

Миронов В.В.¹, Горобец В.И.², Девятков В.Н.¹, Шулёв А.А.²

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ЖЕНСКОГО ПОЛА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНАЖЕРНОГО КОМПЛЕКСА

¹ ФГКВООУ ВО «Военный институт физической культуры» МО РФ, Большой Сампсониевский проспект 63, Санкт-Петербург, Россия

² ФГКУ «Михайловская военная артиллерийская академия» МО РФ, 195009 ул. Комсомола 22, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В действующем НФП – 2009 г., впервые введены «Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий для военнослужащих женского пола» (упр. № 32а) и «Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения для военнослужащих женского пола» (упр. № 39а). [4]

С учетом физиологических особенностей женского организма эти сугубо «мужские» комплексы физических упражнений требуют соблюдения некоторых методических особенностей обучения.

Ключевые слова: физическая подготовка военнослужащих женского пола, преодоление препятствий, методика обучения, многофункциональный тренажерный комплекс.

Mironov V.V.¹, Gorobets V.I.², Devyatov V.N.¹, Shulev A. A.²

PHYSICAL TRAINING OF FEMALE MILITARY PERSONNEL USING A MULTIFUNCTIONAL TRAINING COMPLEX

¹ Military Institute of physical training of the Ministry of Defense, Bolshoy Sampsonievsky Prospekt 63, Saint Petersburg, Russia

² Mikhailovskaya military artillery Academy of the Ministry of Defense, 195009, Komsomol street, Saint Petersburg, Russia

Resume. In the current NFP – 2009, for the first time "General control exercise on a single obstacle course for female soldiers" (exercise No. 32a) and "Running with overcoming an obstacle course as part of a unit for female military personnel" (exercise No. 39a). Given the physiological characteristics of the female body, these purely "male" complexes of physical exercises require compliance with some methodological features of training.

Keywords: physical training of female military personnel, overcoming obstacles, training methodology, multifunctional training complex.

Введение. Увеличение количества девушек, обучающихся в военных вузах страны, привело к тому, что назрела необходимость пересмотра требований к их обучению в выполнении некоторых военно-специальных действий. Это относится, прежде всего, к преодолению полосы препятствий, так как элементы полосы препятствий разработаны без учета комплектации приспособлений и устройств из других разделов физической подготовки, а обучение упражнениям разработано для военнослужащих мужского пола. Опыт обучения девушек по физической подготовке показал значительный рост количества травм у обучаемых, вызванный сложностью в овладении ими приемами и действиями.

Основные положения. Систематические занятия физической подготовкой и спортом положительно влияют на организм женщины во все периоды ее жизни. Воспитание детей, трудовая деятельность не мешают военнослужащим успешно тренироваться, одерживать спортивные победы, устанавливать рекорды. Женщины, занимаясь физической подготовкой, долго сохраняют работоспособность, хорошую фигуру и молодо выглядят. Общие основы тренировки по физической подготовке едины для мужчин и для женщин. В основу организации учебно-тренировочного процесса с личным составом положена методика поэтапного обучения двигательным действиями.

Процесс обучения двигательным действиям включает три этапа:

1. Формирование начального двигательного умения или двигательного представления.
2. Формирование двигательного навыка в стереотипных условиях.
3. Формирование двигательного умения высшего порядка в постоянно изменяющихся условиях.

Логика процесса обучения и совершенствования двигательных действий представляет собой последовательный переход от знаний и представлений о действии к начальному двигательному умению, от него к простому и сложному навыку, а затем к умениям высшего порядка.

Однако некоторые факторы, например, социально-психологические, а также особенности организма женщин вносят определенную коррекцию в их тренировки. Также как и мужчинам, женщинам важно начинать занятия физической подготовкой с тренировки для новичков.

