

УДК 796.011.3:355

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С ВОЕННОСЛУЖАЩИМИ ПРОТИВОВОЗДУШНОЙ ОБОРОНЫ И ПРОТИВОРАКЕТНОЙ ОБОРОНЫ В РЕЖИМЕ СЛУЖЕБНОГО ВРЕМЕНИ

**Борисов А.В., Буриков А.В., Елькин Ю.Г.**

*ФГКВОВУ ВО «Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны», Ярославль, e-mail: burikov2001@mail.ru*

В статье рассматриваются проблемные вопросы процесса организации и проведения практических тренировочных занятий по физической подготовке с военнослужащими, отводимого для их проведения в рамках служебного времени. Отмечается, что отсутствие единых учебных программ по физической подготовке военнослужащих противовоздушной обороны и противоракетной обороны, проводимых в рамках служебного времени, в настоящее время остается одной из основных причин слабой организации как отдельных тренировочных занятий, так и организации системы физической подготовки в целом. Кроме этого, анализ результатов проверки уровня физической подготовленности военнослужащих, полученных в ходе педагогического эксперимента, показывает, что в основном военнослужащими, принявшими участие в тестировании уровня развития основных физических качеств, были получены положительные оценки. Это косвенно свидетельствует о том, что участие в тестировании принимали только военнослужащие противовоздушной обороны и противоракетной обороны, уверенные в возможности получения только положительной оценки. На основании результатов, полученных в ходе исследования, делается вывод, что содержание практических занятий по физической подготовке, проводимых в режиме служебного времени с военнослужащими различных подразделений воздушно-космических сил, должно быть организовано и должно проводиться с применением различных методик развития физических качеств и видов физической активности, с учетом интересов занимающихся.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, военнослужащие, педагогический эксперимент, физическая нагрузка, контрольное упражнение

## PECULIARITIES OF ORGANIZATION OF PHYSICAL TRAINING LESSONS WITH MILITARY DEFENSE AND MISSILE DEFENSE IN SERVICE MODE

**Borisov A.V., Burikov A.V., Elkin Yu.G.**

*Yaroslavl Higher Military School of Air Defense, Yaroslavl, e-mail: burikov2001@mail.ru*

The article discusses the problematic issues of the process of organizing and conducting practical training sessions on physical training with military personnel allocated for them in the framework of official time. It is noted that the lack of uniform training programs for the physical training of the air defense and missile defense troops, conducted as part of official time, currently remains one of the main reasons for the poor organization of both individual training sessions and the organization of the physical training system as a whole. In addition, the analysis of the results of checking the level of physical fitness of the military personnel obtained during the pedagogical experiment shows that, mainly, the military personnel who took part in testing the level of development of the basic physical qualities received positive assessments. This indirectly indicates that only air defense and missile defense personnel took part in the testing, confident in the possibility of receiving only a positive assessment. Based on the results obtained in the course of the study, it is concluded that the content of practical training in physical training conducted in the duty mode with the military personnel of various units of the aerospace forces should be organized and conducted using various methods of developing physical qualities and types of physical activity, taking into account the interests of those involved.

**Keywords:** physical training, military personnel, pedagogical experiment, physical activity, control exercise

В современных условиях выполнения военно-профессиональной деятельности воздушно-космическим силам уделяется особое внимание, что в свою очередь предъявляет повышенные требования к организации процесса физической подготовки военнослужащих противовоздушной обороны и противоракетной обороны, направленной на обеспечение готовности к выполнению поставленных задач военно-профессиональной деятельности.

Под организацией физической подготовки понимаются отдельные элементы и условия, обеспечивающие управление

процессом физического совершенствования, в том числе и самосовершенствования военнослужащих. В качестве научно-практических аспектов существующей в настоящее время проблемы организации физической подготовки военнослужащих войск противовоздушной и противоракетной обороны выделяют следующие:

– сущность и содержание элементов и условий, обеспечивающих управление процессом физической подготовки на всех уровнях;

– критерии эффективности исследования различных элементов и условий орга-

низации процесса физической подготовки на всех уровнях;

Требования к каждому из элементов и условий организации, предъявляемые на современном этапе развития воздушно-космических сил.

В настоящее время физическая подготовка военнослужащих, несущих боевое дежурство, как один из основных видов боевой подготовки военнослужащих в различных подразделениях воздушно-космических сил, имеет достаточно большие недоработки как на стадии организации, так и при проведении учебно-тренировочного процесса.

