

Коваленко В.Н.¹, Фофанов А.М.², Котов П.А.², Демчик А.В.³**ОБОСНОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ КОМПЛЕКСНО-КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МОТОСТРЕЛКОВ**¹ ФГБВОУ ВО «Военно-космическая академия имени А.Ф. Можайского» МО РФ, Санкт-Петербург, Россия² ФГБВОУ ВО «Военный институт физической культуры» МО РФ, Санкт-Петербург, Россия³ ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова» МО РФ, г. СПб, ул. Ак. Лебедева, д. 6, Россия

Аннотация. Основная целевая установка физической подготовки военнослужащих предполагает обеспечение их работоспособности для конкретной профессиональной деятельности [1, 3].

Исходя из указанной цели, направленность и содержание физической подготовки военнослужащих мотострелковых подразделений Сухопутных войск должны основываться на следующем:

использование средств физической подготовки должно быть ориентировано на развитие и поддержание на требуемом уровне важных физических и психических качеств, обеспечивающих успешность военно-профессиональной деятельности; применяемые средства и методы физической подготовки должны соответствовать содержательной части модулей программы боевой подготовки; методика проведения занятий должна быть ориентирована на моделирование особенностей военно-профессиональной деятельности к конкретным видам боевого применения военнослужащих; использование комплексного метода физической тренировки с использованием оружия и элементов боевой экипировки в различных формах физической подготовки.

Ключевые слова: комплексно-контрольные упражнения, физическая подготовка, средства, методы, программа боевой подготовки, модули.

Kovalenko V.N.¹, Fofanov A.M.², Kotov P.A.², Demchik A.V.³**SUBSTANTIATION OF CONTENTS OF COMPLEX CONTROL EXERCISES FOR MOTOR SHOTS**¹ Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Military Space Academy named after A.F. Mozhaysky Ministry of Defense, St. Petersburg, Russia² Military Institute of Physical Culture" of the Ministry of Defense, St. Petersburg, Russia³ S.M. Kirov Military Medical Academy of the Ministry of Defense, St. Petersburg, Ac. Lebedeva, 6, Russia

Abstract. The main target setting for the physical training of military personnel involves ensuring their performance for a specific professional activity [1, 3]. Based on this goal, the orientation and content of the physical training of military personnel of motorized rifle units of the Ground Forces should be based on the following: the use of physical training should be focused on the development and maintenance at the required level of important physical and mental qualities that ensure the success of military professional activities; the applied means and methods of physical training should correspond to the substantive part of the modules of the combat training program; the training methodology should be focused on modeling the features of military professional activity for specific types of combat employment of military personnel; the use of a comprehensive method of physical training using weapons and elements of military equipment in various forms of physical training.

Keywords: comprehensive control exercises, physical training, means, methods, combat training program, modules.

Введение. Наиболее значимым критерием физической подготовки военнослужащих мотострелковых подразделений Сухопутных войск выступает критерий соответствия процесса физического совершенствования особенностям учебно-боевой и боевой деятельности [2].

Из этого вытекает основное требование к содержанию физической подготовки военнослужащих мотострелковых подразделений – формирование адаптационных резервов организма военнослужащих, обеспечивающих высокую работоспособность в экстремальных условиях боевой деятельности, т.е. требования, объективно предъявляемые к военнослужащим данной категории характером и условиями их профессионального обучения и выполнения боевой задачи.

Цель исследования. Обоснование содержания комплексно-контрольных упражнений мотострелков в соответствии с модулями программы боевой подготовки.

Материалы и методы исследования. Теоретические и экспериментальные исследования проводились с военнослужащими мотострелковых подразделений. В процессе исследования проводилось анкетирование военнослужащих, проведен анализ профессиональной деятельности военнослужащих и на его основе определено содержание комплексно-контрольных упражнений.

Результаты и обсуждение. Результаты исследований убедительно свидетельствуют о том, что направленность физической подготовки с учетом особенностей военно-профессиональной деятельности, выступает в качестве важнейшего средства формирования специфических компонентов адаптации военнослужащих мотострелко-

вых подразделений к выполнению задач согласно должностному предназначению. Для определения содержания комплексно-контрольных упражнений применительно к модулям Программы боевой подготовки необходимо определить:

упражнения физической подготовки, оказывающее наиболее эффективное воздействие на формирование и развитие важных профессиональных качеств военнослужащих применительно к конкретному виду боевой деятельности, а также обеспечивающие повышение сопротивляемости организма к отрицательным факторам боевой деятельности;

подающиеся контролю и дозировке физические нагрузки для развития профессиональных качеств;

упражнения физической подготовки, способствующие формированию у военнослужащих психологической устойчивости, смелости, уверенности, решительности при действиях в боевой обстановке. В редакции новой Программы боевой подготовки сделана попытка приведения в соответствие с интересами тактической подготовки военнослужащих мотострелковых подразделений содержания физической подготовки, проведения разделения учебного материала по модулям прохождения программы. Однако содержание комплексно-контрольных упражнений осталось необоснованным.