Вначале у военнослужащих на базе сложившихся понятий и представлений возникают простые умения, образующиеся в результате первых попыток самостоятельного выполнения приемов и способов преодоления препятствий с уменьшенными габаритами. После неоднократного выполнения этих действий на единой полосе препятствий простые умения превращаются в простые навыки, благодаря которым действие выполняется автоматизировано и почти не требует сосредоточения внимания. Социально-психологический аспект играет ведущую роль в определении характерных особенностей женского организма. Здесь, прежде всего, решается проблема сочетания профессиональной деятельности и материнства с занятиями физической подготовкой. Женщины характеризуются большим, чем мужчины, эмоциональным возбуждением, повышенной чувствительностью, у них чаще наблюдается негативная реакция на обстановку, тяжесть учебно-боевой деятельности, срывы в достижениях. Биологические функции организма военнослужащих женского пола протекают под сильным влиянием социально-психологических факторов. Биологический возраст раскрывает основные анатомо-физиологические особенности организма женщины и его возрастные изменения. Ряд особенностей телосложения женщины и своеобразие деятельности многих систем и органов её организма, обусловлены детородной функцией.

Особенности костно-суставного аппарата заключаются в том, что у женщины шире, чем у мужчины, таз, большая (по отношению к росту) длина позвоночного столба, более широкие межсуставные щели и лучше растягиваются заполняющие их хрящевые прослойки; широкая и короткая грудная клетка, большая амплитуда движений в некоторых суставах, особенно в тазобедренных.

Формы тела у женщины обусловлены развитием подкожно-жирового слоя, он составляет 28% веса (у мужчин только 18%). Вес у женщины в среднем на 7-8 кг меньше, чем у мужчины. Это объясняется не только меньшим ростом (на 10-12 см), но и более слабым развитием мускулатуры, что составляет 32% веса тела (у мужчин 45%). Однако женщины превосходят большинство мужчин в точности координации движений, гибкости, потому что у них эластичнее связочный аппарат, лучше способность мышц к растяжению. Женщины выносливее в длительной ритмичной работе, им присущи высокоразвитые скорость, ловкость движений у мелких мышечных групп (мелкая моторика пальцев, кистей рук).

Некоторые мышечные группы женщин несут более сложные функциональные нагрузки, чем у мужчин (диафрагма, мышцы брюшной стенки, тазового дна). Сердечно-сосудистая, дыхательная и другие системы женского организма в функциональном отношении значительно отличаются от соответствующих систем мужского организма. Сердце женщины по объему и весу меньше мужского на 10-15%, поэтому в момент его сокращения в сосуды выбрасывается меньше крови, но сердечная мышца сокращается чаще (у мужчин 66-70 уд. мин, у женщин - 72-78). Сердечные сокращения у женщин слабее, что является одной из причин более низкого уровня кровяного давления. Частота дыхания у женщин больше, а глубина меньше, что сказывается на жизненной емкости легких (у женщин на 1000 см³ меньше, чем у мужчин). Таким образом, женщины располагают меньшими функциональными резервами, чем мужчины. Любая физическая нагрузка вызывает у женщин больше учащение пульса, меньшее повышение кровяного давления, а период восстановления этих показателей длится несколько дольше, чем у мужчин. Половые различия становятся наиболее выраженными с началом полового созревания. Специального внимания заслуживает периодичность ряда физиологических функций, соответствующая овариально-менструальному циклу (ОМЦ). Женщины выполняют разнообразную физическую и умственную работу обычно одинаково полноценно во все фазы ОМЦ. Специальные исследования показали, что только у 18,4% спортсменок, продолжающих тренироваться и участвовать в соревнованиях в предменструальной и менструальной фазах цикла, результаты ухудшаются. Однако характер реакции организма женщин на ОМЦ может быть различным. Поэтому одной из задач рациональных систематических занятий физическими упражнениями с женщинами приспособление всех органов и систем их организма к нормальной тренировочной работе в условиях обычного функционирования при ОМЦ [6]. Особенности женского организма находят отражение в методике физической тренировки. Для качественной организации и повышения эффективности процесса физической подготовки военнослужащих женского пола необходима соответствующая учебно-материальная база при которой методика обучения должна отличаться от подготовки военнослужащих мужчин, так как все мето-

дические рекомендации по обучению разделу «Преодоление препятствий» разработаны для военнослужащих мужского пола. Доказана возможность оптимизации учебного процесса по физической подготовке за счет многофункционального тренажерного комплекса с местами занятий по преодолению препятствий, ускоренного передвижения, гимнастики и атлетической подготовки, рукопашного боя и изменения методики тренировки, учитывающей особенности женского организма и реализацию дидактических принципов постепенности, доступности, прочности в овладении программным материалом.

