

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
Белорусский национальный технический университет

Кафедра «Тактика и общевойсковая подготовка»

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ
КОМПЛЕКСНЫХ ЗАНЯТИЙ И ТРЕНИРОВОК
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
В ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Учебно-методическое пособие
для курсантов всех специальностей

*Рекомендовано учебно-методическим объединением
по военному образованию*

Минск
БНТУ
2016

УДК 796.015 (075.8)

ББК 75.1я7

О-64

А в т о р ы :

*Е. Д. Бойко, В. В. Грубеляс, В. В. Федоренко, П. В. Федоренко,
И. А. Фолынский, О. А. Гогонин, Ю. А. Концевич*

Р е ц е н з е н т ы :

Н. Я. Петров, А. Н. Козловский

Организация и проведение комплексных занятий и тренировок О-64 по физической подготовке в военных учебных заведениях : учебно-методическое пособие для курсантов всех специальностей / Е. Д. Бойко [и др.]. – Минск : БНТУ, 2016. – 92 с.
ISBN 978-985-550-923-4.

Учебно-методическое пособие предназначено для оказания помощи в проведении занятий по дисциплине «Организация и проведение комплексных занятий и тренировок по физической подготовке в военных учебных заведениях» преподавателям физической подготовки и спорта, командирам подразделений курсантов, а также курсантам, обучающимся по программам подготовки офицеров всех специальностей. Пособие составлено в соответствии с требованиями руководящих документов по физической подготовке в Вооруженных Силах Республики Беларусь.

УДК 796.015 (075.8)

ББК 75.1я7

ISBN 978-985-550-923-4

© Белорусский национальный
технический университет, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

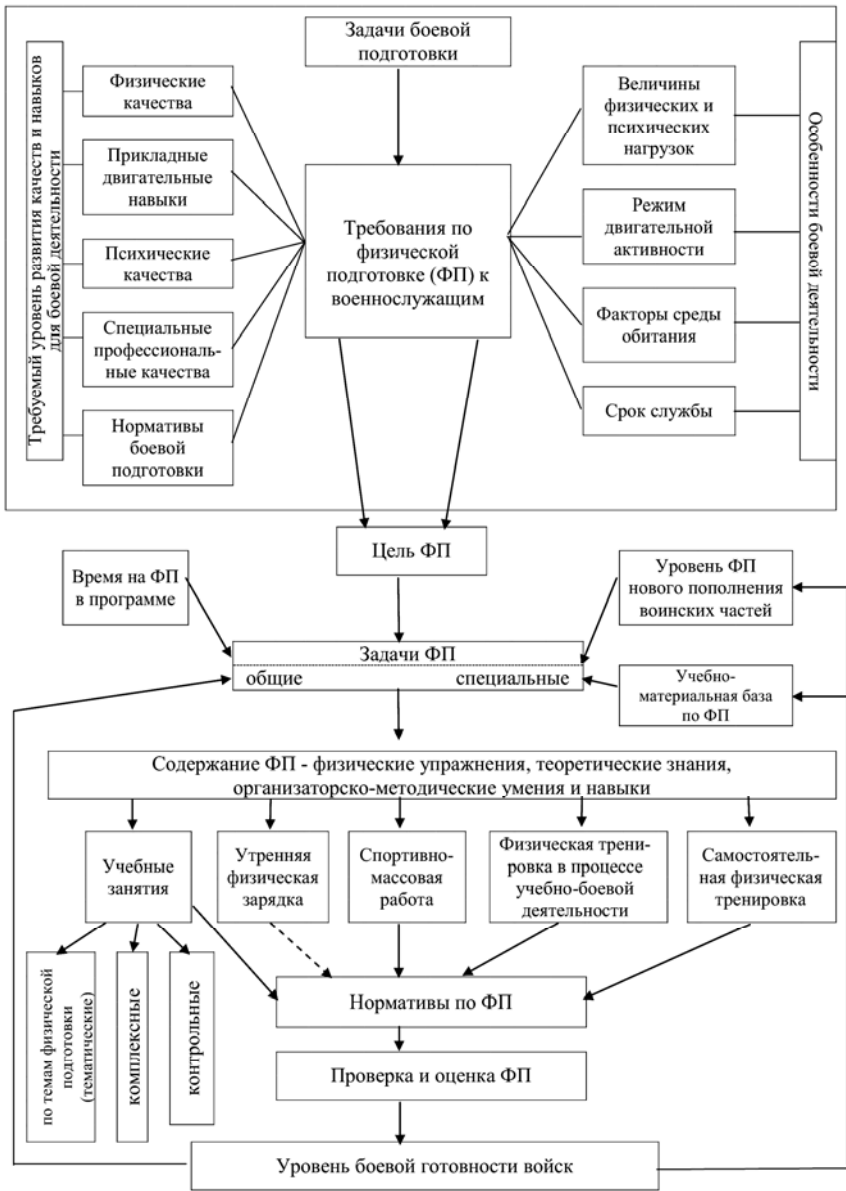
ВВЕДЕНИЕ	4
1. КОМПЛЕКСНЫЕ ЗАНЯТИЯ – САМАЯ ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.....	6
1.1. Содержание комплексных занятий, их разновидности и варианты	7
1.2. Организация комплексных занятий	12
1.3. Особенности содержания и организации комплексных занятий для различных категорий военнослужащих	20
1.4. Организация круговой тренировки на комплексном занятии по физической подготовке.....	32
1.5. Приоритет физических упражнений, применяемых на комплексных занятиях, исходя из воинской специальности обучаемых	36
1.6. Меры предупреждения травматизма при проведении комплексных занятий	45
1.7. Организация комплексной тренировки	48
1.8. Проведение комплексной тренировки в противогазах	55
1.9. Использование соревновательного метода при проведении комплексной тренировки	57
1.10. Комбинирование упражнений, приемов и действий при проведении комплексной тренировки	61
2. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ: СИЛЫ, БЫСТРОТЫ, ВЫНОСЛИВОСТИ, ЛОВКОСТИ.....	73
2.1. Сила и методы ее развития	73
2.2. Быстрота и методы ее развития.....	78
2.3. Выносливость и методы ее развития	81
2.4. Ловкость и методы ее развития.....	83
ЛИТЕРАТУРА	87
ПРИЛОЖЕНИЕ	88

ВВЕДЕНИЕ

Умелые, инициативные, своевременные и решительные действия личного состава в современных условиях коренным образом влияют на исход боя. Поэтому необходимый уровень физической подготовленности каждого военнослужащего, боевая слаженность подразделений становятся первостепенными факторами боеспособности и боеготовности войск, а перед физической подготовкой встанут новые сложные задачи. Средства и методы воспитания инициативы и самостоятельности, коллективизма и навыков групповых действий в процессе занятий физической подготовкой приобретают первостепенную важность. Систематическое индивидуально-направленное обучение военнослужащих физическим упражнениям с целью совершенствования особенно важных для их военно-профессиональной деятельности физических и специальных качеств должно рассматриваться как важный элемент, обеспечивающий боевое мастерство отдельного военнослужащего и боевую слаженность подразделений (см. рисунок).

Комплексные занятия – одна из наиболее эффективных форм практических занятий по физической подготовке, а комплексная тренировка – один из наиболее эффективных способов проведения занятий для усвоения пройденной темы по физической подготовке. Это обусловлено разнообразием выполняемых физических упражнений, способов организации занятий и методов тренировки. Комплексные занятия проводятся с военнослужащими, овладевшими основными приемами и двигательными навыками, которые отрабатывались на предыдущих занятиях. Следовательно, при проведении учебных занятий, спортивно-массовой работы, физической тренировки в процессе учебно-боевой деятельности комплексно рост результатов выше, чем при проведении тематических занятий.

Выполнение различных по структуре, характеру и силе проявления физических качеств упражнений, приемов и действий обогащает военнослужащих большим объемом разнообразных двигательных навыков, способствует комплексному развитию физических качеств. Переключение в одном занятии с одного вида работы на другой является важным фактором повышения работоспособности организма, эффективности и интенсивности физической тренировки военнослужащих, важным моментом активного отдыха.



Структура связей между боевой и физической подготовкой

1. КОМПЛЕКСНЫЕ ЗАНЯТИЯ – САМАЯ ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Эффективность и качество решения общих и специальных задач физической подготовки зависит от всех основных элементов организации занятий: планирования, подготовки руководителей, материального обеспечения, контроля, учета и оценки непосредственной подготовки занятия и его проведения.

Комплексные занятия организуются с целью общей и специальной физической тренировки военнослужащих. В них включаются упражнения, приемы и действия из нескольких тем физической подготовки. Такие занятия требуют от руководителя творческого подхода, изобретательности и инициативы при их организации и проведении.

Эффективность комплексных занятий зависит прежде всего от методики их проведения, предполагающей применение руководителями принципов и методов обучения и воспитания, определенную структуру занятия, обеспечение его высокой плотности и физической нагрузки, повышение интереса обучаемых, воспитание дисциплины и рациональную организацию тренировки военнослужащих. Иными словами, повышение эффективности комплексных занятий может быть достигнуто лишь в результате внедрения в практику целого комплекса мер, направленных на постоянное совершенствование учебно-педагогического процесса и его интенсификации.

Более высокие показатели интенсивности комплексных занятий обеспечивают лучшие спортивные достижения обучаемых, а следовательно, повышают их заинтересованность в занятиях физическими упражнениями. Подбор наиболее эффективных упражнений, приемов и действий, целенаправленное использование средств физической подготовки, повышение тренировочной направленности основных форм физической подготовки, внедрение в практику современных методов спортивной тренировки – составляющие успеха комплексных занятий.

Один из наиболее эффективных путей интенсификации процесса обучения и тренировки – это проведение комплексных занятий, в содержание которых входит ряд упражнений для развития основных физических и профессионально важных качеств, с целью выполнения задач конкретного периода обучения и кумулятивным эффектом тренировки.

Кроме того, проведение комплексных занятий с новым пополнением воинских частей и военнослужащими срочной службы до трех месяцев (не менее трех раз в неделю с элементами спортивных (подвижных) игр и с постоянно нарастающей моторной плотностью) обеспечивает хороший адаптационный эффект. В последующем периодичность их проведения может быть снижена, для того чтобы отработать другие виды практических занятий из учебной программы.

Указанные выше особенности, характеризующие качество учебного процесса на комплексных занятиях, подтверждают их отличие от «однотемных» и целесообразность широкого применения в системе физической подготовки Вооруженных Сил Республики Беларусь.

1.1. Содержание комплексных занятий, их разновидности и варианты

Комплексные занятия по физической подготовке, проводимые с целью более эффективного овладения техникой физических упражнений, приемов и действий, развития основных физических качеств, наиболее результативны, если они содержат средства физической подготовки из всех ее тем.

Комплексные занятия организуются и проводятся в составе взвода (группы) продолжительностью один или два учебных часа. Основная часть комплексного занятия проводится по следующим вариантам, включающим в себя упражнения из двух-трех тем учебных занятий:

- атлетическая подготовка, рукопашный бой, ускоренное передвижение;
- преодоление полосы препятствий, метание гранат, ускоренное передвижение (бег на средние и длинные дистанции);
- ускоренное передвижение (бег на короткие дистанции), атлетическая подготовка, спортивные игры;
- рукопашный бой, атлетическая подготовка, спортивные игры.

Наиболее распространены три разновидности комплексных занятий:

1. По двум и более темам физической подготовки (например, часть занятия – атлетическая подготовка, другая – ускоренное передвижение и легкая атлетика).

2. Часть занятия по упражнениям из нескольких тем с разносторонней направленностью, другая – по упражнениям из одной темы

физической подготовки (например, первая часть занятия – выполнение ранее изученных гимнастических упражнений, приемов рукопашного боя, а затем – преодоление препятствий и метание гранат).

3. Комплексное занятие по упражнениям из нескольких тем физической подготовки с разносторонней направленностью (разучивание и тренировка на 2–4 местах легкоатлетических упражнений, приемов преодоления препятствий и рукопашного боя, поднимание и переноска тяжестей).

Две первые разновидности (формы) комплексных занятий применяются для обучения слушателей и курсантов 1–2 курсов в учреждениях образования, готовящих офицерские кадры для Вооруженных Сил, в одном двухчасовом занятии. При этом комплексировается:

- атлетическая подготовка со спортивными играми;
- атлетическая подготовка с ускоренным передвижением;
- атлетическая подготовка с рукопашным боем;
- рукопашный бой с преодолением препятствий и метанием гранат;
- атлетическая подготовка с преодолением препятствий и метанием гранат.

В каждом таком комплексном занятии проводятся две подготовительные, две основные и заключительная часть занятия.

Третью разновидность комплексных занятий рекомендуется проводить с курсантами старших курсов (слушателями) – на первом часу двухчасового занятия выполнить ранее изученные легкоатлетические, гимнастические упражнения и приемы рукопашного боя, а на втором – спортивные игры. Такая разновидность весьма эффективна и при проведении одночасовых занятий по физической подготовке с военнослужащими, проходящими военную службу по контракту в органах военного управления (далее – офицерами управления воинских частей). Значительное количество упражнений, приемов и действий большинство офицеров освоили ранее в военных учебных заведениях, поэтому даже небольшого времени (20–25 мин) достаточно для интенсивной тренировки, а затем – проведение двухсторонних игр, например, по волейболу, баскетболу, мини-футболу, настольному теннису по упрощенным правилам.

Большой эффект в поддержании высокого уровня развития скоростно-силовых качеств у военнослужащих в процессе проведения комплексных занятий достигается за счет применения метода кру-

говой тренировки в первой части учебного занятия или после спортивных игр перед заключительной частью.

Сущность круговой тренировки заключается в последовательном выполнении занимающимися несложных, ранее хорошо изученных физических упражнений для различных групп мышц на 6–8 учебных местах, расположенных по кругу или в виде другой замкнутой геометрической фигуры (прямоугольник, квадрат и т. п.). Места выполнения упражнений, называемые учебными точками, размечаются наглядными пособиями (табличками) с номерами, символами или рисунками упражнений, которые надо выполнять, и направлениями дальнейшего перехода. Количество кругов и мест выполнения упражнений в одном занятии, время выполнения и пауз отдыха может изменяться руководителем в зависимости от задач тренировки, уровня подготовленности занимающихся, сложности выполняемых упражнений. Более подробно способ круговой тренировки раскрывается в разделе «Организация круговой тренировки на комплексном занятии по физической подготовке».

По своему содержанию каждое комплексное занятие имеет определенную направленность (табл. 1.1).

Таблица 1.1

Примерные варианты содержания комплексных занятий

Номер варианта	Основная направленность занятия	Содержание занятий
I	Общефизическая подготовка	1. Упражнения на развитие быстроты: многократные ускорения на 30–40 м, челночный бег 6 × 10 м, бег на 100 м с высокого старта, прыжки в длину с места. 2. Упражнения на развитие силы: на перекладине – подтягивание, поднимание ног, подъем переворотом; в упоре на брусьях – сгибание и разгибание рук, угол, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине

Номер варианта	Основная направленность занятия	Содержание занятий
II	Совершенствование быстроты и силы	1. Прыжки с места и в движении, скоростной бег, эстафеты. 2. Упражнения на многопролетных гимнастических снарядах (перекладинах, брусьях, наклонных досках, гимнастических скамейках), упражнения с тяжестями на месте, выполняемые потоком или в форме круговой тренировки. 3. Тренировка на силовых тренажерах и с тяжестями в движении. 4. Бег на 1–1,5 км
III	Совершенствование в преодолении препятствий и метании гранат и малых лопат	1. Совершенствование навыков в преодолении полосы препятствий по условиям контрольного упражнения на единой полосе препятствий. 2. Метание гранат на точность и дальность. 3. Метание штык-ножей, малых лопат. 4. Бег на 1–1,5 км
IV	Совершенствование ловкости и навыков ведения рукопашной схватки	1. Совершенствование навыков в выполнении приемов общего комплекса рукопашного боя. Тренировка в выполнении приемов рукопашного боя в сочетании с преодолением элементов единой полосы препятствий. 2. Скоростной бег, военизированные эстафеты, комплексное упражнение на ловкость. 3. Бег на 1–1,5 км
V	Совершенствование общей выносливости	1. Общеразвивающие, беговые и прыжковые упражнения. Упражнения в парах и на многопролетных снарядах. 2. Бег до 5 км. 3. Упражнения на расслабление мышц, успокоение дыхания, снятие физического напряжения

Эффективность учебных занятий при различном комплексировании средств физической подготовки зависит не только от способа подбора упражнений и чередования занятий, но и от количества упражнений в занятии, изменения последовательности тренировки упражнений в одном занятии.

