

УДК 37

DOI 10.21661/r-474295

А.В. Буриков

**РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ
СЛУЖЕБНЫХ ОБЯЗАННОСТЕЙ ВОЕННО-
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Аннотация: в работе представлены материалы исследований внедрения сопряженной тренировки физических способностей на основе специально подобранных упражнений в процесс подготовки военнослужащих воздушно-космических войск. Приводятся результаты проверки эффективности использования методики сопряженной тренировки физических способностей военнослужащих на основе специально подобранных упражнений. Отмечается, что экспериментальная методика способствовала росту эффективности повышения уровня физической подготовленности военнослужащих воздушно-космических войск.

Ключевые слова: физическая подготовка, специальные акробатические упражнения, плиометрические упражнения, военнослужащие, модель подготовки.

A.V. Burikov

**DEVELOPMENT OF THE METHOD OF IMPROVING THE PHYSICAL
TRAINING OF MILITARY SERVERS WHEN PERFORMING THE
SERVICE RESPONSIBILITIES OF MILITARY-
PROFESSIONAL ACTIVITIES**

Abstract: the paper presents research materials on the introduction of conjugated training of physical abilities based on specially selected exercises in the process of training military aerospace troops. The results of testing the effectiveness of the use of methods of conjugated training of physical abilities of military personnel on the basis of specially selected exercises are given. It is noted that the experimental methodology

has contributed to the growth of the effectiveness of increasing the level of physical fitness of the aerospace troops.

Keywords: *physical training, special acrobatic exercises, plyometric exercises, military personnel, training model.*

Введение. Военнослужащие, проходящие военную службу по различным специальностям воздушно-космических сил, являются одними из основных фигур в обеспечении боевых действий всех видов и родов войск, и должны соответствовать, во всех аспектах, требованиям, определяемым современными особенностями ведения общевойскового боя. Их профессиональными качествами, по мнению многих авторов, являются: высокий уровень физической подготовленности, надежность действий в условиях дефицита времени и недостатка вспомогательной информации, координация действий.

Актуальность исследуемой проблемы. Анализ учебно-боевой деятельности, проведенный рядом авторов показывает, что общеизвестные представления и требования о регулярности и непрерывности тренировочного процесса физической подготовки военнослужащих не свойственны личному составу военнослужащих воздушно-космических сил несущих боевое дежурство, так как периоды регулярной физической тренировки чередуются с длительными периодами практически полного отсутствия тренировочных нагрузок [1, с. 13–14].

В связи с этим, поиск новых средств и методов физической подготовки в процессе учебных занятий, которые смогли бы повысить их эффективность в современных программах тренировки, является актуальной задачей педагогической системы Российского образования высших военных учебных заведений.

Практическая значимость. В рамках научного эксперимента, за время исследования, была разработана и экспериментально проверена эффективность использования методики сопряженной тренировки физических способностей военнослужащих на основе специально подобранных акробатических и плиометрических упражнений, направленных на повышение уровня их военно-профессиональной подготовленности.

Объект исследования – физическая подготовка военнослужащих, различных специальностей воздушно-космических сил, в условиях военно-профессиональной деятельности.

В эксперименте приняли участие 99 человек, 45 военнослужащих составили экспериментальную группу, 54 военнослужащих вошли в контрольную группу. Возраст участников эксперимента 20–22 года. Все участвующие в эксперименте военнослужащие воздушно-космических сил, несущие боевое дежурство, в настоящее время, проходят военную службу по контракту в воинских частях Российской Федерации.

За время проведения исследования, проводимого в соответствии с планом учебной программы по дисциплине «Физическая культура», с экспериментальной группой и контрольной группой было проведено 30 занятий по физической подготовке. Контрольная группа занималась по общепринятой методике, включенной в программу обучения, а занятия с экспериментальной группой проводились в соответствии с программой педагогического эксперимента, разработанного для каждого занятия. Для сравнения результатов испытуемых обеих групп были выполнены следующие мероприятия: до, и после экспериментального периода обучения военнослужащих с ними были проведены контрольные занятия по физической подготовке, во время проведения которых была произведена проверка выполнения ими физических упражнений, по определению уровня развития основных и специальных физических качеств. Данный подход был использован исследованиями специалистами в области физической культуры в своих исследованиях [2, с. 148]. После чего было проведен анализ и сравнение полученных результатов.

Результаты исследования. Исследование уровня физической подготовленности военнослужащих происходило посредством выполнения испытуемыми физических упражнений, характеризующих преимущественное развитие того или иного физического качества.

Для повышения уровня развития основных групп мышц были отобраны и включены в учебную программу упражнения, каждое из которых характерно

относительно избирательным воздействием на определенное физическое качество. Данная методика используется и другими исследователями [4, с. 22].

