

УДК 796.42
МРНТИ 77.29.25

**РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПО ПРИЗЫВУ
СРЕДСТВАМИ УСКОРЕННОГО ПЕРЕДВИЖЕНИЯ И ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

Мульдинов Р.Т.¹

¹*Военный институт Национальной гвардии Республики Казахстан, г. Петропавловск*

Мульдинова Э.С.², Гоненко С.В.²

²*СКГУ им. М. Козыбаева, г. Петропавловск*

**ЖЕДЕЛ ҚОЗҒАЛЫС ЖӘНЕ ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА БОЙЫНША ӘСКЕРИ
ҚЫЗМЕТКЕРЛЕРДІҢ КҮШТІК ҚАСИЕТТЕРІН ДАМУЫ**

Р.Т. Мульдинов¹

¹*Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланының Әскери институты, Петропавл қаласы*

Э.С. Мульдинова², С.В. Гоненко²

²*М. Қозыбаев атындағы СҚМУ, Петропавл қ.*

**DEVELOPMENT OF STRENGTH IN CONSCRIPTS BY MEANS
OF ACCELERATED MOVEMENT AND ATHLETICS**

Muldinov R.T.¹

¹*The military institute of the Nation Guard of Republic of Kazakhstan, Petropavlovsk, KR*

E.S. Muldinova², S.V. Gonenko²

²*NKSU named after M. Kozybaev, Petropavlovsk, KR*

Аннотация

В статье рассматривается анализ состояния физической подготовки, развития силовых качеств у военнослужащих по призыву средствами легкой атлетики. Даны практические рекомендации для развития высокого уровня силовой подготовки военнослужащих. Деятельность военнослужащих в современном общевойсковом бою зависит от физической подготовленности. Систематическое выполнение комплексных упражнений для развития силы в практике боевой учебы личного состава подразделений способствует повышению результативности военнослужащих в боевой деятельности.

Уровень возможностей военнослужащего отражает качества, представляющие собой сочетание врожденных психологических и морфологических возможностей, с приобретенными в процессе жизни и тренировки опытом в использовании этих возможностей. Одним из наиболее важных значений является то, что военнослужащим необходимо решать стоящие перед ними боевые задачи в различных условиях. Различные ситуации, характер решаемых боевых задач, время суток и года предъявляют специфические требования к действиям военнослужащих РК.

Ключевые слова: силовые качества, военнослужащие, физическая подготовка, легкая атлетика, комплексы упражнений, личный состав, общевойсковой бой.

Аңдатпа

Мақалада дене шынықтыру дайындығының жай-күйін, жеңіл атлетика құралдарымен әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілердің күш қасиеттерінің дамуын талдау қарастырылады. Әскери қызметшілердің күштік даярлығының жоғарғы деңгейін дамыту үшін практикалық ұсынымдар беріледі. Әскери қызметшілердің қазіргі заманғы жалпы әскери ұрыстағы қызметі физикалық дайындыққа байланысты болады. Бөлімшелердің жеке құрамының жауынгерлік оқу практикасында Күштерді дамыту үшін кешенді жаттығуларды жүйелі орындау әскери қызметшілердің жауынгерлік іс-әрекеттегі нәтижелілігін арттыруға ықпал етеді.

Әскери қызметшінің мүмкіндіктерінің деңгейі туа біткен психологиялық және морфологиялық мүмкіндіктердің өмір және жаттығу процесінде осы мүмкіндіктерді пайдалануда алынған тәжірибемен үйлесімін білдіретін сапаларды көрсетеді. Ең маңызды мәндердің бірі әскери қызметшілердің алдында

тұрған жауынгерлік міндеттерді әр түрлі жағдайларда шешу қажеттігі болып табылады. Әр түрлі жағдайлар, шешілетін жауынгерлік міндеттердің сипаты, тәулік және жыл уақыты ҚР әскери қызметшілерінің іс- қимылдарына ерекше талаптар қояды.

Түйінді сөздер: күштілік қасиеттер, әскери қызметшілер, дене шынықтыру, жеңіл атлетика, жаттығу кешендері.