Кроме этого, занятия в данных группах проводят не руководители физической подготовки из числа штатного состава офицеров воинской части войск противовоздушной и противоракетной обороны, а специально назначенные, несущие возложенную общественную «нагрузку» руководители из числа офицеров, имеющие, в большинстве своем, только общие знания по теории и методике развития физических качеств и, что немаловажно, не имеющие достаточного опыта тренерской или другой педагогической работы в области физической культуры и спорта. Эти обстоятельства, несомненно, приводят к систематическим срывам занятий по физической подготовке, и, что немаловажно, – нерегулярности и неравномерности испытываемых военнослужащими войск противовоздушной и противоракетной обороны тренировочных нагрузок. Кроме этого, следует отметить, что содержание требований к военнослужащим войск противовоздушной и противоракетной обороны, осуществляющим боевое дежурство, ко всем видам занятиям по физической подготовке, предъявляемых включающим теоретический, методический и практический разделы, отражено в основном руководящем нормативном документе «Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» (НФП-2009), в котором определена частота занятий физической подготовкой военнослужащих войск противовоздушной и противоракетной обороны в неделю с учетом возрастных групп и функционального состояния занимающихся.

Однако отсутствие единых тренировочных программ по физической подготовке военнослужащих войск противовоздушной и противоракетной обороны, несущих боевое дежурство, проводимых в рамках служебного времени в настоящее время, по мнению Н.А. Воронова, остается одной из основных причин слабой организации тренировочных занятий по физической под-

готовке [1, с. 23]. Следствием чего, как правило, является отсутствие расписаний занятий, а также возникают проблемы с местом их проведения.

Цель исследования: определение уровня организации физической подготовки военнослужащих войск противовоздушной и противоракетной обороны в режиме выполнения своих служебных обязанностей.

### Материалы и методы исследования

В исследовании приняли участие 173 военнослужащих различных подразделений войск противовоздушной и противоракетной обороны.

Теоретическую и методологическую основу исследования составили базовые положения и принципы общей диалектики, позволяющие рассмотреть физическую подготовку военнослужащих, несущих боевое дежурство, как полноценный целенаправленный педагогический процесс, направленный на сохранение и укрепление здоровья, развитие основных физических качеств, позволяющее повысить уровень психологической устойчивости военнослужащих войск противовоздушной и противоракетной обороны при выполнении задач военно-профессиональной деятельности.

### Результаты исследования и их обсуждение

В ходе проведения исследования нами была изучена посещаемость учебно-тренировочных и контрольных (тестовых) занятий по физической подготовке, уровень развития основных физических качеств, а также качество проведения тренировочного процесса военнослужащими войск противовоздушной и противоракетной обороны в режиме времени, выделяемого на выполнение служебных обязанностей. В результате анализа данных, полученных в ходе педагогического эксперимента, стоит отметить тот факт, что в различных подразделениях ВКС, где отмечается наибольшее число отсутствующих, начальники структурных подразделений находятся в группе лечебной физической культуры, что также отмечает в своих работах О.В. Ахмаев [2, с. 265].

Необходимо также отметить, что в подразделениях войск противовоздушной и противоракетной обороны принявших участие в исследовании, процент принимающих участие и отсутствующих на тренировочных занятиях по физической подготовке имеет в целом общую тенденцию. Вместе с этим следует обратить внимание, что наиболее высокий процент отсутствующих военнослужащих войск противовоздушной и противоракетной обороны отмечается при выполнении нормативов на выносливость (бег на 1 км, 3 км, 5 км).

Анализ результатов проверки уровня физической подготовленности военнослу-

жащих ВКС, полученных в ходе педагогического эксперимента, показывает, что в основном военнослужащими, принявшими участие в тестировании уровня развития основных физических качеств, были получены положительные оценки. Полученные результаты совпадают с данными, полученными И.В. Козниенко [3, с. 53]. Это косвенно свидетельствует о том, что участие в тестировании, проводимом в рамках исследования, принимали только военнослужащие, уверенные в возможности получения только положительной оценки. Необходимо отметить, что более высокий процент реализации запланированного количества военнослужащих имеет вовлеченность их в спортивно-массовую работу, что также отмечает в своих работах А.Э. Болотин с соавторами [4, с. 27]. Среди причин низкой реализации учебно-тренировочных занятий военнослужащие ВКС отмечают:

- низкую ответственность руководителей занятий, проводимых в рамках служебного времени (45–53 %);
- отсутствие полноценной учебной материально-технической базы (66–30 %);
- отсутствие четкой регламентации в распорядке служебного дня времени для регулярных занятий физической подготовкой (18–25 %).

В результате проведенного педагогического эксперимента анализ процесса физической подготовки военнослужащих войск противовоздушной и противоракетной обороны показал, что военнослужащих можно условно классифицировать на три группы:

- активно занимающиеся физической подготовкой (10–12 %);
- принимающие участие только в сдаче нормативов (20–70 %);
- группа лечебной физической культуры (20–30 %).