Необходимо помнить, что на первоначальном этапе обучения любая организация физической тренировки, проводящаяся иногда даже с нарушениями методических принципов, обеспечивает значительное повышение результатов. Это объясняется тем, что на первом этапе тренировки средний уровень подготовленности подразделений растет в основном за счет больших сдвигов у лиц с очень слабой подготовкой и практически при отсутствии улучшений или даже снижении показателей у лиц с высоким исходным уровнем развития физических качеств. На последующих этапах такой путь повышения средних показателей невозможен и достижение каждой новой ступени физической тренированности, если не будут меняться принципы такой тренировки, потребует непропорционально больших объемов учебного времени, что в настоящих условиях боевой подготовки войск невозможно.

На первоначальном этапе физической подготовки нового пополнения воинских частей для широкого использования явлений переноса физических качеств тренировочный процесс целесообразно строить также на основе комплексных занятий, включая в них различные по своей структуре упражнения, развивающие разные физические качества. В результате развитие сразу нескольких физических качеств будет значительнее, чем в случае развития каждого физического качества в отдельности на определенном этапе (периоде) обучения.

Первоначальный период комплексной физической тренировки обязательно должен заканчиваться оценкой пропорциональности развития физических качеств, как базы для овладения сложными двигательными навыками. Общим правилом при планировании физической нагрузки на тренировочном занятии должно быть соответствие ее величины с текущим уровнем максимальных возможностей проявления того или иного качества занимающегося. Поэтому как руководитель занятия, так и занимающийся должен твердо знать результаты периодических проверок физических качеств. Например, ряд занимающихся в день проверки выполнил 9–10 подтягива-

ний на перекладине. Это и будет на определенный отрезок тренировочных занятий уровнем их максимальных возможностей для данного упражнения и ориентиром для руководителя при планировании силовой нагрузки на занятиях.

1.2. Организация комплексных занятий

Комплексные занятия проводятся, как правило, с военнослужащими, овладевшими основными упражнениями, приемами и двигательными навыками, отрабатываемыми на данном занятии. Они планируются согласно расписанию учебных занятий и плану подготовки воинской части (батальона). При этом определяются номер занятия, время, место и руководитель занятия, составляется план-конспект на данное занятие (рис. 1.1).



Рис. 1.1. Организация комплексного занятия

При планировании весь объем ежемесячных (ежеквартальных) контрольных упражнений необходимо грамотно распределить в недельных циклах с включением их для тренировки не только на учебных занятиях, но и в других формах физической подготовки.

Для подготовки руководителей комплексных занятий проводятся теоретические, инструкторско-методические, показательные занятия и инструктажи. Они проводятся:

- в воинской части с командирами батальонов, рот и их заместителями;
- батальоне и роте с командирами взводов, их заместителями и командирами отделений.

Эти занятия проводятся для повышения качества тренировочного процесса, привития навыков проведения тренировки каждого

упражнения с высокой интенсивностью (в том числе с использованием кругового способа тренировки).

В организации комплексных занятий большое значение имеет наличие учебно-материальной базы и ее оборудование (количество снарядов и инвентаря, спортивных площадок). Чем она разнообразнее и насыщеннее, тем выше моторная плотность, качество и эффективность проведения занятий.

Важное место в учебном процессе имеет постоянный контроль за проведением занятий. Он позволяет своевременно устранить отставание военнослужащих в решении той или иной задачи физического совершенствования и повысить качество тренировочного процесса.

Контроль за проведением комплексных занятий должен осуществляться командирами батальонов, воинских частей, специалистами медицинской службы и физической подготовки и спорта.

В процессе контроля рассматриваются следующие вопросы:

- наличие плана-конспекта;
- качество организации и методики проведения занятия;
- уровень подготовленности руководителя занятия и обучаемых;
- состояние учебно-материальной базы, спортивных снарядов и инвентаря;
- соответствие установленной руководителем занятия формы одежды погодным условиям и целям занятия;
- соблюдение мер безопасности и предупреждения травматизма на занятии.

Для успешного проведения комплексных занятий необходимо концентрировать спортивные сооружения и инвентарь рядом друг с другом, чтобы была возможность их комплексного использования.

Наличие и разнообразие спортивного инвентаря (учебных гранат, тяжестей, снарядов, гимнастических матов и т. д.) – залог успеха комплексного занятия. Невозможно, например, при наличии одной перекладины, брусьев, площадки для прыжков с места или одного комплекта стоек для бега зигзагом обеспечить высокую плотность занятия. Руководитель занятия должен отметить в журнале учета занятий дату, номер темы (занятия), время, отработанные упражнения и нормативы.

Методика проведения комплексных занятий. Комплексное занятие состоит из трех взаимосвязанных между собой частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задачами *подготовительной части* являются: организация обучаемых и их функциональная подготовка к предстоящей работе в основной части занятия. Подготовительная часть комплексного занятия в целом не отличается от этой же части обычного занятия, но имеет свои особенности. Она может проводиться один раз в начале занятия или же перед отработкой каждой темы физической подготовки в зависимости от того, как скомплексировано данное занятие, какие упражнения, приемы и действия отрабатываются.

Если она проводится один раз в начале занятия, то обязательно после общеразвивающих упражнений нужно включить специальные упражнения из каждой темы физической подготовки, отрабатываемой на данном занятии. Если она проводится перед каждым новым учебным вопросом, то первая подготовительная часть проводится по обычной схеме, то есть построение, проверка обучаемых, краткое объяснение содержания занятий, строевые упражнения, ходьба, бег различными способами, 2–3 общеразвивающих упражнения, комплексы вольных упражнений, а затем выполнение специальных и подготовительных упражнений к приемам и действиям, изучаемым в основной части занятия для первого учебного вопроса. В дальнейшем по ходу занятия после каждой темы проводятся только специальные подготовительные упражнения, необходимые для работы определенных групп мышц, суставов и связок (5–7 упражнений).

Подготовительная часть проводится в течение 7–10 мин при одночасовом занятии, 10–15 мин – при двухчасовом.

Задачами *основной части* занятия являются: развитие и совершенствование основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости), а также специальных качеств и военно-прикладных навыков.

Основная часть проводится в течение 35–40 мин при одночасовом занятии, 65–70 мин – при двухчасовом и включает тренировку военнослужащих по упражнениям, приемам и действиям из различных тем физической подготовки.

В зависимости от целей и решаемых задач, условий проведения занятия, характера выполняемых упражнений и уровня подготовленности обучаемых определяется и выбор способов организации тренировки с занимающимися. На комплексных занятиях рекомендуется применять фронтальный, групповой, индивидуальный (индивидуально-групповой), поточный, одновременный, круговой, со-

ревновательный способ организации обучаемых для освоения и тренировки упражнений, приемов и действий.

Фронтальный способ предполагает проведение физической тренировки военнослужащих (выполнение одних и тех же упражнений) в составе взвода (группы) на определенном гимнастическом снаряде (учебном месте) под руководством командира, как правило, в шеренгах, колоннах одновременно всем подразделением в заданном темпе и ритме. Этот способ, не связанный с действиями партнера, позволяет активизировать всех обучаемых и достигнуть высокой моторной плотности занятия.

Основными способами изменения характера выполнения упражнений при использовании на занятии фронтального способа организации занимающихся являются:

- одновременное выполнение всеми занимающимися упражнений сначала в определенном темпе и ритме, затем с их изменением;
- самостоятельное выполнение упражнения в индивидуальном темпе и ритме в зависимости от команд (сигналов);
- поточное выполнение упражнений (одиночно, по несколько человек, по шеренгам);
- выполнение упражнений по отделениям.

Групповой способ предполагает проведение одной из частей комплексного занятия по группам (подгруппам), как правило, по отделениям со сменой мест занятий и руководителей. Каждая группа (подгруппа) выполняет то или иное упражнение в назначенное время одновременно, поочередно или по несколько человек. После этого по команде руководителя учебные места сменяются через определенное время и группа (подгруппа) выполняет упражнение другого характера. Этот способ позволяет дифференцировать нагрузку и характер упражнений, а также выполнять упражнения в индивидуальном темпе.

Одновременный способ применяется для тренировки выполнения определенного упражнения всеми занимающимися одновременно.

Круговой способ – это строгое выполнение конкретных (нескольких) разнохарактерных упражнений, подобранных определенным образом и сконцентрированных в заданном временном интервале, обеспечивающих необходимое воздействие, а следовательно, быстрое развитие двигательных навыков за относительно короткий промежуток времени. Это, практически, разделение взвода (группы) на

несколько групп (от двух до пяти человек каждая) по нескольким учебным местам с последующим переходом обучаемых по кругу с одного учебного места на другое (как правило, против хода часовой стрелки) с заданным временным интервалом и подобранными упражнениями (с определенной последовательностью и количеством повторений, подходов, интенсивностью и нагрузкой). Характерными особенностями круговой тренировки являются:

- комплексное развитие физических качеств, особенно выносливости, позволяющее приблизить уровень нагрузки у занимающихся в ходе тренировки к соревновательному режиму;

- дозировка физических нагрузок с использованием методов повторного выполнения упражнений со стандартными нагрузками, повторного вариативного выполнения упражнений с постепенным увеличением или уменьшением нагрузки и отдыха, повторного непрерывного выполнения упражнений короткими дозами с чередованием работы и отдыха.

Поточный способ применяется для тренировки упражнения, приема, действия потоком и, как правило, в составе групп (отделений).

Соревновательный способ используется для эффективной тренировки упражнений, приемов, действий, слаженности действий и сплоченности подразделений, личной заинтересованности каждого военнослужащего в выполнении общей задачи группы (подразделения) в непосредственной связи с противоборствующим партнером или командой. Этот способ позволяет отдельному занимающемуся или подгруппе проявлять находчивость, противопоставлять свою быстроту, ловкость и силу более слабому, равному или сильному партнеру.

Способы изменения характера выполнения упражнений при использовании соревновательного способа действий с партнером:

- пассивное противодействие партнера(ов);
- изменение темпа, ритма и скорости выполнения упражнений;
- активное противодействие партнера(ов) в соревновательном темпе.

Индивидуальный способ имеет целью развитие физических качеств, умений и навыков конкретного военнослужащего, у которого они, как правило, слабо развиты. Этот способ применяется и в том случае, когда на занятиях присутствует малое количество военнослужащих либо идет подготовка к итоговой проверке.

При *индивидуально-групповом способе* руководитель организует несколько групп для занятий на отдельных учебных местах и поочередно вызывает отстающих в физическом отношении обучаемых для индивидуальной работы с ними над техникой упражнения и развитием физических качеств, исходя из особенностей их организма.

На одном занятии могут быть использованы несколько вариантов проведения комплексного занятия с военнослужащими. Например, тренировка выполнения гимнастических упражнений на снарядах может проводиться групповым способом, приемов рукопашного боя – фронтальным, ускоренное передвижение (бег на 1–5 км) – одновременным (табл. 1.2).

Следовательно, каждый учебный вопрос комплексного занятия может отрабатываться как в составе взвода (группы), так и в составе отделения в зависимости от упражнений, отрабатываемых на данном занятии. Так, тренировка в беге на длинные дистанции, совершении марш-броска проводится в составе взвода (группы), атлетическая подготовка – по отделениям, спортивные игры – и по отделениям, и в составе группы в зависимости от вида спорта, наличия учебно-материальной базы и ее оборудования, количества снарядов и инвентаря.

Таблица 1.2

Применение способов организации занятий при проведении комплексного занятия (время 100 мин)

Подготовительная часть – 15 мин	Основная часть – 80 мин		Заключительная часть – 5 мин
Вариант 1			
В составе взвода (одновременный способ)	Преодоление препятствий и метание гранат: тренировка в выполнении упражнений № 2, 4 – 40 мин	Атлетическая подготовка: тренировка в выполнении упражнений № 32–34, 28 – 40 мин	В составе взвода (одновременный способ)
	Круговой способ	Групповой способ	

Окончание табл. 1.2

Подготовительная часть – 15 мин	Основная часть – 80 мин			Заключительная часть – 5 мин
Вариант 2				
В составе взвода (одновременный способ)	Рукопашный бой: тренировка в выполнении упражнения № 6 – 35 мин	Атлетическая подготовка: тренировка в выполнении упражнений № 29, 30 (31) – 30 мин	Ускоренное передвижение: тренировка в выполнении упражнения № 18 – 15 мин	В составе взвода (одновременный способ)
	Фронтальный способ	Групповой способ	Одновременный способ (в составе взвода)	
Вариант 3				
В составе взвода (одновременный способ)	Ускоренное передвижение: тренировка в выполнении упражнений № 11, 12 – 15 мин	Атлетическая подготовка: силовая тренировка на многопродолетных гимнастических снарядах – 30 мин	Спортивные игры – учебная двухсторонняя игра в футбол – 30 мин	В составе взвода (одновременный способ)
	Фронтальный способ	Круговой способ	Одновременный способ (в составе взвода)	

Задачами *заключительной части* комплексного занятия являются: приведение организма в относительно спокойное состояние и подведение итогов. Она проводится так же, как и на других практических занятиях, и включает в себя медленный бег, ходьбу, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление мышц. Заключительная часть проводится в составе взвода (группы) в течение 3–5 мин одновременно способом организации.

В ходе тренировки в выполнении упражнений, приемов и действий на комплексном занятии следует применять способы органи-

зации занятий и методы тренировки (развития), указанные в Инструкции по физической подготовке (рис. 1.2, 1.3).