Опыт применения мотострелковых подразделений в боевых действиях, данные нашего исследования свидетельствуют, что военнослужащие мотострелковых подразделений по уровню своей физической подготовленности не отвечают установленным требованиям. Уровень развития вынос-

ливости и военно-прикладных навыков требует повышения.

При обосновании подходов к разработке содержания комплексно-контрольных упражнений в целях повышения уровня военно-профессиональной подготовленности военнослужащих нами было учтено то, что в содержательной части программы не представлено содержание данных упражнений применительно к конкретному модулю программы. Вопрос повышения уровня военно-профессиональной подготовленности военнослужащих мотострелковых подразделений мы предположили решить путем определения содержания комплексно-контрольных упражнений применительно к направленности модулей программы Боевой подготовки.

Основываясь на результатах проведенных исследований, мы предлагаем следующее содержание комплексно-контрольных упражнений:

МОДУЛЬ «ОБОРОНА»

В результате освоения данного модуля военнослужащие должны быть обучены:

быстрому и правильному занятию окопов, траншей, позиций, опорного пункта, района обороны, как самостоятельно, так и в составе подразделения;

составлению карточки огня;

действиям подразделения в обороне по занятию укрытий и выходу их него;

посадке личного состава в БТР (БМП, МТ-ЛБВ), находящегося в окопе;

смене огневой позиции в обороне (отходу боевого охранения, огневой засады) на новую позицию;

выдвиганию на огневой рубеж для воспрещения вклинения противника (отражения атаки, контратаки), как без спешивания, так и со спешиванием;

проведению контратаки вторым эшелоном (резервом);

передвиганию на поле боя перебежками, переползанием и перебежками с переползанием.

Результаты корреляционного анализа свидетельствуют о том, что наибольший положительный эффект выполнения данных нормативов тактической подготовки может быть достигнут за счет применения упражнений на быстроту и формирования военно-прикладных навыков в преодолении препятствий. Содержание комплексно-контрольного упражнения модуля «Оборона» представлено в табл. 1.

МОДУЛЬ «НАСТУПЛЕНИЕ»

В результате освоения данного модуля военнослужащие должны быть обучены:

передвиганию на поле боя перебежками, переползанием и перебежками с переползанием;

доставке боеприпасов под огнем противника переползанием на бок, перебежками;

преодолению водной преграды вплавь с использованием поплавка из предметов выкладки или с помощью подручных средств;

посадке и высадке личного состава в БТР (БМП, МТ-ЛБВ) на месте;

спешиванию подразделений с БТР (БМП, МТ-ЛБВ) и развертыванию в боевой порядок;

посадке подразделений в БТР (БМП, МТ-ЛБВ) в ходе наступления;

развертыванию из походной колонны в предбоевой порядок;

развертыванию из предбоевого в боевой порядок;

перестроению из боевого порядка в предбоевой;

перестроению из предбоевого порядка в походную колонну;

развертыванию из походной колонны в боевой порядок для отражения внезапного нападения противника;

перестроению из боевого порядка (боевой линии) в походную колонну;

атаке переднего края противника при действиях в пешем порядке;

переход в атаку из траншеи с преодолением своего минного поля;

перемене направления (фронта) наступления;

преодолению зараженного участка местности с ведением огня на ходу;

вводу в бой второго эшелона;

уничтожению огневых средств противника с совершением охвата [4].

Результаты корреляционного анализа свидетельствуют о том, что наибольший положительный эффект выполнения данных нормативов тактической подготовки может быть достигнут за счет применения:

Н-Т-10 перебежками – упражнений на быстроту,

Н-Т-10 переползанием и перебежками и переползанием – упражнениями на силу, быстроту и формирования навыков в преодолении препятствий;

Н-Т-11 – упражнениями на быстроту и формирования военно-прикладных навыков в преодолении препятствий;

Н-Т-17 – упражнениями, направленными на развитие выносливости;

Н-Т-23, 24, 26 – упражнениями, направленными на развитие выносливости и формирования военно-прикладных навыков в преодолении препятствий.

Содержание комплексно-контрольного упражнения модуля «Наступление» представлено в табл. 2.