Annotation

In the article analyzes the state of physical fitness, the development of strength in conscripts by means of athletics. Practical recommendations are given for the development of a high level of military strength training. The activity of military personnel in modern general combat depends on physical fitness. Systematic implementation of complex exercises for the development of force in the practice of combat training of unit personnel contributes to the effectiveness of military personnel.

The level of capabilities of a soldiers' abilities reflects the qualities representing a combination of inborn psychological and morphological abilities with acquired by the process of life and training experience in the use of these capabilities. One of the most important values is the soldier needs to solve the front- line combat tasks in various conditions. Different situations, the nature of the combat missions to be solved, the time of day and the year impose specific requirements on the actions of the RK military.

Key words: strength qualities, military personnel, physical training, athletics, exercise complexes, personnel, general combat.

Введение

В связи с реформированием, происходящим в Вооруженных Силах Республики Казахстан на современном этапе своего развития, неуклонно возрастает внимания, уделяемое изменениям, которые, так или иначе, происходят в системе физического воспитания и подготовки лиц, несущих воинскую службу.

Обеспечение необходимого уровня физической подготовки, в частности – выявление степени физической подготовленности военнослужащих, для реализации боевых и иного рода задач, является определившейся целью физической культуры в представленной области.

Ведение боя, в реалиях современного времени, предъявляет высочайшие требования в военнослужащему, как к боевой единицы подразделения, а также к навыкам и способностям, относящимся к боевому порядку, учитывая его физическую и психологическую готовность в, разного рода, ситуационных моментах.

Особое внимание в подготовке военнослужащего современной армии уделяется таким моментам и сторонам его сферы деятельности, которые способствуют разноуровневому и разноплановому его развитию, так как, в рамках современного боя, приходится быстро принимать решения, в частности, ставить задачи, в зависимости от определённой ситуации и сложившихся условий. От сложности ситуационных моментов (их разноплановости), характера принимаемых решений по поставленным боевым задачам, погодным условиям, времени (по отношению к суткам и году) и, другим факторам – всё это является определяющим моментом специфических требований (их вариативности), предъявляемых к действиям военнослужащего.

С целью определения уровня физической подготовки лиц, проходящих воинскую службу в Вооруженных Силах Республики Казахстан, рядом специалистов был проведён статистический анализ, в ходе которого выявлены и сформированы проблемы, негативно (отрицательно) влияющие на уровень их физической подготовленности. К перечню основных выявленным проблем, относятся:

– лояльное отношение к физической подготовке военнослужащих, определяющего место и роль в сложно-структурной военно-профессиональной деятельности;

– отсутствие чёткой взаимосвязи между действующими нормативно-правовыми актами (документами), диктующих организацию, проведение и осуществление контрольных действий за физической подготовкой военнослужащих, с теми требованиями, которые определяют военно-профессиональную деятельность Вооруженных Сил Республики Казахстан;

– уровень физической подготовленности людей, решивших пройти воинскую службу на контрактной основе, к утвержденным требованиям степени физической пригодности;

– отсутствие полноценного финансирования направления, способствующего развитию физической подготовленности военнослужащих Вооруженных Сил Республики Казахстан, приведший к уменьшению и, даже, прекращению мероприятий по снабжению воинских соединений, спортивным имуществом – инвентарь, соответствующее оборудование, специально направленная техника и аппаратура;

– отсутствие чётко регламентированной и продуктивной системы, отвечающей за привитие военнослужащим нравственно-патриотического сегмента воспитательного характера, через личностный уровень физической подготовленности, а также, потребность в постоянном выполнении физических упражнений и, готовности к реализации и исполнению служебных обязанностей;

– несоответствие уровня материально-технической базы и инфраструктуры, задачам становления и развития физической подготовки военнослужащих в Вооруженных Силах Республики Казахстан;

– неполное обеспечение специалистами, профессиональной направленности, по физической подготовке воинского состава, в целях реализации продуктивной работы по развитию физической подготовки в, различного рода, условиях военно-профессиональной деятельности;

– ежегодное снижение качественной составляющей (по отношению к физической подготовке, в целом, и уровню физической подготовленности) военнослужащих, несущих воинскую службу, как на контрактной основе, так и по призыву;

– возможность, данная военнослужащему, находиться в группе «Лечебная физическая культура» (ЛФК) на протяжении нескольких лет, с последующим поводом не посещения занятий физической культуры, тем самым – не принимать участие в сдаче контрольных испытаний (проверок);

– малая доля мероприятий, отвечающих за эффективность функционирования системы физической подготовки, проводимых с молодёжью, допризывного возраста.