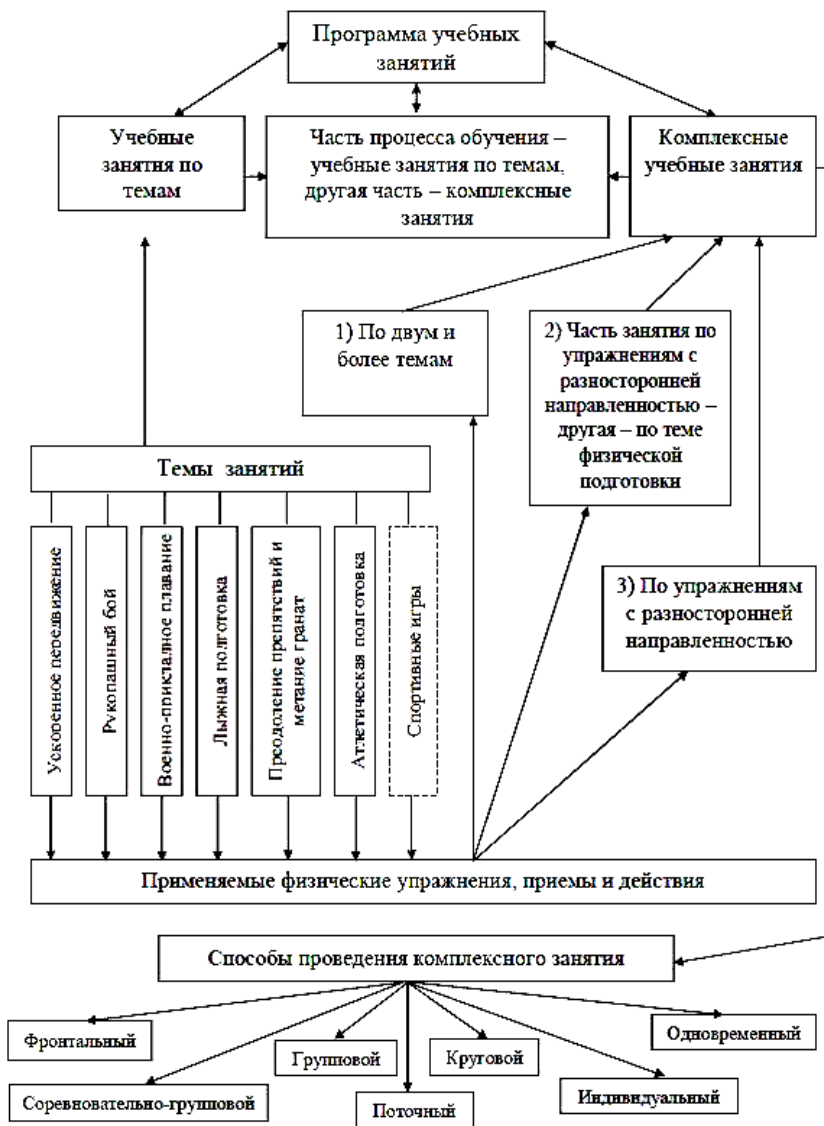


Рис. 1.2. Способы объединения применяемых физических упражнений при проведении комплексных занятий по физической подготовке



Рис. 1.3. Формы практических учебных занятий по физической подготовке

Требования, предъявляемые к организации и проведению комплексных занятий в интересах психологической подготовки военнослужащих к боевым действиям:

- усложнение учебных задач, которые должен решить занимающийся при выполнении уже разученных упражнений;
- приобретение опыта работы в состоянии нервно-психического напряжения с элементами оправданного риска;
- выполнение физических упражнений при воздействии факторов, характерных для учебно-боевой деятельности (применение огнесмесей, взрыв-пакетов, холостых патронов при преодолении военнослужащими полос препятствий и т. п.);
- овладение широким кругом навыков действий в особых ситуациях и на фоне больших физических нагрузок (передвижение по незнакомой местности и при плохих погодных условиях, преодоление высоких (необычных) препятствий, ведение учебной схватки с несколькими соперниками и др.);
- приобретение высокого уровня физической тренированности (повышение физиологических резервов организма).

1.3. Особенности содержания и организации комплексных занятий для различных категорий военнослужащих

Военнослужащие срочной военной службы в отличие от офицеров вынуждены разучивать целый ряд упражнений, приемов и действий, осваивать программу физической подготовки впервые и за более короткий срок. Поэтому содержание, планирование и мето-

дика комплексных занятий для этой категории военнослужащих имеет свои особенности. Они вытекают из необходимости последовательного решения задач физической подготовки молодых солдат: во-первых, развития разностороннего уровня физической подготовленности, во-вторых, формирования жизненно-важных прикладных навыков, в-третьих, обеспечения успешного выполнения военно-профессиональных обязанностей в сложных условиях учебно-боевой деятельности. При этом времени на учебные занятия по физической подготовке, как правило, недостаточно.

Кроме того, определенная часть военнослужащих срочной военной службы проходит обучение в учебных подразделениях школ 72 гвардейского объединенного центра подготовки прапорщиков и младших специалистов Сухопутных войск (далее – учебный центр), учебном батальоне 307 отдельной железнодорожной бригады. В данных учебных частях занятия по физической подготовке с курсантами проводятся комплексно в составе подразделений в соответствии с программой подготовки учебных подразделений в три этапа. Организация физической подготовки с курсантами учебного центра раскрывается в Инструкции по физической подготовке. В учебных подразделениях при проведении комплексных занятий следует применять одновременный способ их организации для всего личного состава взвода (группы), за исключением тех случаев, когда учебно-материальная база по физической подготовке или содержание упражнения не позволяют применить этот способ. Для этого используется групповой способ, когда под руководством командиров отделений одно отделение, например, метает гранаты, второе – совершенствует приемы рукопашного боя с оружием, третье – технику преодоления участков единой полосы препятствий. Командир взвода помогает менее опытному командиру отделения проводить занятие и осуществляет общее руководство организацией занятия. Смена учебных мест проведения занятий отделениями происходит через 12–13 минут.

Содержанием физической подготовки на этапе первоначального обучения (1,5–2 месяца) должны быть комплексные занятия с включением в каждое из них легкоатлетических, гимнастических упражнений. Такой способ подбора упражнений позволяет проводить занятия с высокой интенсивностью, плотностью и в короткие сроки, а также значительно улучшить физическое состояние обучаемых и сплотить коллектив подразделения.

В дальнейшем комплексные занятия целесообразно проводить с концентрированным освоением тем: военно-прикладного плавания (зимой – лыжной подготовки), преодоления препятствий и метания гранат, рукопашного боя, так как для формирования относительно новых навыков у военнослужащих раздельное обучение более эффективно, чем на комплексных занятиях.

В первые два месяца обучения основной целью занятий является развитие у военнослужащих базового уровня общей физической подготовленности, причем через каждые две недели обучения дистанция бега должна увеличиваться и к окончанию второго месяца обучения составлять около четырех километров. В выполнении упражнений на развитие силы и быстроты должно увеличиваться количество повторений и подходов. В течение третьего и четвертого месяца обучения занятия должны проводиться с высокой плотностью и большими физическими нагрузками. До 70 % учебного времени должно выделяться на военно-прикладную и специальную подготовку военнослужащих. Для повышения активности обучаемых на занятиях необходимо применять соревновательный метод, периодически заканчивая занятия эстафетами и спортивными играми по упрощенным правилам.

В период непосредственной подготовки к проверкам (за 1–1,5 месяца) вновь необходимо проводить комплексные занятия, включая в каждое из них ранее изученные упражнения, приемы и действия из различных тем физической подготовки.

Наибольшая эффективность комплексных занятий достигается чередованием их вариантов (первый – включает бег на короткие дистанции, прыжки в длину с места, комплексы вольных упражнений, упражнения на гимнастических снарядах, силовые упражнения, поднимание и переноску тяжестей; второй (дополнительно к первому) – метание гранат и спортивные игры (гандбол, баскетбол, футбол); содержание третьего аналогично второму варианту, но вместо прыжков в длину включается преодоление элементов единой полосы препятствий; четвертый включает весь объем программы легкоатлетических, гимнастических упражнений, преодоление отдельных участков единой полосы препятствий и спортивные игры (рис. 1.4). Увеличение объема изучаемых упражнений в каждом последующем варианте осуществляется за счет сокращения времени на выполнение ранее разученных упражнений (рис. 1.5).

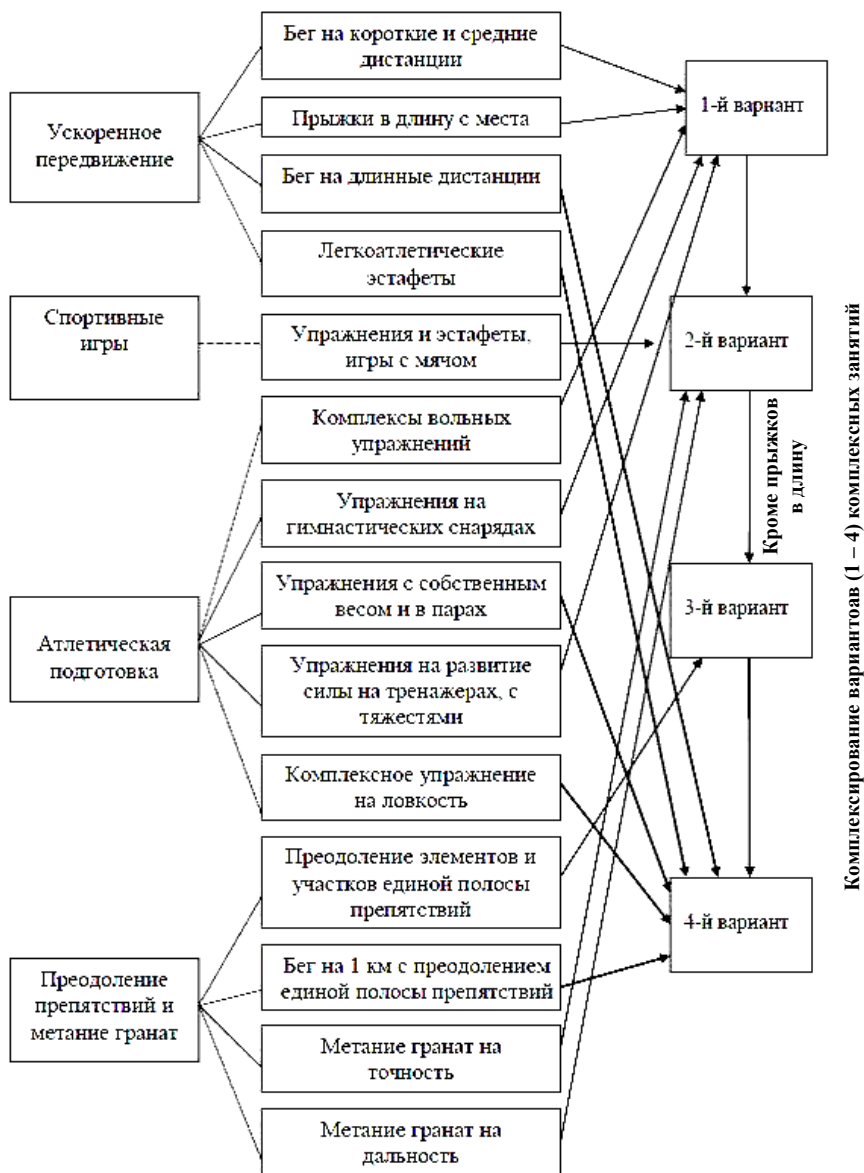


Рис. 1.4. Способы объединения физических упражнений в различные по форме комплексы для тем и вариантов комплексных занятий по упражнениям с разносторонней направленностью

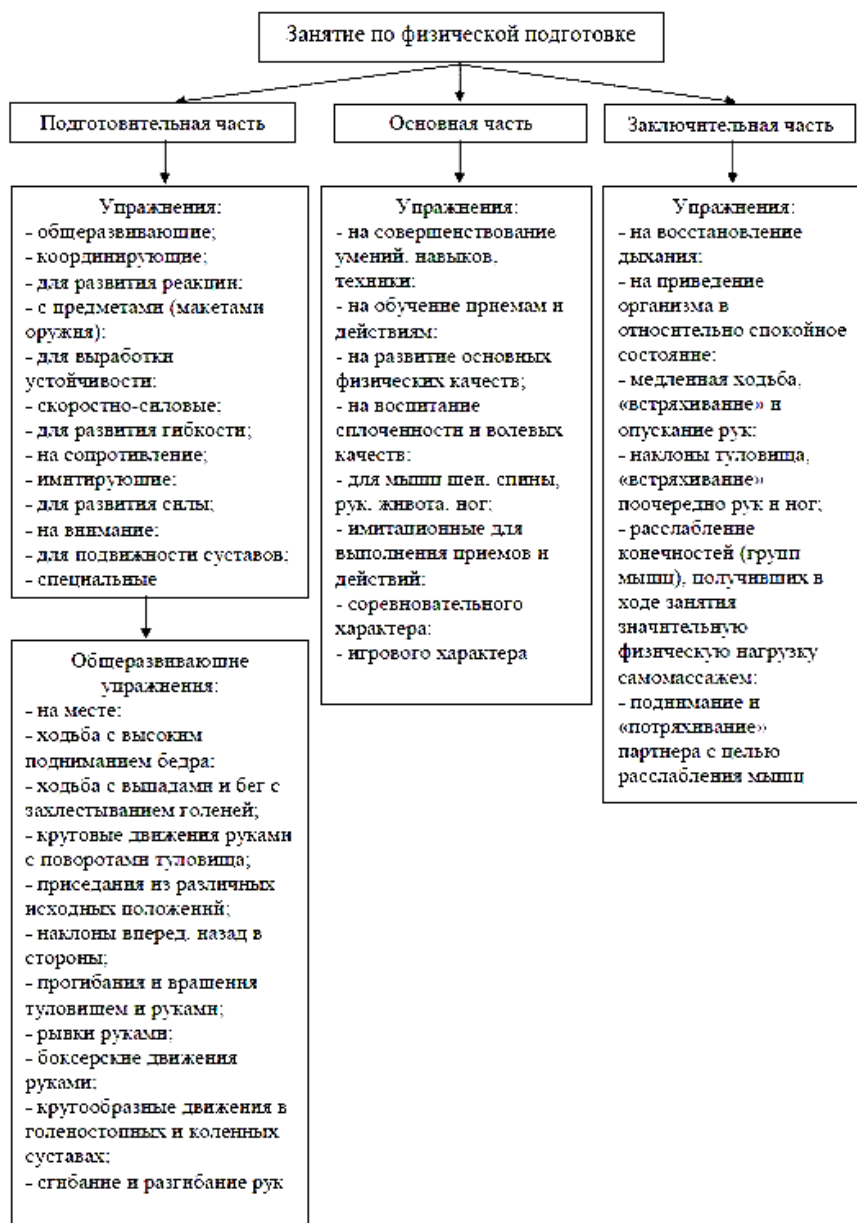


Рис. 1.5. Занятия по физической подготовке

Результаты контрольных занятий (испытаний физической подготовленности), проведенных с военнослужащими после проведения таких вариантов комплексных занятий, свидетельствуют о повышении уровня развития физических качеств и успешном овладении военнослужащими двигательными навыками. Прежде всего, быстро повышается уровень разносторонней физической подготовленности обучаемых, развиваются отдельные физические качества (сила, силовая выносливость, быстрота, общая выносливость, ловкость). Успех в развитии физических качеств и формировании двигательных навыков у военнослужащих достигается воздействием на организм относительно несложных, но разнохарактерных по виду деятельности и эффективных упражнений. В результате длительного воздействия этих упражнений и последовательного повышения нагрузки на обучаемых от занятия к занятию наиболее прочно формируются временные связи в центральной нервной системе, улучшающие координацию деятельности мышц и внутренних органов, а также более стойкие и глубокие биохимические и морфологические изменения в организме.

Наиболее положительные изменения происходят еще и потому, что на таких комплексных занятиях приходится чаще, чем на занятиях по одной теме, переключаться с одного характера деятельности на другой, а это требует больших затрат энергии у обучаемых. Эти занятия приносят большой успех и пользу военнослужащим с высоким исходным уровнем физической подготовленности, позволяют им буквально за несколько комплексных занятий в должной мере овладеть техникой изучаемых упражнений.

При длительном перерыве в проведении таких вариантов комплексных занятий руководителю придется вновь затрачивать время на разучивание упражнений, вместо тренировки в их выполнении с высокой интенсивностью (даже несложные, на первый взгляд, упражнения будут требовать предварительного их разучивания). Это надо учитывать руководителям занятий при их проведении.

Комплексные занятия, проводимые по темам (ускоренное передвижение, атлетическая подготовка, спортивные игры, преодоление препятствий и метание гранат) с концентрированным прохождением материала, показывают, что каждая тема в период ее проведения, позволяет эффективно развивать у обучаемых характерные физические качества и навыки. Так, занятия по атлетической подготовке

значительно повышают у военнослужащих силу и силовую выносливость, а также подготовленность обучаемых к успешному выполнению упражнений на гимнастических снарядах (подъем переворотом, комбинированное силовое упражнение на перекладине и др.). Однако времени, отведенного на атлетическую подготовку, как правило, явно недостаточно для формирования прочных навыков в выполнении разучиваемых упражнений. Приобретенное преимущество в развитии определенных групп мышц на занятиях по атлетической подготовке утрачивается в дальнейшем на занятиях по другим темам физической подготовки, так как направленность занятий изменяется.