Многофункциональный тренажер (рисунок 1) представляет собой модульную конструкцию, которая состоит из типовых элементов, различной сборки, которые собираются в единую систему для выполнения комплексных упражнений. Многофункциональная разборная полоса препятствий комплектуется кроме элементов полосы препятствия рукоходами, гимнастическими стенками, перекладинами, подвесами для канатов, колец, боксерскими мешками и т. д. и устанавливается на различной местности как в ограниченных условиях, так и рассредоточено на различные дистанции. На занятиях с женщинами в начале каждого подготовительного периода необходимо отводить место упражнениям на тренажерном комплексе, укрепляющем мышцы живота, спины, поясницы и внутритазовые мышцы, чтобы сохранить нормальное положение внутренних половых органов. Очень важно, чтобы был мягкий, упругий грунт, мягкие места приземления, обувь на мягкой подошве. Особое внимание следует обращать на сочетание движений с дыханием.

Современный уровень подготовки в ВС РФ предъявляет большие требования к разносторонней подготовке женщин. Поэтому на занятиях по преодолению препятствий особое внимание надо обращать на их всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, не форсируя тренировки с целью быстрого достижения высоких результатов. Способности к координации движений помогают женщинам быстрее, чем мужчинам, овладевать техникой физических упражнений, выполнять движения мягко, с достаточно большой амплитудой. Но для совершенствования в технике у женщин обычно не хватает силы и скорости. В связи с этим очень важно сочетать обучение технике с общей и специальной физической подготовкой. При этом особенно полезны упражнения, подводящие к изучению техники и укрепляющие организм физически. От специальной силовой и скоростной подготовки в значительной мере зависит успех овладения приемами и способами преодоления препятствий. Занимаясь с женщинами, в основных упражнениях на силу и скорость необходимо постепенно увеличивать нагрузку, более плавно доводить ее до возможных пределов, чем занимаясь с мужчинами. Тренировка должна отличаться большей вариативностью и меньшей общей величиной максимальных напряжений в период основной тренировочной работы.