По-видимому, одна из основных задач организации физической подготовки военнослужащих войск противовоздушной и противоракетной обороны состоит в переводе их в группу активно занимающихся физической подготовкой из других групп. Очевидно, что все элементы организации должны быть «наполнены» таким содержанием, которое в максимальной степени способствует повышению активности военнослужащих войск противовоздушной и противоракетной обороны на занятиях физической подготовкой.

Следовательно, прежде всего, самими военнослужащими должны быть приняты те целевые установки и задачи, которые отражены в руководящих и нормативных документах по организации физической подготовки. В противном случае возникает

«внутреннее неприятие» военнослужащими как содержания, так и организационно-методических особенностей проведения с ними занятий по физической подготовке.

По мнению ряда авторов, одной из главных задач организации физической подготовки военнослужащих войск противовоздушной и противоракетной обороны, выполняющих свои служебные обязанности в рамках служебного времени, является возможность подобрать наиболее эффективный и экономически обоснованный стимул, то есть осуществить такое взаимодействие всех условий, которое в данной конкретной ситуации приведет к максимальному эффекту при минимальных временных и финансовых затратах [5, с. 109].

Поэтому наибольший эффект от тренировочных занятий по физической подготовке возможно получить только при соотнесении возможностей посещаемости занятий военнослужащими, их внутренней убежденности в необходимости повышения и сохранения своего уровня физической подготовленности.

Таким образом, можно выделить следующие группы целей, ведущие к реальному включению военнослужащих в сознательный процесс занятий различными видами физической активности:

- «оздоровительные», направленные на укрепление и сохранение здоровья, повышение работоспособности, снятие утомления;
- «барьерные», предполагающие выполнение норм и требований военно-спортивного комплекса (ВСК), овладение содержанием всех разделов программы по физической подготовке;

– «коммуникативно-рекреативные», содержание которых направлено на общение с друзьями, коллегами в неформальной обстановке физкультурно-спортивного мероприятия или тренировочного занятия, предполагающего эмоциональную «разрядку», развлечение. Очевидно, что границы этих групп условны, и достижение цели, отнесенной к одной группе, может способствовать удовлетворению потребности в другой.

Таким образом, в результате анализа данных, полученных в ходе исследования, следует отметить высокую значимость организованных форм физической подготовки для достижения большинства целей всех вышеприведенных групп из числа военнослужащих войск противовоздушной и противоракетной обороны, несущих боевое дежурство. Полученные результаты также свидетельствуют о том, что для «оздоровительных» и «барьерных» целей определенное значение имеют утренняя физическая зарядка и самостоятельная физическая тре-

нировка. Заметим, что 63,3% военнослужащих, принявших участие в исследовании, считают, что утренняя физическая зарядка имеет преобладающее значение в укреплении и сохранении здоровья военнослужащих вне зависимости от возраста и уровня физической подготовки, в отличие от других форм проводимых физкультурно-оздоровительных и тренировочных занятий, что согласуется с результатами других исследований [6, с. 42].

Анализ влияния организационных причин на занятия физической подготовкой и спортом военнослужащих войск противовоздушной и противоракетной обороны, условно относящихся к группам: активно занимающихся; сдающих только нормативы; лечебной физической культуры – позволяет отметить, что более высокий процент опрошенных выделяет такие причины, как недостаточность свободного времени, даже в рамках служебного дня, и отсутствие возможности выбора занятий по интересам. Последняя причина в существенной мере относится к организации физической подготовки и спорта в различных подразделениях войск противовоздушной и противоракетной обороны. Необходимо также отметить, что в настоящее время в ряде воинских частей и отдельных высших военных учебных заведениях воздушно-космических сил не созданы оптимальные условия для организации и проведения занятий в группе лечебной физической культуры. Н.А. Воронов в своих работах отмечает, что при организации физической подготовки в подразделениях постоянного состава военнослужащих войск противовоздушной и противоракетной обороны, определяются сроки проведения тренировочных занятий в процессе служебного дня и их частота в неделю [7, с. 15].

Наблюдения за физической подготовкой военнослужащих войск противовоздушной и противоракетной обороны, несущих боевое дежурство, активно занимающихся спортивными играми, показывает, что занятия проводятся, как правило, в одном и том же установленном месте. Причем военнослужащие предварительно согласовывают между собой время, место и предполагаемое количество присутствующих на очередном занятии, что, несомненно, позволяет определить время его проведения. В данном случае подобные учебно-тренировочные занятия являются фоном, на котором осуществляется неформальное общение, большую роль играет эмоциональная разрядка занимающихся, что, как отмечает В.Н. Васин, является одним из основных показателей целенаправленной и осознанной работы по формированию и ведению

здорового образа жизни военнослужащих [8, с. 141].