Наименее выраженный эффект в изменениях уровня подготовленности обучаемых достигается тогда, когда темы физической подготовки на комплексных занятиях чередуются через одно занятие. Причиной этого являются большие перерывы между некоторыми темами. И разученные, например, гимнастические упражнения на снарядах, комплексное упражнение на ловкость, легкоатлетические упражнения, требующие координации, повторяемые лишь через 10 дней, приводят к затуханию следовых явлений (связей) в центральной нервной системе, оставляемых предыдущими занятиями.

Характер и величина изменений в уровне подготовленности обучаемых зависят от разумного и разнообразного комплексирования физических упражнений, а эффективность практических учебных занятий повышается благодаря правильному и целесообразному применению комплексных занятий.

Кроме того, комплексные занятия способствуют не только повышению уровня физического состояния обучаемых, но и положительно влияют на формирование у них двигательных навыков по темам, не используемым на комплексных занятиях (военно-прикладному плаванию, лыжной подготовке).

Повышение уровня физического состояния и эффективность разучивания ряда физических упражнений, приемов и действий обеспечивается при проведении комплексных занятий в начале и конце каждого полугодия обучения (табл. 1.3).

Таблица 1.3

Примерное содержание основной части комплексных занятий
в первом и втором полугодиях обучения

Номера занятий	Содержание основной части комплексных занятий	Время (мин)
1–2	1. Бег на короткие дистанции с высокого старта и со старта из положения лежа	8
	2. Брусья. Размахивание в упоре на руках; сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре; сгибание и разгибание рук в упоре с махами ног вперед (назад)	9
	3. Прыжки в длину с места (прыжки на одной ноге, многоскоки, тройной прыжок с места)	9
	4. Перекладина. Подтягивание, поднимание ног к перекладине, подъем переворотом и силой	9
	5. Кросс (бег) на 1–1,5 км	5–8
3–4	1. Бег зигзагом на короткие дистанции с грузом; челночный бег 6 × 10 м	12
	2. Перекладина. Комбинированное силовое упражнение	10
	3. Поднимание туловища и ног из положения лежа на спине	8
	4. Комплексы вольных упражнений или упражнения в парах (по состоянию занимающихся)	7
	5. Бег на 500 м	3
5–6	1. Бег на короткие дистанции (легкоатлетическая эстафета: первый этап – гладкий бег (60 м); второй – зигзагом (60 м); третий – с грузом (60 м); четвертый – челночный бег 2 × 10, 2 × 20, 2 × 30 м; пятый – бег на 60 м со старта лежа)	12
	2. Комплексное упражнение на ловкость; приемы самостраховки	10
	3. Тренировка в выполнении силовых упражнений на гимнастических снарядах; поднимание и переноска тяжестей	12
	4. Бег на 1–1,5 км	4–7

Номера занятий	Содержание основной части комплексных занятий	Время (мин)
7–8	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; комплексное силовое упражнение, поднятие туловища и ног из положения лежа на спине	10
	2. Метание гранат (болванок) на дальность и точность	12
	3. Бег на 1 км с преодолением препятствий	8
	4. Легкоатлетическая эстафета с преодолением элементов единой полосы препятствий	10

Затем в процессе «однотемных» занятий военнослужащие должны овладеть программным материалом разделов атлетической подготовки, преодоления препятствий и метания гранат, рукопашного боя, ускоренного передвижения. Последовательность освоения материала в каждом полугодии обучения различна.

Не исключается вариант, когда гимнастические, легкоатлетические упражнения, метания будут изучаться только на комплексных занятиях для сохранения большего количества часов, направленных на формирование навыков в преодолении препятствий, рукопашного боя, лыжной подготовки (см. рис. 1.5).

На заключительном этапе каждого полугодия обучения содержание комплексных занятий должны составлять все контрольные физические упражнения для военнослужащих той или иной специальности, в соответствии с требованиями Инструкции по физической подготовке. При этом занятия должны проводиться с тренировочной направленностью и высокой интенсивностью с целью достижения наиболее возможных положительных результатов в выполнении упражнений, приемов и действий.

На первоначальном этапе обучения наиболее эффективны фронтальный и групповой способы организации занятий (при изучении упражнений на 3–4 местах). Их применение позволяет не только успешно осваивать упражнения по разделениям и в целом, но и решать задачи сплочения подразделения (каждое действие выполняется по единой команде). Руководителю занятий хорошо видны общие недостатки в выполнении упражнений, отлично и слабо подготов-

ленные военнослужащие. Паузы между подходами можно использовать для устранения ошибок, объяснения очередного задания, его образцового показа с указанием способов страховки и самостраховки.

На этапе совершенствования достаточно высоких профессиональных навыков и умений, требования к структуре физической тренированности военных специалистов меняются. На передний план выходит задача поддержания высокой работоспособности и сохранения ее в напряженных (экстремальных) условиях деятельности, когда следует проявить максимум физических и психических усилий. Степень развития специальных физических качеств, способствующих овладению навыками управления военной техникой и вооружением на этапе первоначального обучения, с ростом профессиональной выучки перестает играть свою положительную роль. В процессе профессионального становления многие навыки автоматизируются и уменьшается «физиологическая цена» действий по управлению военной техникой и вооружением. Менее опытному специалисту нужен более высокий уровень развития физических качеств, чтобы сохранить достаточный запас сил и справиться с заданием.

На заключительном этапе обучения более эффективен групповой способ организации занятий. При этом планируется 3–4 места для тренировки в выполнении ранее изученных упражнений. Содержанием тренировки на каждом из этих мест является 3–4 различных упражнения. Таким образом, за одно занятие военнослужащие совершенствуются в выполнении 9–16 упражнений. Руководитель занятия при таком способе организации в основном управляет тренировкой военнослужащих путем своевременной подачи команд. Групповой способ организации занятий на 3–4 местах позволяет военнослужащим значительно улучшить результаты выполнения контрольных комплексов (тестов) по сравнению с лицами, занимающимися при фронтальном и групповом способе организации.

Экономия затрат энергии при выполнении профессиональных заданий у опытных специалистов создает иллюзию ненужности высокого уровня физической подготовленности. В обычных условиях им удается сохранить достаточно высокий уровень работоспособности даже при снижении физической тренированности. Однако отсутствие регулярной физической подготовки приводит к потере резервов функциональной готовности организма. Это так или иначе сказывается на выполнении профессиональных заданий в обычных условиях

учебно-боевой деятельности, но снижение физической тренированности особенно неблагоприятно может отразиться на действиях военного специалиста при работе в экстремальных условиях.

Специфика военной службы может потребовать от специалистов любого профиля даже в мирных условиях способности выполнить большие физические нагрузки независимо от характера их повседневной деятельности. Поэтому командиры, организуя физическую подготовку, должны учитывать уровень максимально возможных нагрузок в ходе профессиональной деятельности и создавать резерв функциональных возможностей организма для их перенесения.

В то же время следует учитывать, что военнослужащие, проходящие военную службу по контракту, с возрастом снижают свои физические качества, а обычные условия боевой подготовки не всегда требуют от военнослужащих максимального проявления физических усилий. В средствах массовой информации приводится много примеров упрощенчества при оценке боевого мастерства, когда личный состав выполняет зачетные упражнения в привычных, неизменяющихся условиях при невысоком темпе движения. В таких случаях трудно ожидать, что лучше физически подготовленный военнослужащий будет заметно выделяться по уровню боевой выучки. Чтобы доказать его превосходство, следует строго выдерживать требования высокой интенсивности боевой учебы.

Результаты проверки уровня физической подготовленности всех категорий военнослужащих по упражнениям Инструкции не могут в полной мере отобразить степень физической готовности военнослужащих, эффективно выполнять поставленные задачи по их боевому предназначению. В связи с этим установление степени физической готовности военнослужащих и воинских подразделений к боевой деятельности будут осуществляться по результатам выполнения военнослужащими этапа физической подготовки в системе комплексного тестирования по боевой подготовке (далее – этап физической подготовки) с использованием нормативов из других предметов боевой подготовки, индивидуально или в составе подразделения в зависимости от специфики вида Вооруженных Сил Республики Беларусь, воинской специальности и организационных возможностей.

Этап физической подготовки имеет большое прикладное значение, так как выполнение учебно-боевых задач военнослужащими по своему предназначению происходит на фоне значительной физиче-

ской нагрузки, что способствует повышению устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных факторов учебно-боевой деятельности и внешней среды, выводя их на новый уровень функционирования и повышая физиологические резервы. В результате военнослужащие сохраняют высокую профессиональную работоспособность при воздействии различных факторов.

Этап физической подготовки позволяет развивать у военнослужащих психические качества, являющиеся одним из компонентов интеллектуальной деятельности военных специалистов. Совершенствование психических качеств позволяет военнослужащим более качественно решать интеллектуальные задачи при управлении боевой техникой и вооружением, развивать их психологическую готовность к действиям в любое время и в условиях реальной опасности. В ходе этих этапов есть много возможностей для тренировки военнослужащих в ситуациях, близко подводящих их к необходимости действий в условиях разумного риска и моделирование этих ситуаций в ходе учебной деятельности для выработки у военнослужащих привычки к действиям в условиях реальной опасности.

Выполнение этапа физической подготовки с использованием специально оборудованных полос позволяет успешно готовиться подразделениям и воинским частям к войсковым учениям, когда от занимающихся потребуется проявление на высоком уровне профессионально важных физических и психических качеств, двигательных умений и навыков, улучшения групповой слаженности расчетов (экипажей). А одним из факторов групповой слаженности является наличие у всех членов расчета (экипажа) примерно одинакового уровня владения профессиональными навыками, сохранения работоспособности под влиянием физических и психических нагрузок.

Цель этапа физической подготовки заключается в обеспечении необходимого уровня физической готовности военнослужащих для эффективного выполнения поставленных задач по их боевому предназначению в любое время и в любых условиях.

Под **физической готовностью военнослужащих к боевой деятельности** понимается определенное (конкретное) физическое состояние военнослужащих, обеспечивающее требуемый уровень физической работоспособности при выполнении боевых задач и характеризующееся их физическим развитием, функциональной устойчивостью

организма к неблагоприятным факторам военно-профессиональной деятельности и двигательной подготовленностью.

Этап физической подготовки направлен на взаимосвязь физической подготовки с требованиями к боевой подготовке военнослужащих, которая должна осуществляться командиром воинской части и его заместителем. Специальные задачи этапа физической подготовки определяются в зависимости от специфики военно-профессиональной деятельности военнослужащих, а в его состав входят специальные физические упражнения, выполняемые индивидуально или в составе подразделений (расчетов, экипажей).

Варианты этапа физической подготовки, условия и порядок их выполнения, критерии оценки подробно описаны в методических рекомендациях о порядке организации и проведения физической подготовки на этапе комплексного тестирования военнослужащих по боевой подготовке.

1.4. Организация круговой тренировки на комплексном занятии по физической подготовке

Круговая тренировка (крайстренинг) – метод выполнения физических упражнений в потоке одно за другим, как бы по кругу (рис. 1.6). Заканчивая многократное выполнение одного упражнения, переходят к выполнению второго, и так последовательно выполняют все упражнения (минимум 4 – максимум 8), после чего начинают снова с первого упражнения, начиная второй круг, потом третий и т. д.

Количество повторений отдельных упражнений и кругов зависит от тренированности и с ее повышением увеличивается. Сначала норма повторений каждого упражнения составляет 1/4 максимально возможного выполнения этого упражнения. Круговая тренировка включает упражнения для развития силы мышц рук, туловища, ног.

Круговые тренировки строятся в режиме непрерывной деятельности умеренной и большой интенсивности. Упражнения, составляющие «круг», подбираются в соответствии с общим символом «круговой тренировки», то есть по правилу последовательного воздействия на все основные мышечные группы. Они выполняются серийно, повторно и без пауз. В одном занятии должно быть минимум 2–3 круга.

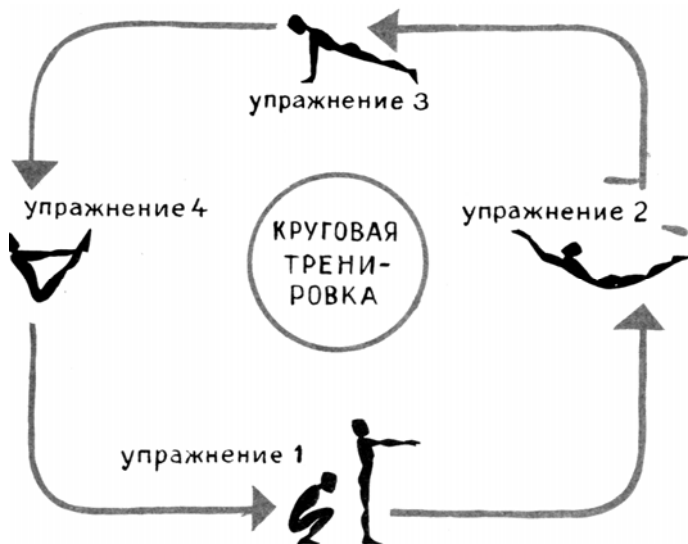


Рис. 1.6. Круговая тренировка

Этот метод выполнения упражнений основан на законе активного отдыха, сформулированном физиологом И. М. Сеченовым. Такого рода тренировка гораздо быстрее совершенствует физические качества – силу, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость. Этот метод впервые был разработан на кафедре физического воспитания Одесского электротехнического института в 1953 г.

Перед началом круговой тренировки нужно заранее приготовить места, где будут выполняться намеченные упражнения, чтобы впоследствии не тратить время на это и не прерывать тренировку.

Круговая тренировка включает в себя разнообразные упражнения. В карточки-задания на станциях следует включать упражнения, способствующие ускоренному обучению, закреплению освоенных элементов техники, совершенствованию физических качеств.

Варианты выполняемых упражнений при проведении круговой тренировки без использования гимнастических снарядов и силовых тренажеров:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища (ног) из положения лежа на спине, прыжки на месте на одной (обеих) ноге (ногах) в максимальном темпе, приседания на одной ноге.

2. Хождение на кулаках, поставленных позади ступней (спиной вперед, лицом вперед, боком вперед, с вращением против часовой стрелки), махи ногами вперед-назад, в сторону и наклоны вперед с касанием земли локтями, разведение прямых ног и махи прямыми ногами вверх-вниз в упоре сидя, скоростной переход из положения «упор лежа» в положение «лежа на спине» с переворотом в исходное положение, приседание на обеих ногах в максимальном темпе.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с выполнением хлопков и передвижения в различные стороны в упоре лежа на кулаках, выполнение продольного и поперечного шпагатов и прогибов назад стоя на коленях, смена положения ног в выпаде и упор лежа, упор присев, выпрыгивание прогнувшись, беговые движения ногами из положения лежа на спине с максимальной быстротой, движения руками, как при беге на короткие дистанции в максимальном темпе.

4. Прыжкообразный бег с переходом на бег с ускорением по 15–20 м, одновременное встречное поднимание ног и туловища лежа на спине, приседания с последующим выпрыгиванием на одной и двух ногах, прыжки поочередно в длину и высоту с места, толкание камней (бревен) различного веса.