Вследствие выявленных проблемных мест в системе физической подготовки воинского состава, на современном этапе развития Вооруженных сил Республики Казахстан и родов войск (всех видов), а также, без их всесторонней проработанности, дальнейшее становление и развитие физической подготовки военнослужащих – практически невозможно.

В целях решения, выявленных и рассмотренных выше, проблем, по одному из научных направлений, является – повышение уровня физической подготовленности военнослужащих, а далее, физической подготовки, на начальном этапе их обучения.

В ряде научных исследований, проведённых в данном направлении, чётко прослеживается то, что физическая подготовленность молодых военнослужащих, призванных, для прохождения службы в ряды Вооруженных Сил Республики Казахстан, является весомым аргументом для их скорейшей адаптации и военно-профессионального обучения. Вместе с тем, уровень физической подготовки большей

части призывников, желает быть лучшим. Их уровень физической подготовленности не вполне соответствует современным требованиям, что значительно затрудняет качественное освоение программного материала не только относящегося к физической подготовке, но и к другим специализированным дисциплинам.

Вследствие сокращения сроков воинской службы и увеличения темпа обучения на первоначальном этапе, обозначились «границы», где целью которых, является уменьшение адаптационного периода призывников к условиям прохождения воинской службы. По итогам наблюдений, проводимых физиологами и медицинскими работниками, выявлено: показатели веса, основного обмена веществ, состояние эндокринной системы призывников – все эти изменения говорят о продолжительности адаптационного периода для молодых военнослужащих в 5–6 месяцев.

Сокращение сроков периода адаптации сказывается положительно на состоянии боевой готовности, а, в особенности, когда осуществляется двухразовый призыв в календарном году.

Воинская деятельность требует от себя определенного уровня образования в развитии физических качеств. Разносторонний и разноплановый уровень возможностей военнослужащего отражает такие качества, которые представляют из себя сочетание врожденных психологических и морфологических возможностей, а также, приобретенные в жизненном и тренировочном процессе, опытом в использовании этих возможностей.

Работоспособность человека тем выше, чем в большей степени развиты физические качества. Эти качества должны быть своевременными и всеобъемлющими. В реалиях нынешнего времени, под физическими качествами, прямо понимать отдельно сформированные качественные стороны двигательных возможностей человека и его отдельных действий. Степень их развития определена не только физическими факторами, но и их психологической стороной, в частности степенью развития интеллектуальных и волевых качеств. Каждое, из определённых качеств, обусловлено несколькими различными возможностями и особенностями человека.

Проведенный в Вооруженных силах Республики Казахстан в 2016 году смотр физической готовности, позволяет сделать утверждение, что у военнослужащих слабо развиты физические качества и военно-прикладные двигательные навыки, в частности – сила.

Под силой принято понимать способность человека преодолевать, за счёт мышечных усилий (сокращений), внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам.

Сила – одно из важнейших физических качеств, среди абсолютного большинства видов спорта. В связи с этим, данному качеству, спортсмены уделяют особое внимание.

К средствам развития силы относят разного рода несложные (по структуре) общеразвивающие силовые упражнения, среди которых целесообразно выделить три их основных вида:

- упражнения с внешним сопротивлением;
- упражнения с преодолением веса собственного тела;
- изометрические упражнения.

Характерной чертой всех упражнений, способствующих развитию силы, является ранжирование на основные группы: общего, регионального и локального воздействия на мышечные волокна. Направленность воздействий силовых упражнений на организм человека в основном определяется:

- видом и характером упражнений;

- величиной отягощения или сопротивления;
- количеством повторения упражнений;
- скоростью выполнения преодолевающих или уступающих движений;
- темпом выполнения упражнений;
- характером и продолжительностью интервалов отдыха между подходами.