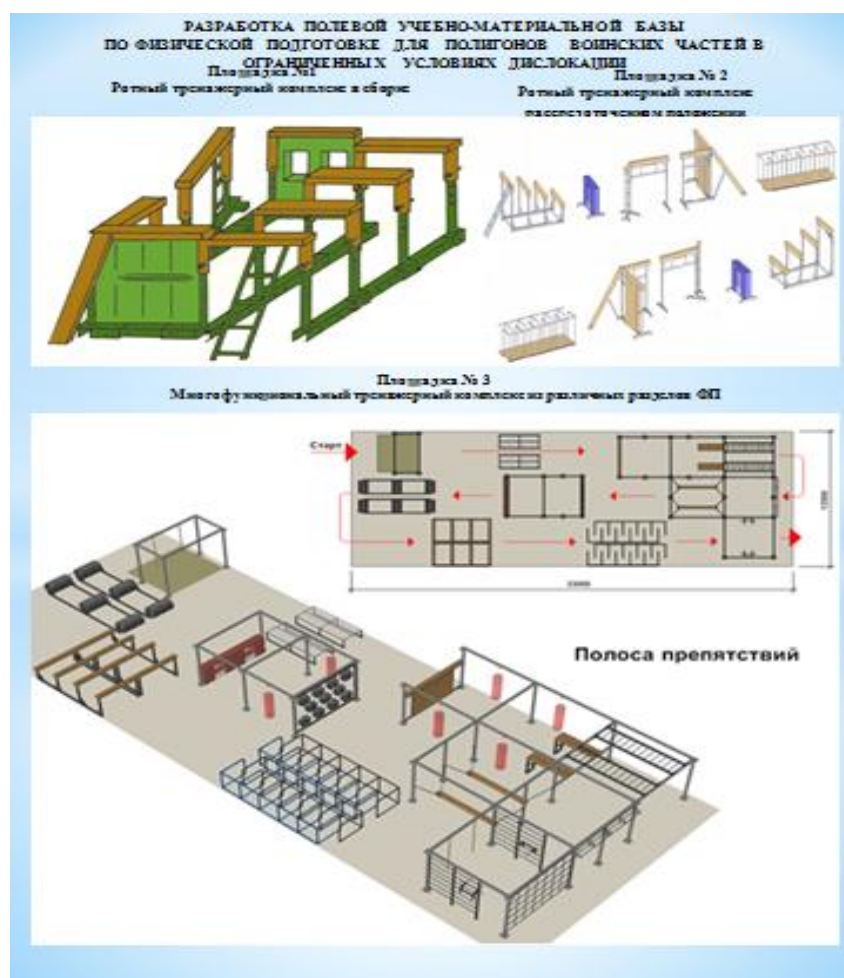


Рис.1. Многофункциональный тренажерный комплекс

Нужно ограничивать количество упражнений, требующих значительного напряжения и задержки дыхания. Осуществлять силовую подготовку женщин нужно средствами, не вызывающими физических перенапряжений.

Для развития силы полезно выполнять упражнения с набивными мячами, дисками от штанги, гантелями, парные упражнения с сопротивлением, акробатические упражнения и различные варианты прыжковых упражнений [6].

Для физически подготовленных военнослужащих преподаватель для нагрузок могут использовать штангу при выполнении специальных упражнений, наиболее близких по своей структуре к приемам и способам преодоления препятствий. Чтобы получить заметное улучшение силовых качеств применительно к технике преодоления препятствий, женщинам необходимо проделывать большую по объему силовую работу, чем мужчинам, но с меньшим весом.

Вот почему преподаватели должны терпеливо ждать этого момента, не требуя от военнослужащих высоких результатов преждевременно. Большие напряжения испытывает организм женщин при работе «на выносливость», особенно к концу занятий, когда утомление нарастает.

Это важно помнить при проведении занятий повторным и переменным методами. Определять нагрузки (по объему и интенсивности) во всех случаях следует по уровню физической подготовленности, повышать – более плавно и на большем

отрезке времени, чем в занятиях с мужчинами. В основном это относится к тренировкам военнослужащих-женщин 1 курса.

Проведение тренировочных занятий с женщинами требует от преподавателя большого педагогического такта, внимания, умелого применения оценки успехов, строгого индивидуального подхода.

Особенно важное значение в тренировке женщин имеют медицинский и педагогический контроль, а также самоконтроль. Все эти виды контроля позволяют не только своевременно выявить какие-либо патологические явления в организме спортсменки, но и в какой-то мере судить о рациональности планирования и проведения тренировочных занятий.

Заключение. На основании данных о сравнении содержания методики обучения преодолению препятствий военнослужащих мужского и женского пола, основываясь на морфофункциональных особенностях женского организма, была внесена корректировка методики обучения военнослужащих женского пола приемам и способам преодоления препятствий с помощью многофункционального тренажерного комплекса с местами занятий по преодолению препятствий, ускоренного передвижения, гимнастики и атлетической подготовки, рукопашного боя, которая обеспечивает формирование высокого уровня овладения навыками преодоления препятствий и дальнейшего выполнения служебных обязанностей.

