшение качества оперативной и боевой подготовки в Вооруженных Силах [1]. Целями боевой подготовки являются достижение и поддержание требуемого уровня профессиональной подготовленности личного состава, его физической выносливости, слаженности экипажей, расчетов, смен, постов, подразделений, воинских частей, соединений, органов военного управления и военных комиссариатов, а также их совершенствование [2].

Одним из основных предметов боевой и профессионально-должностной подготовки в Вооруженных Силах Республики Беларусь является физическая подготовка [3]. Цель физической подготовки заключается в обеспечении необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для эффективного выполнения задач по их боевому предназначению в любое время и в любых условиях [3]. Она достигается путем решения общих и специальных задач. Общие задачи физической подготовки преимущественно отражают общие требования учебно-боевой и боевой деятельности к физическому состоянию всех категорий военнослужащих. Специальные задачи формулируются с учетом особенностей военно-профессиональной деятельности личного состава воинских частей видов Вооруженных Сил [3]. Решение специальных задач в процессе физической подготовки составляет суть военно-прикладной физической подготовки военнослужащих.

Важнейшим фактором, определяющим направленность боевой подготовки военнослужащих, являются требования современного боя к их боевой подготовленности. Эти же требования определяют и военно-прикладную направленность физической подготовки военнослужащих. При этом учитываются основные параметры их боевой деятельности [4].

Боевая подготовка в Вооруженных Силах Республики Беларусь организуется в соответствии с требованиями Руководства по боевой подготовке в Вооруженных Силах [2]. В руководстве по боевой подготовке [2] отражены требования современного боя к боевой подготовленности военнослужащих, а, следовательно, и требования современного боя к военно-прикладной физической подготовке военнослужащих [4]. Эффективность выполнения военнослужащими нормативов по боевой подготовке в условиях учебно-боевой деятельности и в условиях боевых учений определяет уровень боевой подготовленности военнослужащих [2; 4; 5].

Исследования показали [2-11], что эффективность выполнения многих нормативов по боевой подготовке определяется уровнем развития физических качеств и эффективностью сформированных двигательных навыков у военнослужащих. Таким образом, определение требований к уровню физической подготовленности военнослужащих, необходимому для эффективного выполнения ими нормативов по боевой подготовке является основой для разработки методики военно-прикладной физической подготовки военнослужащих соответствующих воинских специальностей, что и определяет актуальность исследования.

Цель исследования – разработать модельные характеристики военно-прикладной физической подготовленности танкистов на основе требований к уровню их физической подготовленности, необходимому для эффективного выполнения танкистами нормативов по боевой подготовке.

В процессе исследования решались следующие задачи:

- 1) определить требования к уровню развития двигательных способностей танкистов, необходимых для эффективного выполнения нормативов по боевой подготовке;
- 2) определить, какие двигательные навыки необходимы танкистам для эффективного выполнения ими нормативов по боевой подготовке, а также требования к эффективности формирования соответствующих двигательных навыков;
- 3) разработать модельные характеристики военно-прикладной физической подготовленности танкистов.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:** 1) теоретический анализ и обобщение литературных источников; 2) метод экспертных оценок и теоретическое

моделирование; 3) педагогические контрольные испытания; 4) педагогический эксперимент; 5) методы математико-статистического анализа.

Исследование проводилось в 2010 – 2012 гг.

На первом этапе исследования (октябрь 2010 г. – сентябрь 2012 г.) в результате анализа литературных источников выявлено фактическое состояние проблемы научного исследования. Проанализированы учебные программы по физической подготовке для военнослужащих мотострелковых подразделений, особенности организации боевой подготовки в мотострелковых подразделениях (применительно к гранатометчикам), а также взаимосвязь боевой подготовки с физической подготовкой. Результаты исследований позволили разработать гипотезу, определить актуальность выбранного направления исследований и наиболее эффективные пути решения поставленных задач.

На втором этапе исследования (с 1 октября 2012 г. по 30 ноября 2012 г.) с целью определения эффективности существующих методик военно-прикладной физической подготовки гранатометчиков был проведен констатирующий эксперимент.