Пройдя один круг, делают перерыв 1–2 минуты, восстанавливают дыхание, после чего приступают к выполнению второго круга. Всего за тренировку проходят сначала 2–3, потом 4–5 кругов, сохраняя те же паузы для отдыха. В дальнейшем, с ростом тренированности и укреплением организма, добавляют количество упражнений в круге, уменьшают количество пауз для отдыха: сначала делают паузы после второго круга, потом после трех, постепенно стремясь к выполнению 4–5 кругов без отдыха. Причем выполняют 50 % каждого из избранных упражнений от числа максимально возможных повторений этого упражнения. Затем, доведя число кругов до шести, сокращают их снова до 2–3, но увеличивают количество повторений каждого упражнения. После этого выполняют каждое упражнение на время, стремясь сократить продолжительность выполнения каждого круга.

Советы по выполнению упражнений при проведении круговой тренировки:

1. Приступая к выполнению упражнений, нужно помнить, что все военнослужащие физически подготовлены по-разному, поэтому и нагрузка должна быть соответственно дифференцирована.

2. С изменением комплекса упражнений круговой тренировки необходимо увеличивать количество повторений каждого упражнения, но число добавочных повторений должно соответствовать тяжести самого упражнения, и чем оно будет труднее, тем количество добавочных повторений будет меньше.

3. Все упражнения нужно стараться выполнять легко, непринужденно, не комкая их, добиваясь завершенности во всех фазах, преследуя широту амплитуды и правильность выполнения всей формы упражнения.

4. Нужно непрерывно следить за дыханием, ни в коем случае его не задерживать, даже при выполнении силовых упражнений. Для этого необходимо выбрать такие моменты для вдоха и выдоха, чтобы сохранить четкий ритм дыхания и стараться выдерживать его в течение всего упражнения. В результате организм постепенно к нему привыкает и в дальнейшем навык ритмичности в дыхании автоматизируется.

5. Упражнения в комплексах, где не используются гимнастические снаряды и тренажеры, желательно выстраивать в такой последовательности: упражнения для рук, туловища, ног. Эта последовательность оправдана тем, что руки не отягощены ничем и количество упражнений, повторений всегда можно сделать больше, чем туловищем и ногами, на которые уже оказывает давление вес собственного тела занимающегося. Поэтому выполнение упражнения руками (например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа) 20–30 раз не представляет труда, в то время как выполнить такое же количество приседаний будет труднее. Рекомендуется сохранить следующую пропорцию повторений упражнений: для рук – 5, для туловища – 3, для ног – 2, умножая эти цифры сначала на 5, а с ростом тренированности – увеличивая множитель.

6. При выполнении комплексов необходимо соблюдать регулярность и постоянство, не сдаваться и не пасовать перед трудностями, не делать ни себе, ни обучаемым поблажек.

7. Не следует постоянно стремиться к предельным нагрузкам, помня, что на организм благотворнее влияют упражнения с умеренными и средними нагрузками. При выполнении более интенсивных упражнений или большего их количества необходимо стремиться перебороть наступающую усталость, укрепляя волю и закаляя организм.

Выполнение разносторонних комплексов круговой тренировки обеспечит хорошее здоровье, постоянную бодрость и отличную тренированность. Благодаря круговой тренировке значительно ускоряется процесс обучения и повышается его качество.

1.5. Приоритет физических упражнений, применяемых на комплексных занятиях, исходя из воинской специальности обучаемых

В недалеком прошлом боеготовность отдельного военнослужащего в наибольшей мере зависела от его физических качеств: силы, выносливости, быстроты. Бой требовал от человека больших затрат мышечной энергии. С появлением современной техники для ее управления от воина требуется проявление психофизиологических качеств. Многие виды оружия требуют очень высокого уровня развития качеств внимания, оперативной памяти, сенсомоторной координации. В результате больших психических нагрузок и появления в связи с этим утомления личный состав не всегда в состоянии полностью использовать возможности техники и вооружения, а это снижает их боевую эффективность на 30–50 %.

Усложнение техники требует от военнослужащих овладения большим объемом теоретических знаний и тем самым ставит новые задачи перед системой их профессионального обучения. Объем информации, который сейчас дается любому младшему специалисту, превышает объем довоенного периода в 2–3 раза. Это приводит к увеличению напряженности учебного процесса, нехватке времени для доведения до автоматизма навыков управления сложной техникой.

Такое положение требует комплексного подхода к решению задач обучения военных специалистов. Наряду с повышением качества обучения необходимо стремиться к сокращению сроков подготовки по специальности, что положительно скажется на боевой готовности. Как показывает практика, физическая подготовка является тем учебным предметом, который может оказывать широкое влияние на успешность обучения по другим предметам боевой подготовки. Это требует от командиров обязательного включения физических упражнений в систему профессионального обучения военных специалистов, правильного планирования задач физической подготовки по этапам учебного процесса.

Исходя их тенденции развития оружия и боевой техники, среди военнослужащих увеличилось число специалистов, деятельность которых проходит в специфических условиях дежурства у аппаратов и приборов, длительного пребывания в кабинах летательных аппаратов, укрытиях. Для подобных условий типичны пониженная двигательная активность, длительное пребывание в однообразных позах, монотонность действий, ограничение сенсорной информации. Такой вид деятельности, не требуя проявления в повседневной практике больших физических нагрузок, в то же время вызывает повышенную утомляемость личного состава. В результате увеличивается число ошибок, ухудшаются временные характеристики управляющих действий, что ведет к значительному снижению уровня боевой готовности.

В данной ситуации необходимо грамотное разрешение диалектического противоречия между объективным отсутствием больших физических нагрузок в повседневной практической деятельности военнослужащих и необходимостью высокой физической подготовленности как условия устойчивой работоспособности. Наличие этого противоречия приводит в некоторых случаях к недооценке физической подготовки для повышения боевой готовности военнослужащих, направленности занятий по физической подготовке только на выполнение нормативных требований без увязки с задачами профессионального становления военнослужащего. Избежать этих ошибок можно только при хорошем знании закономерностей взаимосвязи между физической подготовленностью военнослужащих и уровнем их боевого мастерства. Эти взаимосвязи в современных условиях зачастую носят скрытый характер.

Высокая ответственность каждого военнослужащего при действиях с современными видами боевой техники и вооружения может вызвать у них значительное психологическое напряжение. В этом случае особую актуальность приобретают вопросы психологической подготовки специалистов различных категорий. Высокая огневая мощь и разрушительная сила современного оружия, сложность военной техники, коллективный характер управления многими видами оружия, жесткие нормативы требуют от военнослужащих развития высокой психологической устойчивости. Существенная роль при выработке такой устойчивости отводится специальным физическим упражнениям.

Влияние занятий физической подготовкой сказывается на результатах профессиональной деятельности военнослужащих на протяжении службы. При определенном уровне овладения профессиональными навыками и умениями влияние физической подготовленности сказывается не столь явно, как на этапе первоначального обучения. Это обстоятельство приводит к тому, что командиры, планируя мероприятия по повышению боеготовности подразделений, специального внимания физической подготовке не уделяют. При подготовке к учениям командиры ставят задачи специально для начальника физической подготовки и спорта.

Еще больше фактов невнимания к физической подготовке можно обнаружить при анализе организации занятий с военнослужащими, деятельность которых не связана с большими физическими усилиями. Не придается особого значения физической подготовке и при обеспечении боеготовности военнослужащих, имеющих многолетний профессиональный опыт. Поэтому специалисты физической подготовки должны постоянно приводить командирам доказательства влияния физической подготовки на результаты профессиональной деятельности, выявлять наличие связей между ними, изучать закономерности развития физических и психических качеств у опытных специалистов.

Для познания особенностей взаимосвязей физической подготовленности и профессиональной работоспособности опытных специалистов следует учитывать нелинейный характер ответных реакций организма человека на воздействие факторов внешней среды. Происходит изменение как величины, так и знака корреляции между уровнем развития одних и тех же физических качеств и показателями действий на боевой технике и с вооружением на различных этапах становления военнослужащего. Нельзя утверждать, что, постоянно развивая какое-нибудь физическое качество, мы будем наблюдать монотонный рост его влияния на выполнение заданий по управлению боевой техникой и вооружением. В зависимости от уровня тренированности и степени боевого мастерства влияние может или усиливаться, или сходиться на нет.

У военнослужащего взаимосвязи в системе «физическая тренированность—профессиональная работоспособность» зависят от соотношения трех факторов:

– текущего уровня и специфики структуры физической подготовленности;

- имеющегося уровня боевого мастерства;
- физической силы воздействия условий прохождения военной службы и напряжения учебно-боевой деятельности.

В каждом конкретном случае следует учитывать влияние факторов социально-психологического плана (достаточный уровень мотивации на показ высокой работоспособности, высокие морально-волевые качества и др.).

В зависимости от комбинации параметров перечисленных факторов величина взаимосвязей между физической подготовленностью и профессиональной работоспособностью будет меняться. Можно выделить диапазоны изменений таких факторов, в пределах которых характер зависимости будет близким к линейному. Как правило, такие зависимости наблюдаются в области начальных стадий профессионального становления и среднего уровня физической тренированности.

При достаточно низком среднем уровне физической подготовленности военнослужащих различия по этому фактору могут и не отражаться на профессиональном мастерстве. Нужно, чтобы эти различия между группами военнослужащих были явно выражены особенно в уровне развития профессионально важных физических качеств. Не всегда наблюдается влияние физической подготовленности при выравнивании ее на определенном высоком уровне. В этом случае степень развития физических качеств будет уже превышать необходимую для сноровистых действий с вооружением по техническим характеристикам. Если военнослужащему будет необходимо перемещать предметы весом в 20 кг, то развитие абсолютной силы после какого-то уровня уже не дает прироста в результатах профессиональных действий, так как достигнутый потенциал не будет использоваться.

Постоянное совершенствование военной техники и вооружения вызывает необходимость периодического переучивания военнослужащих. Чем короче этап освоения военной техники, тем быстрее восстанавливается боеготовность военнослужащих. Одним из средств ускорения процесса переучивания является специальная физическая подготовка.

Специально подобранные физические упражнения в период переучивания должны решать в основном две задачи: создавать базу высокой работоспособности и способствовать «расшатыванию» тех

двигательных навыков, которые были закреплены при действиях со старой военной техникой и стали помехой при управлении новой.

В период переучивания военнослужащий должен осваивать новый навык, и хотя этот процесс, как правило, будет короче, чем при первоначальном обучении, все же общие закономерности построения системы двигательных действий сохраняются. Так, из-за генерализации возбуждения на первых порах будут вовлекаться в работу лишние мышечные группы, возрастет напряжение. Следует учитывать и значительное эмоциональное возбуждение, которое также вызывает большие сдвиги в деятельности различных систем организма. Все это требует наличия определенных физиологических резервов организма, которые могут быть обеспечены за счет высокой физической тренированности.

При правильной организации тренировочного процесса уровень физической подготовленности военнослужащих первой и второй возрастной группы повышается очень быстро. Поэтому нужно считать рациональным при организации процесса переучивания предусматривать в первые две недели период обязательных трехразовых занятий по физической подготовке с постепенным повышением нагрузки. Это создаст хороший плацдарм для проведения всех занятий по специальности с высокой интенсивностью и без снижения работоспособности.

Чтобы грамотно подобрать упражнения для развития необходимых физических и психических качеств у военнослужащих разных специальностей, необходимо проанализировать процесс их учебно-боевой деятельности с целью уточнения двух основных вопросов:

– какие физические и психические качества и двигательные навыки в наибольшей степени необходимы военнослужащим конкретной воинской специальности для обеспечения высокого уровня профессиональной работоспособности;

– каким должен быть уровень развития этих качеств и навыков у военнослужащих, при котором обеспечивается устойчивое и безошибочное выполнение действий на боевой технике и с вооружением в самых напряженных условиях учебно-боевой деятельности?

Анализ особенностей учебно-боевой деятельности дает основу для подбора упражнений, развивающих важные качества и навыки. Для развития каждого качества или навыка не следует ограничиваться одним-двумя упражнениями. Эффективность тренировки бу-

дет значительно выше, если упражнения будут разнообразны по структуре, продолжительности, адресоваться к различным мышечным группам. Все это расширяет двигательный опыт военнослужащих, позволяет успешно действовать в быстромеменяющихся условиях современного боя.

Совершенствование боевой техники и вооружения требует соответствия содержания физической подготовки требованиям учебно-боевой деятельности. Так, помимо развития навыков, необходимых при непосредственном участии в бою (владения навыками преодоления препятствий полевого и городского типа, рукопашного боя, плавания в обмундировании с оружием на дистанцию не менее 50 м; выполнения боевых приемов на лыжах, преимущественного развития выносливости, способности выполнять марш-броски с оружием и снаряжением), у военнослужащих ряда воинских специальностей с помощью физических упражнений необходимо повысить устойчивость к укачиванию, привить способность к быстрым и сноровистым действиям после длительного пребывания в закрытой кабине, ведения огня на ходу из бойниц боевых машин. Последние из перечисленных навыков и качеств ранее не были специфичны для деятельности военнослужащих некоторых специальностей, поэтому их развитие не включалось в задачи физической подготовки.

Совершенствование военной техники расширяет в армии круг специалистов операторного профиля. Эта категория военнослужащих при выполнении служебных заданий не прилагает значительных физических усилий, их двигательная активность снижена. И, несмотря на это, связи между результатами профессиональной деятельности и уровнем физической подготовленности четко прослеживаются у операторов всех автоматизированных систем. Занятия физической подготовкой им нужны даже в большей мере, чем специалистам, испытывающим большие физические нагрузки при выполнении служебных заданий, у которых определенная степень физической тренировки достигается на занятиях по другим разделам боевой подготовки.

При физической тренировке операторов не требуется развития особых прикладных навыков, помимо тех, которые отрабатываются в ходе решения общих задач физической подготовки. Высокая работоспособность операторов тесно связана с повышенным уровнем выносливости, хорошей эмоциональной устойчивостью. Поэтому

для этой категории специалистов рекомендуются все виды упражнений для развития выносливости, специальных психических качеств, спортивные игры.

Физические упражнения – самое естественное средство тренировки физиологических механизмов с целью повышения устойчивости организма военнослужащих к укачиванию, перегрузкам, гипоксии и другим факторам, характерным для учебно-боевой деятельности. При этом нужно подбирать упражнения, которые будут вызывать специфическое воздействие на организм военнослужащего подобно воздействию факторов профессиональной деятельности. Так, кувырки на гимнастических матах, вращения тела и головы будут влиять на отолитовый аппарат летчика по той же схеме, что и эволюции самолета. Упражнения на лопинге, прыжки на батуте позволяют создавать перегрузки, вызывать перемещения крови, как и при виражах самолета. Физические упражнения, выполняемые в защитной одежде, будут тренировать системы, ответственные за терморегуляцию организма.

Преимущество использования физических упражнений для тренировки физиологических механизмов, повышающих устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды, состоит в том, что при этом не нужно применять дорогостоящую аппаратуру, возможен постоянный контроль величины воздействия неблагоприятного фактора. С помощью физических упражнений есть возможность смоделировать более длительное по времени воздействие неблагоприятных условий и при больших величинах, чем это достигается на обычных занятиях учебно-боевой деятельностью. Кроме того, по направленности изменений физической работоспособности в неблагоприятных условиях можно судить о степени устойчивости организма.

Физическая тренировка является и средством повышения специфической устойчивости организма к воздействию различных факторов учебно-боевой деятельности. Физические упражнения, проводимые регулярно и с большими нагрузками, являются достаточно сильными раздражителями для всех систем организма и выводят эти системы на новый уровень функционирования, повышая физиологические резервы. В результате человек получает возможность сохранять высокую профессиональную работоспособность при воздействии различных факторов, хотя специальной тренировки по

выработке устойчивости к ним не проводилось. Повышается устойчивость к укачиванию при тренировке на выносливость после цикла физической тренировки.