Список источников

1. Горобец В.И. Подготовка военнослужащих к преодолению препятствий с использованием тренажерных средств – СПб.: ВИФК, 2013. – С. 6-7.
2. Горобец В.И. Подготовка военнослужащих по преодолению препятствий с использованием сборно-разборных, переносных препятствий – СПб.: ВИФК 2013. – С.2-17.
3. Алабин В.Г., Кривоносов М.П. Тренажеры и специальные упражнения. – М.: ФиС, 1976. – С. 270-275
4. Наставление по физической подготовке в ВС РФ (НФП - 2009). – М.: УФП ВС РФ, 2013. – 199 с.
5. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. – М.: Терра-спорт, 2003. – 624с.
6. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология6 общая, спортивная, возрастная – М.: Терра-спорт, 2001. – 520 с.
7. Обвинцев А.А., Малышко А.В. К актуальности исследования проблем служебно-прикладной физической подготовки военнослужащих-женщин вузов МО РФ//Сб.науч. ст. и докл. итог. научн. конф. профес. –препод. сотава, слушателей, курсантов и соискателей института за 2011 год / Под. Ред. докт. Пед. наук, проф. В.А. Пашута. – СПб.: ВИФК МО РФ, 2011. – С. 4-7.
8. Сильчук А.М., Сильчук С.М., Рябчук В.В. Факторы, определяющие необходимость совершенствования оздоровительной физической культуры в Вооруженных Силах Российской Федерации Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 9 (175). С. 273-276.
9. Григорьев С.Г. и др. Пакет прикладных программ Statgraphics на персональном компьютере. СПб, 1992. 104 с.
10. Гублер Е.В. и др. Применение критериев непараметрической статистики для оценки различий двух групп наблюдений в медико-биологических исследованиях. Москва, 1969. 31 с.
11. Степанов А.П. и др. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / Омск, 2019. Том Часть 1 Основы безопасности жизнедеятельности. 299 с.
12. Иванов В.В. и др. Решение военно-медицинских задач с использованием общего программного обеспечения. СПб, 2019. Часть 2 MS Word. 96 с.
13. Корольков А.А., Петленко В.П. Философские проблемы теории нормы в биологии и медицине. Москва, 1977. 391 с.
14. Петленко В.П. Основные методологические проблемы теории медицины. Ленинград, 1982. 115 с.
15. 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.
16. Бехтерев В.М. Вопросы общественного воспитания. Психоневрологический институт. Москва, 1910. 41 с.
17. Зайцев Г.К. и др. Педагогика здоровья: образовательные программы по валеологии. СПб, 1994. 78 с.
18. Утенко В.Н. и др. Физическая подготовка иностранных армий. СПб, 2007. 272 с.
19. Щеголев В.А., Щедрин Ю.Н. Теория и методика здорового образа жизни с использованием средств физической культуры. СПб, 2011. 210 с.
20. 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.
21. Сапов И.А., Солодков А.С. Состояние функций организма и работоспособность. Ленинград, 1980. 192 с.
22. Фисун А.Я. и др. Системные и надсистемные факторы медицинского обеспечения. Материалы всерос. науч.-практ. конф. 2019. С. 70-72.
23. Иванов В.В. и др. Решение военно-медицинских задач с использованием общего программного обеспечения. СПб, 2017. Часть 1 MS Excel. 185 с.
24. Намазов А.К., Евсеев В.В., Кушелев С.А. Актуальные проблемы адаптации первокурсников к условиям обучения в вузе // сб. науч. тр., 2018, с. 297-299.
25. Намазов А.К., Корягина Я.К., Кушелев С.А., Евсеев В.В., Шарнин Н.П. Проблема адаптации студентов-первокурсников в вузе // XII Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Здоровье – основа человеческого потенциала. Проблемы и пути их решения», 2017, с. 398-403 .
26. Намазов А.К. Газиева И.С. Массовый спорт за рубежом // XI «Здоровье – основа человеческого потенциала. Проблемы и пути их решения» 2016, с. 433-437.
27. Намазов А.К. Роль физического воспитания в профессиональной подготовке студентов // Сборник научных трудов конференции, 2015, с. 143-148.
28. Намазов А.К., Газиева И.С. Развитие массового спорта, физического воспитания и здорового образа жизни в России // «Здоровье – основа человеческого потенциала. Проблемы и пути их решения», 2014, с. 433-437.
29. Намазов А.К., Сущенко В.П. Методические основы технологии подготовки дзюдоистов на предсоревновательном этапе // «Здоровье – основа человеческого потенциала. Проблемы и пути их решения», 2012, с. 258-259.