Проанализирован рост динамики физической подготовленности гранатометчиков и динамики показателей уровня их боевой подготовки по результатам исследования и анализа ведомостей физической подготовленности военнослужащих и боевой подготовки за 2011–2012 учебный год. Уровень физической подготовленности гранатометчиков оценивался по результатам педагогического тестирования (декабрь 2011 года, май 2012 года). Уровень боевой подготовки гранатометчиков оценивался по результатам выполнения нормативов по следующим разделам боевой подготовки: тактическая подготовка и огневая подготовка (апрель – май 2012 года). Всего проверено двадцать девять нормативов боевой подготовки, отражающих временной, количественный и качественный показатели выполнения определенных задач, приемов и действий гранатометчиками в ходе боевой подготовки.

В течение учебного года боевая подготовка (включая и физическую подготовку военнослужащих) проводилась по общепринятым программам и методикам их реализации.

В конце констатирующего эксперимента с целью определения изменений в уровне физической подготовленности военнослужащих и уровня их боевой подготовки были проведены педагогические контрольные испытания (октябрь 2012 года).

На третьем этапе исследования (с 1 декабря 2012 г. по 31 января 2013 г.) используя метод экспертных оценок, разрабатывались модельные характеристики военно-прикладной физической подготовленности гранатометчиков на основе требований к уровню их физической подготовленности, необходимому для эффективного выполнения ими нормативов по боевой подготовке.

В процессе исследования эксперты определяли требования к уровню развития двигательных способностей и к двигательным умениям и навыкам, необходимым для эффективного выполнения мотострелками (применительно к гранатометчикам) нормативов по боевой подготовке.

Результаты исследований. Анализ литературных источников позволил установить, что физическая подготовка военнослужащих должна организовываться и проводится с учетом специфики воинских специальностей военнослужащих, которые разрабатываются на основании требований современного боя к боевой подготовленности военнослужащих соответствующих воинских специальностей.

Результаты констатирующего эксперимента позволяют говорить о том, что существующая система боевой подготовки гранатометчиков способна положительно влиять на эффективность выполнения нормативов по боевой подготовке, но изменения в боевой подготовленности военнослужащих не носит достоверного характера. Анализ результатов констатирующего эксперимента показал, что за время его проведения произошли достоверные изменения в уровне развития быстроты, силы, выносливости военнослужащих.

Мы предположили, что одной из причин не достоверного повышения уровня боевой подготовки гранатометчиков является эффективность взаимосвязи физической подготовки с боевой подготовкой гранатометчиков, в процессе которой военнослужащие готовятся к выполнению нормативов по боевой подготовке.

Используя метод экспертных оценок, в результате анализа нормативов по боевой подготовке были установлены двигательные способности, умения и навыки, необходимые для эффективного их выполнения.

Выводы. 1. Эффективное выполнение гранатометчиками нормативов по боевой подготовке является свидетельством готовности военнослужащих к эффективному выполнению задач по их боевому предназначению.

2. Требования к уровню развития двигательных способностей, к наличию сформированных двигательных умений и навыков и их эффективности составляет основу для разработки модельных характеристик военно-прикладной физической подготовки гранатометчиков.

3. Для эффективного выполнения гранатометчиками нормативов по боевой подготовке требуется определенный уровень развития двигательных способностей: как все мотострелки, они должны иметь высокий уровень развития взрывной силы сгибателей и разгибателей ног, скоростной силы сгибателей и разгибателей рук, аэробной выносливости продолжительностью до 30 минут в большой зоне мощности, быстротой продолжительностью до 3 минут в субмаксимальной зоне мощности, скоростной выносливостью до 3 минут в субмаксимальной зоне мощности и продолжительностью до 3 минут в субмаксимальной зоне мощности, специальной выносливости, которая позволит выработать устойчивость к гиподинамии (способность поддерживать работоспособность в условиях пониженной двигательной активности, когда нагрузка на мышцы резко уменьшается) и устойчивости к укачиванию (способность переносить воздействие механических и других раздражителей, возникающих в результате разнонаправленного перемещения БМП, БТР), координационных способностей: способность к ориентированию (возможность точно определять и своевременно изменять положения тела и осуществлять движения в нужном направлении), способность к согласованию (соединение отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации), а

также ввиду тяжелого веса оружия должны иметь высокий уровень развития силовой выносливости мышц спины, рук и разгибателей ног продолжительностью до 3 минут в субмаксимальной зоне мощности и продолжительностью от 3 до 30 минут в большой зоне мощности.