МОДУЛЬ «МАРШ»

В результате освоения данного модуля военнослужащие должны быть обучены:

преодолению водной преграды вплавь с использованием поплавка из предметов выкладки и с помощью подручных средств;

посадке и высадке личного состава в БТР (БМП, МТ-ЛБВ) на месте;

посадке подразделений в БТР (БМП, МТ-ЛБВ) в ходе наступления (движения) [4].

Содержание комплексно-контрольных упражнений данного модуля составили следующие упражнения, таблице 3.

Таблица 1

Содержание комплексно-контрольного упражнения модуля «Оборона»

В процессе занятий по тактической подготовке	В процессе занятий по физической подготовке	В процессе попутной физической тренировки
<p>Дистанция – 700 метров.</p> <p>Из исходного положения: подразделение в двух шереножном строю, по команде «по местам» отделение осуществляет посадку в БТР и осуществляет передвижение на дистанцию 500 метров. Далее личный состав осуществляет высадку и преодолевает дистанцию 100 метров до оборонительных позиций (окопов) 3-мя перебежками и 2-мя переползаниями по 20 метров. По мере занятия позиций производят доклад. По команде «На указанную (запасную) огневую позицию – к бою» военнослужащие осуществляют смену огневой позиции, перемещаясь на дистанцию 20 метров в окопах. По команде «В атаку» военнослужащие выскакивают из траншеи и проводят контратаку на дистанцию 100 метров, передвигаясь по тактическому полю с преодолением естественных препятствий</p>	<p>Дистанция – 1500 метров.</p> <p>Из исходного положения преодолеть 1000 метров бегом в составе подразделения, преодолеть полосу препятствий по условиям упражнения № 39 НФП, преодолеть 200 метров медленным бегом, 100 метров бегом с максимальной скоростью, 100 метров медленным бегом, 100 метров 3-мя перебежками и 2-мя переползаниями по 20 метров (перебежка, переползание, перебежка, переползание, перебежка).</p>	<p>Дистанция – 3000 метров.</p> <p>Из исходного положения: подразделение в двух шереножном строю, по команде «по местам» взвод осуществляет посадку в БТР и осуществляет передвижение на дистанцию 2000 метров. Далее личный состав осуществляет высадку и преодолевает дистанцию 1000 метров до тактического городка: бег с попутным преодолением естественных и искусственных препятствий на дистанцию 800 метров, 100 метров 3-мя перебежками и 2-мя переползаниями по 20 метров (перебежка, переползание, перебежка, переползание, перебежка), 100 метров медленным бегом с переходом на шаг</p>

Таблица 2

Содержание комплексно-контрольного упражнения модуля «Наступление»

В процессе занятий по тактической подготовке	В процессе занятий по физической подготовке	В процессе попутной физической тренировки
<p>Дистанция – 1000 метров. Из исходного положения: подразделение в двух шереножном строю, по команде «по местам» отделение осуществляет посадку в БТР и осуществляет передвижение на дистанцию 500 метров. Далее личный состав осуществляет высадку и разворачивается в предбоевой, а далее в боевой порядок (на дистанции 50 метров). Преодолевает дистанцию 100 метров 3-мя перебежками и 2-мя переползаниями по 20 метров. Далее отделение сворачивается в походную колонну и преодолевает участок 100 метров (минное поле). Разворачивается в боевой порядок и продолжает наступление на дистанции 250 метров до окопов. За 25-30 метров выполняют метание гранат по окопам. Занимает позицию в окопах.</p>	<p>Дистанция – 3000 метров.</p> <p>Из исходного положения преодолеть 2000 метров бегом в составе подразделения, преодолеть 100 метров 3-мя перебежками и 2-мя переползаниями по 20 метров (перебежка, переползание, перебежка, переползание, перебежка) преодолеть полосу препятствий по условиям упражнения № 39 НФП, преодолеть 200 метров медленным бегом, преодолеть 200 метров двумя ускорениями по 60 метров, преодолеть 500 метров медленным бегом.</p>	<p>Дистанция – 3000 метров.</p> <p>Из исходного положения: подразделение в двух шереножном строю, по команде «по местам» взвод осуществляет посадку в БТР и осуществляет передвижение на дистанцию 2000 метров. Далее личный состав осуществляет высадку и преодолевает дистанцию 1000 метров до тактического городка: бег с попутным преодолением естественных и искусственных препятствий на дистанцию 800 метров, 100 метров 3-мя перебежками и 2-мя переползаниями по 20 метров (перебежка, переползание, перебежка, переползание, перебежка), 100 метров медленным бегом с переходом на шаг.</p>

Содержание комплексно-контрольного упражнения модуля «МАРШ»