Система силовой подготовки должна быть определена двумя взаимосвязанными направлениями. Первое – направление приемлемого сочетания средств и методов; второе – направление обоснованной последовательности и связи их как отдельных тренировочных занятий, так и тренировочных циклов.

К основным методам развития силы относятся:

- метод максимальных усилий;
- метод повторных усилий («повторный метод»);
- метод изометрических усилий (максимальное напряжение мышц в режиме «статика»);
- «ударный» метод (для развития «амортизационной» и «взрывной силы»).

Включение в процесс занятий бега, прыжков, метаний, как легкоатлетические виды, их чередование в обучении, обеспечивают гармоничное развитие основных физических качеств человека, таких, как – сила, быстрота, выносливость.

К средствам, применяемым на занятиях по ускоренному передвижению, а также в легкой атлетике, относятся: ходьба, бег, упражнения как со снарядами, так и без них (общеразвивающие, специальные (специфичные), для данного вида легкой атлетики). Это в полной мере способствует не только развитию и совершенствованию навыков, но и повышению тренированности организма.

Для повышения уровня силы, применяют разного рода комплексы упражнений. Представим некоторые из них.

Для развития силы ног:

- 1) приседания на одной ноге («пистолетик»), приседание на двух ногах с партнером на плечах – 6–8 раз или со штангой (весом 80% от максимума) – 3–6 раз;
- 2) выпрыгивания вверх из приседа – 6–8 раз, или броски снизу– вверх гири (вес 32 кг) – 6–8 раз;
- 3) ускорения (средний темп) до 100 м, или бег трусцой 200–3000 м;
- 4) упражнения на расслабление мышц тела, гибкость и растягивание мышц.

Для развития быстрой взрывной силы:

- 1) выпрыгивания вверх из приседа с двух ног (8–10 раз) или попеременные выпрыгивания на каждой ноге – 6–8 раз, выпрыгивания вверх с гирей (вес 32 кг), как можно выше – 6–8 раз;
- 2) выпрыгивания вверх с 2–3 шагов с наскока на две ноги, доставая рукой подвешенный предмет – 8–10 раз, или повторные отталкивания вверх одной ногой поочередно в легком беге – 2–3 серии по 6–8 раз;
- 3) ускорения в среднем темпе (или медленный бег);
- 4) упражнения на расслабление мышц тела, гибкость и их растяжение.

Деятельность военнослужащих Вооруженных Сил, в реалиях нынешнего ведения общевоинского боя, зависит от их физической подготовленности.

Заключение

Современные солдаты в наступлении используют навыки и умения, приобретенные в ходе комплексных занятий, для выдвижения к рубежам атаки, внезапного выхода во фланги и тыл противника, движение в атаках, ведение боевых

действий в глубине обороны и преследование отступающего противника; в обороне – для выполнения маневренных действий силами патрулирования, выполнения мероприятий всестороннего обеспечения и передвижение расчетов группового оружия при маневре. Чтобы успешно выполнять поставленные задачи, военнослужащий должен развивать физических качеств, в частности – силу. Систематическое выполнение комплекса упражнений на силу и силовые способности в процессе боевой подготовки личного состава, подразделений, позволит повысить эффективность прохождения воинской службы, а также, поспособствует повышению результативности в боевой деятельности.

Литература:

1. Зациорский В.М. физические качества спортсмена. – М. ФиС, 1960. – 199 с.
2. Миронов В.В. Физическая культура: учебник – В.В. Миронов, В.А. Собина, А.С. Яцковец. – М.: Военное издательство, 2005. – 236 с.
3. Наставление по физической подготовке в ВС РФ (НФП–2009). – М.: 2009.
4. Смирнов И.Б. Комплексные упражнения в системе проверки и оценки физической подготовки военнослужащих. // Тез. док. итог. науч. конф. молодых ученых ин-та за 1990 г. СПб.: ВДКИФК, 1991, с. 36–37.
5. Учебник под редакцией Холодова И.П. «Ускоренное передвижение и легкая атлетика». СПб. ВИФК. 2005.