4. Для эффективного выполнения гранатометчиками нормативов по боевой подготовке требуется наличие следующих сформированных двигательных умений и навыков: навык в переноске тяжестей, прыгивание с опоры и запрыгивание на опору ($h=0,5m$), ускоренное передвижение по пересеченной местности продолжительностью до 3 минут в субмаксимальной зоне мощности и продолжительностью от 3 до 30 минут в большой зоне мощности, переползания и перебежки продолжительностью до 1 мин в максимальной зоне мощности, военно-прикладное плавание продолжительностью от 3 до 30 минут в большой зоне мощности.

Использованные источники

1. Военная доктрина Республики Беларусь: Закон. Респ. Беларусь от 3 янв. 2002 г. №74-3. – Минск: 2002. – 12 с.
2. Руководство по боевой подготовке в Вооруженных Силах: приказ Министра обороны Респ. Беларусь от 22 дек. 2007 г. №1075. – Минск: 2007. – 131 с.
3. Инструкция об организации физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах: приказ Министра обороны Респ. Беларусь от 27 мая 2011 г. № 420. Минск: 2011. – 112 с.
4. Теория и организация физической подготовки войск: учебник для курсантов и слушателей военного института физической культуры. Часть I – Издание пятое, переработанное и дополненное / Л. А. Вейдер-Дубровин [и др.]; под ред. Л.А. Вейдер-Дубровина, В.В. Миронова, В.А. Шейченко. – Санкт-Петербург: Военный дважды Краснознаменный институт физической культуры, 1992. – 342 с.
5. Нормативы по боевой подготовке для мотострелковых, танковых, мобильных и разведывательных воинских частей и подразделений: приказ Министра обороны Респ. Беларусь от 16 янв. 2004 г. №20. – Минск: 2004. – 211 с.
6. Бойченко, С.Д. Классическая теория физической культуры – Введение. Методология. Следствия / С.Д. Бойченко, И.В. Бельский. – Минск: Лазурок, 2002. – 312 с.
7. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев [и др.]; под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
8. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
9. Координационная тренировка в системе профессионально-прикладной физической подготовки к военно-профессиональной деятельности : учеб. Пособие / М.В. Пузиков [и др.] ; под общ. ред. М.В. Пузикова. – Минск : УО "ВА РБ", 2012. – 202 с.
10. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов ф-тов физ. культуры пед. ин-тов / Б.А. Ашмарин [и др.]; под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
11. Теоретико-методические основы физической подготовки военнослужащих : учеб.-метод. пособие / А.К. Лушневский [и др.] ; под общ. ред. А.К. Лушневского. – Минск : ГУ "РУМЦ ФВН", 2010. – 320 с.
12. Годик, М.А. Спортивная метрология: учеб. для ин-тов физ. культуры / М.А. Годик. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – С. 50-55.

Gavronik V.I.

RELATIONSHIP OF PHYSICAL TRAINING STANDARDS WITH COMBAT TRAINING THROWER AS THE BASIS FOR INCREASING EFFICIENCY OF MILITARY SOLDIERS OF APPLIED PHYSICAL TRAINING

The article examined the relationship of physical fitness to the standards of combat training throwers. The study proved and developed requirements for the level of physical fitness of throwers required for the effective discharge of the standards for combat training

Key words: *military-applied physical training, thrower, the norm for combat training.*

Стаття надійшла до редакції 11.09.2013 р.