Эффект специальной физической тренировки по повышению устойчивости организма значителен и по степени влияния может быть сравним с техническими устройствами. Так, хорошая тренировка мышц брюшного пресса и нижних конечностей позволяет повысить устойчивость организма к перегрузкам на 1,5–2 единицы, а современные противоперегрузочные костюмы летного состава – на 1,5 единицы. Поэтому летному составу рекомендуются упражнения для мышц живота в физической тренировке. Выполнение вращений вокруг продольной оси во время плавания кролем, движения головой по специально разработанной методике, регулярно применяемые в течение 2–3 месяцев, повышают устойчивость к укачиванию на 50–80 %, причем влияние тренировки у летчиков сохраняется на протяжении полугода обучения. Это помогает им сохранять высокую работоспособность в длительных полетах.

Физическая тренировка обеспечивает устойчивую умственную работоспособность военнослужащих. Во-первых, с помощью физических упражнений можно развивать психические качества, которые являются одним из компонентов интеллектуальной деятельности военнослужащих. Ведение мяча в спортивных играх с одновременным контролем перемещений партнеров совершенствует способность совмещенного выполнения двух действий. Этот навык лежит в основе способности к осмотрительности летчика в полете, способности оператора в слежении за несколькими целями на экране локатора. Занятия подводным плаванием совершенствуют чувство пространственной ориентировки и т. д.

Приобретение таких навыков, совершенствование психических качеств позволяет более качественно решать интеллектуальные задачи при управлении боевой техникой и вооружением. При прочном владении навыками пилотирования с повышением физической подготовленности у летчика растет величина психофизиологического резерва, который он может затратить на решение других задач.

Во-вторых, физические упражнения влияют на уровень функционирования физиологических систем, обеспечивающих умственную работоспособность. Повышение кислородной емкости крови под влия-

нием физической тренировки улучшает снабжение кислородом головного мозга.

Биохимические изменения в сером веществе головного мозга под влиянием физической тренировки аналогичны изменениям в мышцах. Изменения в синхронизации ритмов энцефаллограммы, отводимых с разных отделов головного мозга, при росте спортивного мастерства и профессиональной квалификации сходны.

Таким образом, физическая подготовка, не делая военнослужащих умнее в прямом смысле этого слова, создает условия для лучшего проявления интеллектуальных способностей, что является важным условием повышения боеготовности при современных тенденциях развития военного дела.

В современных условиях слаженность боевого расчета или экипажа является одним из важнейших показателей боевой готовности, так как значительно увеличилось число объектов, требующих коллективных действий для управления ими. Групповой навык предполагает синхронное выполнение действий всеми членами боевого расчета, умение подлаживаться под ритм и темп работы партнера.

Проблема групповой слаженности во многом зависит от психологической совместимости членов коллектива. Одним из важных и постоянных факторов групповой слаженности является наличие у всех членов расчета примерно одинакового уровня владения профессиональными навыками и сохранения работоспособности под влиянием физических и психических нагрузок.

Физические упражнения могут вырабатывать и многие качества, непосредственно влияющие на формирование группового навыка управления боевой техникой и оружием. В результате физической тренировки уменьшается вариативность проявления двигательных качеств и навыков. Военнослужащий получает возможность сохранять определенные параметры своих профессиональных действий. Это способствует синхронизации действий всех членов расчета. Поэтому военнослужащий с высокой физической тренированностью быстрее войдет в ритм работы расчета.

При расширении двигательного опыта за счет разнообразных физических упражнений навыки военнослужащего становятся более пластичными. Он лучше приспосабливается к новой структуре профессиональных действий, повышается способность заменять тоvariщей по расчету.

Тесная связь есть между силой нервных процессов и активностью физиологических систем в состоянии покоя. Лица со слабой нервной системой имеют повышенный уровень энергозатрат в состоянии покоя, и это ограничивает их работоспособность при длительном действии сильного раздражителя. За счет экономии энергозатрат организма на физическую нагрузку в ходе физической тренировки, снижения активности физиологических систем в состоянии покоя происходит повышение силы нервных процессов у военнослужащих с высокой физической подготовкой. Это позволяет им поддерживать на оптимальном уровне свою работоспособность в условиях утомления и действия сильных раздражителей.

1.6. Меры предупреждения травматизма при проведении комплексных занятий

Причинами травм во время занятий военнослужащими физическими упражнениями являются:

- неудовлетворительное состояние мест занятий и их оборудование;
- личная недисциплинированность занимающихся;
- нарушения правильной методики обучения и тренировки руководителем занятия, отсутствие должной страховки выполняющих упражнения.

Основными мерами предупреждения травматизма на комплексных занятиях являются:

- четкая организация занятий;
- поддержание высокой дисциплины, организованности и порядка;
- качественная подготовка инвентаря, спортивных площадок, снарядов, формы одежды;
- страховка при выполнении упражнений;
- постоянное наблюдение за состоянием гимнастических снарядов, препятствий и других сооружений в ходе выполнения на них упражнений.

Сложные упражнения необходимо тренировать по частям, а потом в целом. Занятия необходимо начинать с разминки, а также проводить ее и после каждого раздела физической подготовки. При занятиях по гимнастике и атлетической подготовке необходимо проверить чистоту, крепление, устойчивость, целостность снарядов, тренажеров и правильность их установки.

При осмотре гимнастических снарядов в первую очередь следует проверить:

- у перекладины – чистоту и сухость самой перекладины, надежность растяжек и их креплений к полу (земле), поворот конца фиксатора регулировки высоты вперед (чтобы занимающиеся не могли его задеть);

- брусьев – целостность жердей, надежность всех соединений, закрутку винтов регулировки высоты;

- гимнастических матов – целостность покрышки, отсутствие крупных складок, скольжения матов по полу.

Осматривая препятствия, руководитель занятия, прежде всего, должен проверить их общую устойчивость, гладкость мест захватов руками, надежность крепления тех досок, брусков, за которые производятся захваты руками, опора ногами. Колья и доски обшивки крутостей рва и траншей не должны выступать выше уровня земли, а места отталкивания и приземления не должны быть скользкими. Места приземления разрыхляются.

В тех случаях, когда обнаружена какая-либо неисправность, нужно принять меры к быстрому приведению спортивных сооружений в порядок:

- скользкие места разбега и отталкивания посыпать шлаком;
- места приземления разрыхлять и засыпать смесью песка с опилками;
- снаряды укрепить, очистить от ржавчины и насухо протереть;
- на препятствиях устранить торчащие гвозди, расщепленные места, выступающие над поверхностью земли доски и колья;
- повысить надежность крепления мест захватов руками и опоры ногами.

Если быстро привести в порядок место занятий не удастся, то тренировка должна быть перенесена на другое спортивное сооружение или местность. Проводить занятия на неисправных снарядах и оборудовании **запрещается**.

Самостоятельную тренировку военнослужащим срочной службы разрешать только под руководством сержанта или подготовленного солдата. Во время утренней физической зарядки, учебных занятий, спортивно-массовой работы никто не должен без указания командира влезать на гимнастические снаряды, препятствия, поднимать тяжести, спускаться на лыжах с горы, входить в воду и выходить из нее.

При выполнении упражнений потоком дистанция между бегущими должна быть достаточной, чтобы исключить их ушиб ногами и руками, попадание гранаты в бегущего впереди, задевание товарища штывком (стволом) при выполнении приемов рукопашного боя.

Метать гранаты необходимо так, чтобы исключить возможность попадания гранатой в других военнослужащих – в движении выполнять «уступом» или устанавливать цель под углом к линии движения занимающихся. Сбирать гранаты разрешается только после того, как все занимающиеся закончат метание и руководитель подаст команду «Собрать гранаты». Путь возвращения в исходное положение должен проходить в стороне от места, где выполняется упражнение.

Во время кроссов, марш-бросков, лыжных пробегов необходимо обращать внимание на недопущение самовольного ухода военнослужащих с дистанции или их отставания от подразделения. Для этого нужно назначить контролеров на дистанции и замыкающих.

Важнейшее условие безопасности занятий по плаванию – быстрый одновременный (по команде, сигналу) вход занимающихся в воду и такой же выход, а также плавание в пределах указанного командиром участка, по отведенной дорожке. **Страховкой должен обеспечиваться каждый выполняющий упражнение, не зависимо от его подготовленности. Самовольное ныряние, прыжки в воду, борьба с товарищем в воде запрещаются.**

Страховка военнослужащих, выполняющих упражнение, осуществляется независимо от их подготовленности. Для успешной страховки лицу, осуществляющему ее, необходимо хорошо знать выполняемое упражнение и особенно те его положения, при которых наиболее вероятен обрыв, падение, удар о снаряд или препятствие. В зависимости от этих особенностей упражнения страхующий должен находиться с той или иной стороны от выполняющего упражнение или следовать за ним. Нельзя отвлекаться от выполнения страховки, пока упражнение не будет закончено. В то же время, применять страховочные захваты при тренировке следует тогда, когда возникает действительно опасное положение – занимающийся теряет равновесие, зацепится ногой, ослабит хват, соскользнет рука и т. п. Излишняя опека уменьшает значение упражнений для воспитания смелости, решительности, уверенности в своих силах.

При прыжке через ров, соскоке вперед с высокого снаряда или препятствия следует стоять у места приземления, слева от военно-

служащего, выполняющего упражнение, чтобы его оружие не мешало и страхующему удобно было действовать правой рукой, а в случае потери равновесия поддержать его под спину или грудь.

При висе вниз головой на перекладине, поднимании ног к ней, стоя справа от выполняющего упражнение, нужно внимательно следить за надежностью его захвата, при необходимости поддержать его под плечо и спину и облегчить выполнение упражнения. При обрыве обучаемого во время маха необходимо удержать от падения захватом «в обхват» на уровне груди или поясницы.

При передвижении по узкой опоре на значительной высоте, поднимая вертикально шест (тренировочную палку), сопровождать идущего (только первый раз и при большой нерешительности военнослужащего).

Руководитель занятия обязан:

- соблюдать последовательность выполнения упражнений;
- следить за правильным применением страховки и самостраховки;
- при выполнении захватов и бросков страховать партнера, поддерживая его за руку и не допуская падения на него;
- удары ножом, рукой и ногой только обозначать;
- проверить пригодность мест занятий и исправность их оборудования.

1.7. Организация комплексной тренировки

Комплексная тренировка проводится в конце основной части занятия по физической подготовке. Во время такой тренировки целый ряд разнообразных по характеру изученных приемов, требующих проявления большой быстроты и точности движений, силы, сочетаются между собой, и также с действиями, дающими большую физическую нагрузку (бег, переползание, переноска тяжестей). Все это делает проведение комплексной тренировки важнейшим условием развития у военнослужащих способности применять изученные приемы в сложной обстановке, действовать успешно, несмотря на физическое утомление и нервное напряжение.

Комплексная тренировка, как правило, проводится на полосе препятствий, где для нее имеются наиболее широкие возможности, а также на местности, изобилующей естественными препятствиями, неров-

ностями и оборудованной оборонительными сооружениями. На занятиях по атлетической подготовке комплексная тренировка является одним из наиболее напряженных и полезных упражнений, которыми заканчивается основная часть занятий. Передвижение на лыжах, если оно чередуется с преодолением спусков, подъемов, выполнением боевых приемов, а также спортивные игры по своему значению (развитию важнейших качеств военнослужащих) также приближаются к комплексной тренировке. Возможно проведение комплексных упражнений и на воде, но при этом желательно, чтобы препятствия и действия выбирались наподобие тех, которые могут встретиться при выполнении боевого задания и плавании в незнакомом водоеме.

Принцип комплексирования разнообразных по характеру упражнений, приемов и действий должен соблюдаться при разработке программ военно-спортивных состязаний.

Примеры комплексных тренировок, выполняемых на учебных занятиях и в часы спортивно-массовой работы

1. Примеры комплексных тренировок по атлетической подготовке.

1.1. Вскочить из положения лежа, перебежать 15–20 м, пройти в упоре на руках по брусью, выполнить подъем переверотом на перекладине и соскочить, взять патронный ящик (гирю), пробежать с ним (ней) 30 м, запрыгнуть на рукоход и, переставляя поочередно руки, пройти по нему, спрыгнуть, взять патронный ящик, пробежать с ним 30 м в обратном направлении, выполнить три подтягивания на перекладине любым хватом и спрыгнуть, пройти в висячем положении на руках по брусью, добежать до исходного положения и коснуться следующего участника команды, находящегося в упоре лежа перед линией старта. Выполняется на гимнастическом городке в виде эстафеты.

1.2. Перенести партнера на 30–50 м (затем на такое же расстояние переносит партнер), выполнить перебежку на 15–20 м, залезть наверх по канату и, коснувшись его конца, спуститься по висящему рядом шесту, выполнить подъем силой на перекладине и спрыгнуть, перепрыгнуть намеченное на земле расстояние, пройти по узкой опоре (перевернутой гимнастической скамейке), выполнить два кувырка вперед, оббежать пять стоек зигзагом и финишировать. Выполняется на гимнастическом городке (в спортивном зале). Следующая пара стартует, как только предыдущая спустится с шеста.

2. Пример комплексной тренировки по лыжной подготовке.

Пробежать на лыжах 50–100 м, преодолеть низкую изгородь (оборванную проволоку, поваленное дерево), метнуть гранату на 25 м по траншее, соскочить в траншею и выскочить из нее, выполнить перебежку, снять лыжи и переползти на них 30–50 м, лежа надеть лыжи, метнуть гранату из положения лежа на 20 м по траншее, вскочить, сделать перебежку и преодолеть на лыжах траншею.

3. Пример комплексной тренировки по плаванию (на водной станции).

Стартовать из воды и проплыть 25–50 м, держа над водой макет автомата (учебную гранату, «боевое донесение»), оставив автомат, нырнуть и достать со дна металлическую тарелку, проплыть 25–50 м, пролезть через бочку с выбитым дном и перелезть через плавающее бревно, вылезти из воды по канату (шесту, веревке с узлами, веревочной лестнице) на вышку и спрыгнуть в воду вниз ногами с высоты 3–5 м. Проводить только с хорошо подготовленными пловцами, соблюдая все меры безопасности.

Комплексная тренировка по преодолению элементов полосы препятствий отличается разнообразием сочетаемых приемов, действий и дает высокую физическую нагрузку.

Тренировка проводится с целью подготовки военнослужащих к выполнению контрольных упражнений, которые составляют с соблюдением постепенного увеличения пробегаемой дистанции, количества выполняемых действий, сложности отдельных приемов и трудности всего упражнения в целом. Это создает основу для правильного возрастания сложности упражнений и величины даваемой ими физической нагрузки при тренировке. Однако правильное и успешное проведение комплексной тренировки на занятиях зависит, прежде всего, от методической и физической подготовленности командиров взводов (рот) и их помощников – сержантов.

Основы подготовки к выполнению контрольных упражнений на полосах препятствий можно свести к нескольким правилам, обязательным для каждого руководителя занятия:

1. Контрольные упражнения должны быть отработаны последовательно одно за другим. Только в таком случае военнослужащие овладеют всеми необходимыми приемами и приобретут способность применять эти приемы в сложных условиях.

2. Ни одно контрольное упражнение не может быть выполнено военнослужащими сразу в целом, без предварительной подготовки. Попытки овладеть контрольными упражнениями сразу в целом (даже если они повторяются несколько раз и на них расходуется много времени) приведут к тому, что военнослужащие будут выполнять отдельные приемы неправильно, затрачивая силы и секунды, а при проверке не справятся ни с физической нагрузкой, ни с временным нормативом, установленным для этого контрольного упражнения.

3. Подготовка к выполнению каждого контрольного упражнения включает тщательную отработку отдельных входящих в него приемов, многократное выполнение наиболее сложных и важных из них после других действий, дающих значительную физическую нагрузку (эти действия тоже подбираются главным образом из числа входящих в контрольные упражнения), а также выполнение ряда тренировочных комплексных упражнений возрастающей трудности.