<p>В процессе занятий по физической подготовке</p>	<p>В процессе попутной физической тренировки</p>
<p>Дистанция – 5000 метров. Из исходного положения преодолеть 4500 метров бегом в составе подразделения, преодолеть 100 метров 3-мя перебежками и 2-мя переползаниями по 20 метров (перебежка, переползание, перебежка, переползание, перебежка) преодолеть полосу препятствий по условиям ОКУ на ЕПП.</p>	<p>Дистанция – 3000 метров. Из исходного положения преодолеть 2500 метров. Преодолевать дистанцию 200 метров с преодолением препятствий, 100 метров 3-мя перебежками и 2-мя переползаниями по 20 метров (перебежка, переползание, перебежка, переползание, перебежка), 200 метров медленным бегом с переходом на шаг.</p>

МОДУЛЬ «СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ» подразумевает отработку ранее изученных приемов и действий. При освоении данного модуля проводится совершенствование выполнения упражнений вышеприведенных модулей.

Заключение. Достижению установленного программой боевой подготовки уровня физической и профессиональной подготовленности военнослужащих мотострелковых частей и подразделе-

ний будет способствовать внедрение в содержание боевой подготовки комплексно-контрольных упражнений, отвечающих по своей структуре содержанию конкретного модуля программы. Методика физической подготовки должна предусматривать использование разработанных упражнений в процессе учебно-тренировочных занятий по физической и тактической подготовке, а также в процессе учебно-боевой деятельности.

Список источников

1. Ендальцев, Б. В. Функциональное состояние, работоспособность военнослужащих в ходе оперативно-стратегических учений / И. И. Варжеленко, А. Н. Чиргин, М. В. Скачков // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. Научный рецензируемый журнал. – 2016. – №2 (25). – С. 222 – 226).
2. Миронов, В. В. Теория и организация служебно-прикладной физической подготовки, физической культуры и спорта: учеб. для курсантов ВИФК / В. В. Миронов, А. А. Обвинцев. – СПб. : ВИФК, 2014. – 280 с.
3. Миронов, В. В. Адаптация к физическим нагрузкам и перенос подготовленности военнослужащих – объективная основа влияния физической подготовки на боеспособность войск / В.В. Миронов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур: науч. рец. журн. – №1. – СПб., 2013. – С. 18–23.
4. Сборник нормативов боевой подготовки Сухопутных войск. – М. ГУБП МО, 2011.
5. Григорьев С.Г. и др. Пакет прикладных программ Statgraphics на персональном компьютере. СПб, 1992. 104 с.
6. Гублер Е.В. и др. Применение критериев непараметрической статистики для оценки различий двух групп наблюдений в медико-биологических исследованиях. Москва, 1969. 31 с.
7. Степанов А.П. и др. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / Омск, 2019. Том Часть 1 Основы безопасности жизнедеятельности. 299 с.
8. Иванов В.В. и др. Решение военно-медицинских задач с использованием общего программного обеспечения. СПб, 2019. Часть 2 MS Word. 96 с.
9. Корольков А.А., Петленко В.П. Философские проблемы теории нормы в биологии и медицине. Москва, 1977. 391 с.
10. Петленко В.П. Основные методологические проблемы теории медицины. Ленинград, 1982. 115 с.
11. Ушаков И.Б., Кукушкин Ю.А., Богомолов А.В. Физиология труда и надежность деятельности человека / Российская академия наук, Отделение биологических наук. Москва, 2008. 113 с.
12. Бехтерев В.М. Вопросы общественного воспитания. Психоневрологический институт. Москва, 1910. 41 с.
13. Зайцев Г.К. и др. Педагогика здоровья: образовательные программы по валеологии. СПб, 1994. 78 с.
14. Утенко В.Н. и др. Физическая подготовка иностранных армий. СПб, 2007. 272 с.
15. Щеголев В.А., Щедрин Ю.Н. Теория и методика здорового образа жизни с использованием средств физической культуры. СПб, 2011. 210 с.
16. Болотин А.Э. и др. Педагогическая модель физической подготовки курсантов Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова с акцентированным развитием выносливости. Вестник Рос. воен.-мед. акад. 2016. № 1 (53). С. 256-259.
17. Сапов И.А., Солодков А.С. Состояние функций организма и работоспособность. Ленинград, 1980. 192 с.
18. Фисун А.Я. и др. Системные и надсистемные факторы медицинского обеспечения. Материалы всерос. науч.-практ. конф. 2019. С. 70-72.
19. Иванов В.В. и др. Решение военно-медицинских задач с использованием общего программного обеспечения. СПб, 2017. Часть 1 MS Excel. 185 с.