Для определения эффективности применяемой методики были использованы следующие методы исследования: анализ научной и методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Использование экспериментальной методики выявило существенный эффект при совершенствовании физической подготовленности военнослужащих воздушно-космических сил, несущие боевое дежурство, особенно в исполнении основных функциональных обязанностей своей военно-профессиональной деятельности. Аналогичные результаты были получены и другими исследователями.

Проведение анализа служебной деятельности до проведенного эксперимента выявило, что эффективность выполнения военнослужащими поставленных задач в начале дежурства, значительно уступает эффективности их выполнения в конце дежурства в обеих группах. После эксперимента в экспериментальной группе значительно увеличилась доля используемых защитных действий организма, а в контрольной группе общая структура используемых элементов не изменилась. Эти результаты указывают на положительное влияние методики сопряженной тренировки физических способностей, которые позволяют выполнять более адекватные защитные движения в различных условиях, что согласуется с результатами других исследователей.

Моделирование физической подготовки с использованием тренировочных нагрузок привел к положительной динамике исследуемых показателей физической подготовленности военнослужащих.

В результате получены более высокие величины прироста показателей физической подготовленности у военнослужащих воздушно-космических сил, несущие боевое дежурство, отнесенных к экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой.

В целом анализ результатов, полученных в ходе проведения педагогического эксперимента, подтвердил важность совершенствования основных физических качеств военнослужащих воздушно-космических сил, несущие боевое дежурство, необходимых им для повышения эффективности их военно-профессиональной подготовки.

Выводы. В результате проведенного эксперимента можно сделать вывод, что разработанная нами экспериментальная программа по физической подготовке позволяет, в рамках отводимого бюджета времени, значительно повысить уровень физической подготовленности военнослужащих воздушно-космических сил, несущие боевое дежурство, а кроме этого, повысить уровень их военно-профессиональной подготовленности.

Список литературы

1. Богатырев Р.В. Модель физической подготовки офицеров воздушно-космических сил после возвращения из зоны боевых действий / Р.В. Богатырев, А.В. Борисов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №8 (150). – С. 11–15.

2. Борисов А.В. Использование методики сопряженной тренировки для сотрудников узлов связи на основе применения специальных акробатических и плиометрических упражнений / А.В. Борисов, Н.Т. Косяшников, А.В. Буриков // Вестник Рыбинской государственной авиационной технологической академии им. П.А. Соловьева. – 2014. – №1 (28). – С. 148–151.

3. Буриков А.В. Эффективность программы развития и совершенствования скоростно-силовых качеств у специалистов вооруженных сил / А.В. Буриков, Р.В. Богатырев // Приоритетные направления развития науки и образования: Материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 29 янв. 2016 г.) / Редкол.: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – №1 (8). – С. 103–108. – ISSN 2411–9652.

4. Воронов Н.А. Традиционные и инновационные технологии в физкультурно-оздоровительной деятельности / Н.А. Воронов // Центральный научный вестник. – 2018. – Т. 3. – №18 (59). – С. 21–22.

References

1. Bogatyrev, R.V., & Borisov, A.V. (2017). Model' fizicheskoi podgotovki ofitserov vozdushno-kosmicheskikh sil posle vozvrashcheniia iz zony boevykh deistvii. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, 8 (150), 11–15.
2. Borisov, A.V., Kosiashnikov, N.T., & Burikov, A.V. (2014). Ispol'zovanie metodiki sopriazhennoi trenirovki dlia sotrudnikov uzlov sviazi na osnove primeneniia spetsial'nykh akrobaticeskikh i pliometriceskikh uprazhnenii. *Vestnik Rybinskoi gosudarstvennoi aviatsionnoi tekhnologicheskoi akademii im. P.A. Solov'eva*, 1 (28), 148–151.
3. Burikov, A.V., & Bogatyrev, R.V. (2016). Effektivnost' programmy razvitiia i sovershenstvovaniia skorostno-silovykh kachestv u spetsialistov vooruzhennykh sil. *Prioritetnye napravleniia razvitiia nauki i obrazovaniia*, 1(8), 103–108. Cheboksary: TsNS "Interaktiv plus".
4. Voronov, N.A. (2018). Traditsionnye i innovatsionnye tekhnologii v fizkul'turno-ozdorovitel'noi deiatel'nosti. *Tsentral'nyi nauchnyi vestnik*, 18(59), 21–22.

Буриков Александр Владимирович – канд. биол. наук, доцент, профессор кафедры физической подготовки ФГКВООУ ВО «Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны» Минобороны России, Россия, Ярославль.

Burikov Aleksandr Vladimirovich – candidate of biological sciences, Associate professor at the department of physical training of Yaroslavl Higher Military School of Air Defense of the Ministry of Defence of the Russian Federation, Russia, Yaroslavl.