В общем виде занимающиеся не ставят задачу обеспечения физической готовности к требованиям воинской службы, и, в большинстве своем, оценивают необходимость и эффективность занятия по текущему состоянию самочувствия, уровня развития выносливости и получения эмоционального удовлетворения. Кроме того, при организации занятий военнослужащие не придерживаются традиционной структуры и времени проведения занятия, таким образом, продолжительность отдельного занятия в большинстве случаев превышает установленную. В данном случае имеет место порядок, существенно отличающийся от традиционно организуемой структуры физической подготовки военнослужащих войск противовоздушной и противоракетной обороны, в том числе с учетом интересов занимающихся, что также отмечается в работах А.И. Щеголя с соавторами [9, с. 129].

Руководителями занятий в соответствующих возрастных группах назначаются командиры (офицеры) отлично и хорошо подготовленные физически, регулярно занимающиеся различными видами и направлениями физической культуры и спорта [10]. Вместе с тем назначенные руководители, как правило, не несут персональной ответственности как за количество и качество проводимых учебно-тренировочных занятий, так и за уровень физической подготовленности соответствующих групп военнослужащих различных подразделений войск противовоздушной и противоракетной обороны. Прежде всего, это обусловлено тем, что при традиционной системе организации, занятия достаточно часто срываются ввиду непредвиденного проведения других мероприятий (совещаний, нарядов, боевого дежурства и т.п.).

При анализе результатов, полученных при проведении анкетирования и бесед с военнослужащими войск противовоздушной и противоракетной обороны, несущих боевое дежурство, можно выделить следующие направления совершенствования физической подготовки в режиме служебного времени:

– целесообразно планировать занятия с военнослужащими в первой половине рабочего дня;

– предоставлять возможность проводить занятия в составе нескольких подразделений (при небольшой численности);

– установить как минимальный, так и максимальный уровень выполнения нормативов по упражнениям, характеризую-

щим комплексную оценку общего уровня физической подготовленности;

– подбирать для проверки преимущественно те упражнения, которые возможно выполнять самостоятельно и не требующие специального оборудования;

– контрольные упражнения должны иметь количественные выражения испытываемой тренировочной нагрузки.

Заметим, что в данном случае имеет место условное разделение целенаправленного педагогического процесса физического совершенствования и оценки уровня физической подготовленности военнослужащих войск противовоздушной и противоракетной обороны. Тогда как в настоящее время достаточно жестко «увязаны» содержание занятий и контрольно-тестовые упражнения.

### Выводы

В результате проведенного исследования установлено, что содержание занятий по физической подготовке в режиме служебного времени с военнослужащими различных подразделений войск противовоздушной и противоракетной обороны, несущих боевое дежурство, должно быть организовано с возможностью подбирать содержание тренировочных занятий по физической подготовке, различающихся между собой в зависимости от той или иной группы военнослужащих войск противовоздушной и противоракетной обороны.

### Список литературы

1. Воронов Н.А. Влияние средств физической культуры и спорта на улучшение физического состояния курсантов // Вопросы педагогики. 2019. № 7–1. С. 21–24.
2. Ахмаев О.В. Системный подход как всесторонний способ изучения закономерностей и процессов, происходящих в системе физической подготовки вооруженных сил // Modern Science. 2019. № 4–1. С. 262–269.
3. Козниенко И.В. Повышение работоспособности при выполнении профессиональной деятельности средствами физической культуры // Colloquium-journal. 2019. № 6–9 (30). С. 53–56.
4. Болотин А.Э., Скрипачев С.А. Факторы, определяющие необходимость нормирования тренировочной нагрузки в процессе занятий физической подготовкой курсантов вузов ПВО // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 5 (111). С. 24–28.
5. Борисов А.В., Воронов Н.А., Ершов С.А. Вопросы совершенствования организации физической подготовки офицеров воздушно-космических сил // Современные наукоемкие технологии. 2019. № 10. С. 107–111.
6. Буриков А.В. Физическая культура – как составная часть подготовки военных специалистов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. № 7. С. 41–43.
7. Воронов Н.А. Формирование здорового образа жизни у курсантов военных училищ средствами физической культуры // Вопросы педагогики. 2019. № 6–1. С. 14–17.
8. Васин В.Н., Шарков Ю.П. Влияние средств физической подготовки и спорта на развитие позитивных межличностных отношений в воинских коллективах // Вестник Череповецкого государственного университета. 2012. Т. 2. № 3 (41). С. 139–142.
9. Щеголь А.И., Чайкин И.Н. Новые подходы в обучении курсантов // Вестник Ярославского высшего военного училища противовоздушной обороны. 2018. № 1 (2). С. 126–130.
10. Ахмаев О.В., Ершов С.А., Круглова Е.В. Общая характеристика организации и управления физической подготовкой военнослужащих // Studia Humanitatis. 2018. № 4. [Электронный ресурс]. URL: <http://st-hum.ru/en/content/no-1-2019> (дата обращения: 15.11.2019).