4. Повышение трудности тренировочных комплексных упражнений от занятия к занятию может быть достигнуто различными путями. Приведем некоторые из них:

- на занятии обучаемые пробегают такую же дистанцию, что и при выполнении контрольного упражнения, но по пути преодолевают всего 2–3 несложных препятствия, метают одну гранату. На следующих занятиях дистанция остается неизменной, однако в нее включается преодоление большего количества препятствий;

- пробегаемая дистанция равняется примерно половине дистанции контрольного упражнения, но на ней выполняются все его основные действия. Затем одновременно увеличиваются длина дистанции передвижения и количество преодолеваемых препятствий, метаемых гранат;

- на одном занятии выполняется несколько облегченная первая половина контрольного упражнения, на следующем – вторая, на третьем – обе половины начинают выполняться одна за другой с небольшим отдыхом между ними. Отдых постепенно сокращается, и, таким образом, военнослужащие подводят к скоростному выполнению контрольного упражнения в целом.

5. Желательно, чтобы на одном–двух последних перед контрольной проверкой занятиях общая дистанция комплексной тренировки была больше, чем при выполнении контрольного упражнения, или чтобы полоса препятствий преодолевалась после бега по местности

(до 1,5 км). В последнем случае лучше исключить такие действия, как прыжок через ров, передвижение по балке.

При проведении комплексной тренировки командир должен варьировать способы повышения трудности упражнений. Тренировка разнообразится, если полоса время от времени будет преодолеваться в обратном направлении или двумя–тремя военнослужащими вместе, а также в составе отделения, расчета, экипажа с оказанием взаимопомощи. Если время и подготовленность занимающихся позволяют повторить на занятии комплексное упражнение 2–3 раза, то сначала оно выполняется в среднем темпе на точность всех действий, а затем с предельной скоростью или после бега по местности.

***Примерные тренировочные комплексные упражнения,
подводящие к выполнению контрольного упражнения
на специальной полосе препятствий***

1. Стартовать вдвоем (каждый по своему направлению), взобраться по веревочной лестнице, спрыгнуть с ее верхней поперечной балки, преодолеть двойную балку с обязательным касанием земли между балками, перепрыгнуть последовательно пять горизонтальных шнуров, проползти под горизонтальной сеткой и с ускорением пробежать до первого пенька препятствия «брод-пеньки» и наступить на него.

2. По команде «Марш», перепрыгивая с пенька на пенек, преодолеть препятствие «брод-пеньки», шпалеру сверху верхней поперечины, балансирующее бревно, наклонную стенку и финишировать с обязательным касанием рукой первого горизонтального бревна. Упражнение лучше всего выполнять соревновательным методом в виде эстафеты между группами (отделениями).

3. Преодолеть горизонтальные бревна (первое и третье – сверху, второе и четвертое – снизу), «ирландский стол» – сверху, тоннель с двумя бревнами (первое бревно – сверху, второе – снизу), разрушенную лестницу и финишировать, коснувшись ногой насыпи. Проводить в виде эстафеты между отделениями (группами). Возможен вариант эстафеты, в которой военнослужащий одной команды, преодолев одно препятствие, передает эстафету, коснувшись плеча другого военнослужащего, находящегося перед следующим препятствием, тот, в свою очередь, преодолев это препятствие, передает эстафету следующему и остается на месте передачи эстафеты. Эс-

тафета продолжается до тех пор, пока не финиширует последний военнослужащий команды.

4. С разбегу преодолеть насыпь с ямой, штурмовую стенку, спрыгнуть в яму, вылезти из нее, не используя углы и боковые стенки, преодолеть верхнюю поперечную балку вертикальной лестницы, сначала взобравшись по ней, затем, спрыгнув, преодолеть штурмовую стенку и финишировать, запрыгнув на первое балансирующее бревно. Здесь эстафету можно проводить, запуская участников команды по двое и разрешая взаимопомощь. Как только последний участник «боевой двойки» запрыгнет на балансировочное бревно, стартует следующая пара команды.

5. По команде «Марш» начинают бег все участники команд, поочередно преодолевая препятствия (бревна вдоль, лабиринт, три штурмовые стенки) и, помогая друг другу, финишируют. Финиш – по последнему участнику команды. Проигравшая команда переносит на себе «раненых» (участников победившей команды) до линии старта специальной полосы препятствий.

При отсутствии в воинских частях и учебных заведениях специальной полосы препятствий есть смысл изготовить и установить на имеющихся единых полосах препятствий переносные гладкие и зубчатые палисады, изгороди и заборы, цели для метания гранат и ножей, чучела для поражения противника штыком и прикладом, макеты оружия соответствующей формы и веса, патронные (снарядные) ящики. Очень полезно делать макеты более тяжелыми, чем настоящие боеприпасы, детали техники, части машин, – это обеспечивает более сноровистое обращение с боевыми снарядами, патронными ящиками, запасными частями. Недопустимо проведение занятий с облегченными макетами.

Очень эффективно проводить комплексные тренировки на полосах препятствий, если рядом с ними имеются траншеи, убежища и рвы, цели для метания гранат, чучела для выполнения приемов рукопашного боя, фасады дома. Полезно заранее отметить различные рубежи метания гранат по траншеям (30, 35, 40 м) и окнам фасада дома (15, 18, 20 м). Отличный тренирующий эффект достигается также при выполнении специальных упражнений на кочковатой луговине, пашне, песке, при преодолении спусков и подъемов, различных естественных препятствий.

Большое положительное значение в комплексной тренировке имеет подача неожиданных команд и сигналов руководителем занятия.

Некоторые условные сигналы могут быть установлены на все время тренировки, другие объявляются перед началом того или иного занятия. Сигналы чаще всего бывают звуковыми и подаются свистком, а в отдельных случаях – хлопком ладонями, голосом и т. д. Зрительные сигналы на занятиях по физической подготовке неудобны, так как занимающиеся во время движения или выполнения упражнений обычно лишены возможности наблюдать за командиром.

По сигналу (команде) (табл. 1.4) военнослужащие должны как можно быстрее выполнить необходимые действия. Всегда следует отметить военнослужащих, первыми выполнивших команду или сигнал, а наименее внимательных и расторопных объявить не уложившимися в установленное время (пораженными противником).

Таблица 1.4

Команды и сигналы, подаваемые при проведении комплексной тренировки

Команда	Сигнал	Выполняемые действия
Упражнение закончить	Один короткий свисток	Отделениям прервать выполнение упражнений и выстроиться у снаряда, препятствия
Взвод, ко мне	Два коротких свистка	Отделениям добежать до руководителя занятия и выстроиться позади него в колонну по три
Взвод, к бою	Три коротких свистка	Отделениям повернуться кругом (налево, направо), развернуться в цепь и залечь
Взрыв	Длинный свисток	Каждому военнослужащему повернуться спиной к командиру и лечь (ноги вместе, голова закрыта руками)
«В укрытие»	Беспрерывные короткие свистки	Каждому военнослужащему укрыться в траншее, во рву и т. п.
«Отбой»	Один короткий и один длинный свисток	Продолжить движение или выполнение упражнения

Способы подачи сигналов определяются руководителем занятия и доводятся до военнослужащих накануне.

1.8. Проведение комплексной тренировки в противогазах

При действиях в противогазах вследствие уменьшения поля зрения, а зачастую и плохой видимости при частичном запотевании или помутнении очков, заметно снижается быстрота ориентировки, скорость и точность движения. Так как некоторые виды масок противогазов закрывают уши, ухудшается слышимость, а значит и восприятие команд и сигналов. Затруднение дыхания через фильтр противогаза у нетренированных лиц резко ограничивает возможную интенсивность и продолжительность физической работы. Отрицательное влияние противогаза на боеспособность военнослужащих может быть значительно сглажено с помощью физической тренировки, проводимой с использованием противогаза (респиратора).

Быстрота ориентировки, скорость и точность действий военнослужащих в противогазе повышаются с помощью упражнений в преодолении отдельных препятствий и метании гранат по целям. Все выполняемые в противогазе приемы должны быть предварительно усвоены военнослужащими без противогаза на предыдущих занятиях или на том же занятии до того, как будет дана команда надеть противогазы («Газы»). В последнем случае противогаз является одним из условий усложнения тренировки в отношении отрабатываемого приема. Выполнять в противогазе гимнастические упражнения не рекомендуется.

Наибольшую пользу при тренировке в противогазе приносят те упражнения, где требуется большая точность движений. Приведем некоторые из них:

- преодоление проволоки на нижних кольях перешагиванием;
- прыжки через траншею туда и обратно (двигаясь вдоль траншеи «змейкой»);
- посадка в автомобиль и высадка из него (поток, несколько раз подряд);
- пролезание в отверстие стенки туда и обратно;
- соскакивание в «колодец», пробегание по ходу сообщения, траншеи, другому ходу сообщения и выскакивание из колодца;

- влезание в люки танка (БМП) и вылезание из них в различной последовательности;
- влезание в окна фасада дома и спезание с него по выступам;
- перелезание через забор с помощью товарища;
- прыжки через ров и в глубину;
- взбегание по наклонной доске;
- ходьба по балке;
- метание гранат после подбегания или подползания к огневому рубежу;
- поражение противника уколами штыка и ударами приклада.

При выполнении упражнений в противогазе необходимо строго следить за соблюдением мер безопасности. Препятствия преодолеваются без оружия, а затем с ним, но без штык-ножей. Метнув гранату по цели, каждый обучаемый обязан быстро отойти под прямым углом влево или остаться на месте, не мешая товарищам.

Противогаз одевается перед выполнением каждого упражнения (по команде «Вперед») и снимается, как только упражнение выполнено, причем время надевания и снятия противогаза зачитывается во время выполнения упражнения. В других случаях в противогазе проводится несколько упражнений подряд, что дает возможность потренировать военнослужащих в быстром выполнении распоряжений командира, его команд и сигналов. Интенсивность и продолжительность действий в противогазе достигается приспособлением всего организма военнослужащих к условиям пребывания и, прежде всего, к условиям дыхания в противогазе.

Дыхание в противогазе затруднено вследствие того, что для втягивания воздуха (при вдохе) через фильтрующие элементы требуется значительно больше усилий, чем при дыхании без противогаза. Чем интенсивнее физическая работа, выполняемая военнослужащими, тем труднее становится дышать, так как сопротивление фильтрующих элементов противогаза потоку воздуха уже при ходьбе возрастает в 2–3 раза, а при беге – почти в 10 раз. При этом основные усилия затрачиваются при вдохе, а выдох же через клапан противогаза производится относительно свободно. Между тем в обычных условиях, без противогаза, при полном выдохе прилагаются большие усилия, чем при вдохе. Таким образом, для действий в противогазе требуется значительная тренировка дыхательных мышц (главным образом мышц, от которых зависит расширение грудной

клетки при вдохе), перестройка координации всей работы дыхательной мускулатуры, приспособление органов дыхания, сердца к новым условиям. Тренировка в противогазе с этой целью может проводиться при выполнении самых различных военно-прикладных упражнений и действий:

- при совершении марш-бросков;
- передвижении на лыжах;
- перекатывании орудий и переноске снарядных ящиков;
- передаче учебных снарядов (патронных ящиков) по кругу;
- загрузке в танк (БМП) боекомплекта и замене траков;
- выполнении несложных комплексных упражнений на полосе препятствий или на местности;
- передвижении на учебные занятия и возвращении с них.

Главное условие, обеспечивающее необходимую тренировку военнослужащих, – достаточная интенсивность и относительная продолжительность этих упражнений (до утомления дыхательного аппарата, выражающегося первыми признаками уменьшения глубины дыхания).

Военнослужащие, которые могут действовать в противогазе с большей интенсивностью в течение 20–30 мин, способны выполнять в противогазе менее напряженные действия в течение нескольких часов.

Нагрузка должна увеличиваться от тренировки к тренировке путем постепенного повышения скорости передвижения или частоты движений с одновременным увеличением продолжительности упражнений. Так как сопротивление фильтрующих элементов противогаза резко возрастает по мере увеличения скорости потока вдыхаемого воздуха, выгоднее делать более продолжительный и медленный вдох. Чтобы поддержать необходимую частоту и объем дыхания, выдох при этом нужно делать более быстро и энергично.

1.9. Использование соревновательного метода при проведении комплексной тренировки

Соревновательный метод – способ приобретения и совершенствования знаний, умений и навыков развития двигательных и морально-волевых качеств в условиях соревнования. Его характерная особенность – обязательное присутствие соревновательной деятельности двух и более противоборствующих сторон (рис. 1.7).

Комбинированное применение этого метода позволяет решать широкий круг задач в самых различных условиях. Его отличает:

- присутствие соперничества и эмоциональность в двигательных действиях;
- непредсказуемая изменчивость как условий, так и действий самих участников;
- проявление максимальных физических усилий и психического воздействия;
- применение разнообразных двигательных навыков, целесообразных в конкретных условиях соревнования;
- одновременное развитие нескольких физических качеств и координационных способностей;
- успешное накопление двигательного опыта, облегчающего освоение программного материала;
- повышение заинтересованности, интереса и желания обучаемых к активной деятельности.



Рис. 1.7. Средства соревновательного метода

Использование руководителем на комплексных тренировках соревновательного метода позволяет успешно развивать общефизическую и специальную подготовку обучаемых.

При регулярном (системном) совершенствовании программного материала в соревновательной обстановке упражнения и навыки быстрее адаптируются к влиянию эмоционального фона состязаний, а различные тактично-технические действия лучше осваиваются в упрощенных условиях, позволяющих сконцентрировать внимание на главном двигательном действии за счет исключения ведущих элементов из изучаемого умения или навыка.

Для решения конкретных задач занятия руководитель должен подобрать соответствующее упражнение.

Руководителю занятия необходимо:

– чередовать в подвижных играх (соревнованиях) сложные упражнения с более простыми, не требующими концентрированного внимания;

– давать отдых отдельным группам мышц, системам организма, после проведенной ими интенсивной работы (вовремя заменить одни упражнения другими, которые до этого не применялись).

Примеры упражнений в парах:

– челночный бег 4×30 м;

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа (25–30 раз) на скорость выполнения;

– прыжки на обеих ногах – кто преодолеет большее расстояние за 10–15 прыжковых шагов;

– переход в упор лежа из исходного положения (стоя ноги врозь) – кто быстрее и качественнее выполнит 8–12 повторений;

– передвижение в низком приседе, руки за головой – кто быстрее преодолеет расстояние 20–25 м;

– силовое сопротивление партнеров стоя лицом друг к другу, толкая соперника ладонями в ладони рук из различных исходных положений – кто большее число раз выведет соперника из равновесия;

– передвижение спиной вперед – кто быстрее преодолеет дистанцию 25–30 м;

– смена ног из положения выпада, правая вперед (руки произвольно) – кто раньше выполнит задание, состоящее из 15–20 повторений;

– перетягивание партнера на свою сторону, стоя к нему боком, захватив одноименными руками кисти в лучезапястном суставе – кто большее количество раз за определенное время перетянет соперника;

– передвижение в упоре сидя ногами вперед – кто быстрее пройдет 20–25 м;

– отрыв соперника от опоры, выталкивание его за пределы мата, выведение соперника, находящегося в упоре лежа, из равновесия, путем отрыва его руки от опоры – на большее количество раз.

При использовании соревновательного метода необходимо соблюдать следующие правила:

– повышать заинтересованность обучаемых путем применения гандикапа;

– обеспечивать постоянное возрастание объема и интенсивности физической нагрузки в соревнованиях;

– разумно сочетать соревновательный метод с другими методами физической тренировки;

– проводить соревнования в условиях, приближенных к реальным, прикладной направленностью и с обязательной оценкой достигнутого уровня;

– поощрять разумную инициативу обучаемых в разнообразии применения технических приемов и способов выполнения задания;

– регулярно поощрять не только хорошо, но и слабо подготовленных обучаемых, сумевших добиться улучшения своих личных результатов;

– постепенно усложнять соревновательные задачи и подвижные игры за счет введения элементов, содержащих единоборства, и тем самым готовить обучаемых к самостоятельному принятию решений, то есть к способности действовать рационально и осознанно, соотносясь с меняющейся соревновательной (игровой) обстановкой.

На занятиях соревновательного метода большую роль играют спортивные игры. Спортивные игры как коллективная деятельность существенно отличаются от тех видов спорта, где борьба идет за метры, килограммы, секунды. Это сложная и разносторонняя деятельность в которой, помимо техники владения мячом, требуется высокий уровень развития специальных физических и психических качеств. Чтобы его достичь, необходимо овладеть навыками и их совершенствование приблизить к самой игре или соревнованиям, то есть рационально применять соревновательные упражнения или подвижные игры, содержащие технические элементы изучаемых спортивных игр.

Все спортивные игры объединяет игровая деятельность. У них много сходных компонентов в построении технических и тактических действий. Поэтому отдельные подвижные игры, эстафеты и соревновательные упражнения приемлемы для всех спортивных игр, линейных, встречных и комбинированных эстафет. Вместе с тем все спортивные игры имеют свою специфику, прикладность и характерные особенности, влияющие на подбор соревновательных упражнений. Во время спортивных игр в комплексе тренируются практически все профессионально важные качества внимания. У представителей спортивных игр улучшается зрительная память, тонкая

двигательная координация и восприятие (соразмерность) усилий, скорость реакции на внезапный раздражитель, совершенствуются функции глазодвигательного аппарата, увеличивается поле зрения.

Спортивные и подвижные игры аккумулируют многие двигательные действия и, следовательно, могут включаться в содержание всех учебно-тренировочных занятий по физической подготовке и отдельным видам спорта. Объем игрового материала и его содержание значительно изменяются в связи с задачами периода тренировки и уровня подготовленности занимающихся.

В ходе занятий рекомендуется выполнять различные сочетания двигательных действий, в одном случае заранее обусловленных, а в другом – внезапно возникающих по различным сигналам руководителя. С занимающимися разучиваются также различные удары по мячу (броски мяча в кольцо) из самых неожиданных положений. Большое значение должно придаваться выполнению игровых заданий в быстроизменяющихся условиях и при дефиците времени.

1.10. Комбинирование упражнений, приемов и действий при проведении комплексной тренировки

Высокая ответственность каждого военнослужащего при действиях с современными видами боевой техники и вооружения вызывает у них значительное физическое и психическое напряжение. Высокая огневая мощь и разрушительная сила современного оружия, сложность военной техники, коллективный характер управления многими видами оружия, жесткие нормативы требуют от военнослужащих развития высокой психической устойчивости. Существенная роль при выработке такой устойчивости должна отводиться специальным физическим упражнениям. Поэтому в последнее время широко распространено комбинирование силовых упражнений, выполняемых на учебных точках (местах). Это, во-первых, повышает моторную плотность занятий; во-вторых, увеличивает объем и интенсивность нагрузки на занятиях; в-третьих, делает эти занятия интересными, содержательными, азартными; в-четвертых, хорошо развивает общую, скоростную и силовую выносливость, ловкость, повышает работоспособность военнослужащих; в-пятых, развивает их высокую психологическую устойчивость, актуальную в условиях современной войны.

Комбинация – комплекс последовательно выполняемых физических упражнений, приемов и действий. В гимнастике и атлетической подготовке – это комплекс силовых (гимнастических) упражнений. В рукопашном бою – это связка (комплекс), состоящая(ий) из двух и более технических приемов. В ускоренном передвижении, лыжной подготовке, плавании – это выполнение циклических упражнений в зонах субмаксимальной, максимальной и умеренной мощности. В преодолении препятствий и метании гранат – последовательное выполнение военно-прикладных упражнений в метании гранат и преодолении искусственных и естественных препятствий.

Варианты комбинирования упражнений, направленных на развитие силы и силовой выносливости:

1. Комбинированное силовое упражнение на перекладине (выполняется согласно требованиям Инструкции (упр. № 31) и усложняется после его совершенствования еще одним элементом-подъемом силой);

2. Комбинированное силовое упражнение на брусьях (выполняется из упора с возвращением в исходное положение после выполнения каждого упражнения). Первым выполняется угол в упоре – поднять прямые ноги и удерживать их горизонтально над жердями в течение 5–7 секунд, не касаясь туловищем рук. Время выполнения упражнения определяется с момента фиксации положения «угол» до момента опускания пяток ниже жердей. Затем сразу же выполнить сгибание и разгибание рук в количестве 6–10 раз (тело слегка согнуто, ноги прямые, руки сгибать и выпрямлять полностью). После этого выполнить 7–8 махов ногами вперед-назад (пятки и носки ног при этом должны быть выше жердей) – это первый цикл упражнения. В такой же последовательности выполнить 3–4 таких цикла;

3. Комбинированное скоростно-силовое упражнение (состоит из пяти упражнений, последовательно выполняемых одно за другим). Выполняется по команде «Марш» из исходного положения лежа на спине, кисти рук за головой в «замок», ноги согнуты в коленях под углом 90°.

Первое упражнение – поднимание туловища лежа на спине в количестве 25 раз для мужчин (20 – для женщин). Выполняется согласно требованиям Инструкции по физической подготовке.

Второе упражнение – приседание. Выполняется из исходного положения – ноги на ширине плеч, кисти рук за головой в замок. Присесть до касания ягодицами голеней, пятки от земли не отрывать. Встать, полностью выпрямляя ноги в коленных суставах, и в такой же последовательности выполнять упражнение. Выполнить 25 приседаний для мужчин (20 – для женщин) и принять упор лежа.

Третье упражнение – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполнить 25 раз для мужчин (15 – для женщин) согласно требованиям Инструкции по физической подготовке. После выполнения этих упражнений подается команда «ЕСТЬ».

Четвертое и пятое упражнение выполняются в комплексе. После выполнения последнего разгибания рук в упоре лежа пробежать 5 м, выполнить два кувырка вперед, оббежать поочередно справа и слева стойки высотой не менее 1,5 метра. Стойки (10 штук) устанавливаются на расстоянии 1 м от осевой линии справа и слева, расстояние между стойками – 5 м. Запрещается пропускать и сбивать стойки. Если военнослужащий сбил или не оббежал ее, он должен возвратиться и оббежать снова. После оббегаания последней стойки финишировать.

Примерное время выполнения норматива для мужчин (оценивается «выполнил» или «не выполнил»): для военнослужащих мужского пола, проходящих военную службу по контракту до 30 лет – 1 мин 35 с, до 35 лет – 1 мин 40 с.

Примерное время выполнения норматива для военнослужащих женского пола (оценивается – «выполнила» или «не выполнила») для военнослужащих первой возрастной группы – 1 мин 30 с, второй – 1 мин 35 с, третьей – 1 мин 40 с.

4. Комбинированное силовое упражнение в преодолении собственного веса (время выполнения – 1 мин 40 с, из которого 10 с дается для принятия военнослужащими соответствующих исходных положений). Из исходного положения ноги на ширине плеч, кисти рук за головой в замке присесть до касания ягодицами голеней, пятки от покрытия не отрывать. Встать, полностью выпрямляя ноги в коленных суставах, и в такой же последовательности выполнять упражнение в течение 30 с максимальное количество раз. По команде «СТОП» лечь на спину, кисти рук за головой в замок, ноги в коленях согнуть под углом 90°, выполнить в течение 30 с максимальное

количество подниманий туловища вперед до касания коленей локтями. При возвращении в исходное положение обязательно коснуться покрытия (мата) лопатками, не отрывая от него таз. Разрешается незначительное разведение ног в стороны и помощь партнера в их закреплении. По команде «СТОП» повернуться в упор лежа и в течение 30 с выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа (руки сгибать до касания грудью покрытия, тело прямое). Упражнение повторить 2–3 раза.

Варианты комбинированных упражнений, включаемых в комплексную тренировку и направленных на развитие ловкости, быстроты и выносливости:

1. Комбинированное скоростное упражнение. Первым выполняется комплексное упражнение на ловкость (упр. № 37), согласно Инструкции по физической подготовке, затем сразу же выполняется упр. № 8 (бег на 60 м). Линией старта бега на 60 м является линия финиша упр. № 37. После выполнения упр. № 8 сразу же выполняется упр. № 9 (бег на 60 м зигзагом). Линией старта при выполнении этого упражнения является линия финиша упр. № 8, а линией финиша – линия старта бега на 60 м. Каждый этап комбинированного упражнения обучаемые должны стараться выполнить минимум на оценку «удовлетворительно» (зачтено). Данное упражнение можно выполнять в форме эстафеты.

2. Комбинированное упражнение на силовую и скоростную выносливость. Первым выполняется упр. № 11 (челночный бег 6 × 10 м), затем сразу же выполняется упр. № 9 (бег на 60 м зигзагом). Линией старта для его выполнения является линия финиша упр. № 11. Выполнив упр. № 9, военнослужащий поднимает груз (ящик весом 20 кг, находящийся на линии финиша упр. № 9) и бежит с ним в обратном направлении, выполняя упр. № 10 (бег на 60 м с грузом). Каждый этап комбинированного упражнения обучаемые должны стараться выполнить минимум на оценку «удовлетворительно» (зачтено). Данное упражнение можно выполнять в форме эстафеты.

3. Комбинированное упражнение на общую и скоростную выносливость. Первым выполняется упр. № 13 (бег на 100 м со старта лежа), затем сразу же выполняется упр. № 17 (бег на 1,5 км). Линией старта для выполнения этого упражнения является линия финиша упр. № 13. Выполнив упр. № 17, военнослужащие сразу же выполняют упр. № 8 (бег на 60 м). Линией старта для его выполнения

является линия финиша упр. № 17. Каждый этап комбинированного упражнения обучаемые должны стараться выполнить минимум на оценку «удовлетворительно».

Комбинированное военно-прикладное упражнение № 1. Сначала, в течение одной минуты, выполняется упр. № 5 (метание гранаты на точность). По истечении этого времени от этой же линии (планки) военнослужащий выполняет метание гранаты на дальность (упр. № 4) в течение одной минуты. После этого он сразу же выполняет упр. № 1 (бег на 1 км с преодолением единой полосы препятствий). Дистанция бега не должна совпадать с коридором, где выполняется метание гранат. Каждый этап комбинированного упражнения обучаемые должны стараться выполнить минимум на оценку «удовлетворительно».

Комбинированное военно-прикладное упражнение № 2. Первым выполняется упр. № 2 (контрольное упражнение на единой полосе препятствий). После этого (через 10 с после финиша полосы препятствий) выполняется метание гранат(ы) весом 560 г на точность, стоя за траншеей, по площадке $3 \times 2,6$ м за стенкой (засчитывается прямое попадание в площадку, в том числе и через проломы стенки). Метание гранат(ы) выполняется в течение одной минуты до первого попадания в площадку (выполняется не более трех бросков).

Оценка «отлично» – военнослужащий выполнил упр. № 2 на оценку «отлично» и попал первой гранатой в площадку;

«хорошо» – военнослужащий выполнил упр. № 2 на оценку не ниже «хорошо» и попал второй гранатой в площадку;

«удовлетворительно» – военнослужащий выполнил упр. № 2 на оценку не ниже «удовлетворительно» и попал в цель третьей гранатой.

Данные упражнения нужно выполнять уже с подготовленными военнослужащими, освоившими упражнения, используемые в комбинации. При выполнении комбинированных упражнений военнослужащими руководителям занятий необходимо следить за их физическим состоянием и уметь определять степень утомления занимающихся по внешним признакам (табл. 1.5).

Таблица 1.5

Определение степени утомления занимающихся физическими упражнениями по внешним признакам

Наблюдаемые признаки	Степени утомления		
	небольшая	средняя	большая (недопустимая)
1. Окраска лица	Без изменения или легкое покраснение	Значительное покраснение, скоро проходящее	Значительное покраснение или побледнение, синюшность, медленно исчезающие
2. Потливость	Отсутствует или небольшое выступание пота на лбу, груди	Большая потливость верхней половины тела	Потливость, распространившаяся на все тело
3. Дыхание	Ровное, спокойное, глубокое	Учащение дыхания, иногда чередующееся с форсированным глубоким дыханием	Резкое учащение дыхания. Поверхностное дыхание. Отдельные глубокие вдохи, сменяющиеся беспорядочными
4. Осанка, походка, характер движений	Осанка не изменена. Походка бодрая. Точность выполнения заданных движений вполне удовлетворительная	Осанка расслабленная. Шаг неуверенный, покачивания	Резкие покачивания. Дрожание конечностей. Вынужденные позы с опорой
5. Речь, мимика	Речь отчетливая, мимика обычная	Речь затруднена. Выражение лица напряженное. Взгляд вялый	Речь крайне затруднена. Выражение лица страдальческое

Наблюдаемые признаки	Степени утомления		
	небольшая	средняя	большая (недопустимая)
6. Самочувствие	Жалоб нет. Бодрое состояние	Жалобы на усталость. Боль в мышцах. Сердцебиение, одышка, шум в ушах, биение в висках	Головокружение, головная боль. Тошнота, иногда рвота
7. Внимание, интерес к проводимому занятию	Внимание, интерес, активность сохранены	Внимание снижено. Вялость. Активность уменьшена	Рассеянность. Ответы не попад. Отсутствие интереса вплоть до апатии

Комбинации приемов рукопашного боя

Примерные варианты комплексной тренировки по рукопашному бою.

Вариант № 1. Для закрепления навыков в выполнении приемов самостраховки, ударов рукой, ногой и защиты от них обучаемые должны последовательно в боевом темпе выполнить следующие действия: из исходного положения выполнить два кувырка вперед, два назад, пробежать до тренажеров для отработки ударов рукой (ногой) и нанести серии ударов. Затем партнер, обозначающий противника, наносит удары рукой (прямой в голову, сбоку, снизу), а обучаемый, выполнив один из приемов защиты, наносит контрудар. Вначале противник наносит обусловленные заданием руководителя удары, затем любой из изученных, а обучаемые соответственно выбирают приемы защиты и контратаки. После этого партнер наносит удары ногой, обучаемый защищается одним из приемов и наносит контратакующие удары. Далее обучаемый возвращается на исходное положение, преодолевая естественные и искусственные препятствия по указанию руководителя.

Вариант № 2. Для закрепления и совершенствования навыков в выполнении приемов самостраховки, уколов и ударов автоматом

и защиты от них обучаемые должны выполнить следующие действия (проводятся на площадке для рукопашного боя): исходное положение – строевая стойка с автоматом в руке. Принять изготровку к бою, в быстром темпе пробежать 7–8 м и нанести укол с выпадом по чучелу. Затем отбить укол, нанесенный тренировочной палкой партнером (противником), находящимся рядом с чучелом (фашиной). После отбива нанести укол по чучелу и продолжить движение вперед. Далее отбить укол, нанесенный тренировочной палкой, нанести удар прикладом по подставленному шару, продолжить движение. Выполнить в движении кувырок вперед через плечо с автоматом и защиту (подставку-блок) от удара пехотной лопатой сверху (сбоку).

Перечень основных комбинаций, приемов и действий рукопашного боя, рекомендуемых для отработки на занятиях

Комбинации ударов ногами. Исходное положение – изготровка к бою.

1. Удар впереди (сзади) стоящей ногой прямо с шагом вперед – удар другой ногой прямо (сбоку).

2. Удар впереди (сзади) стоящей ногой прямо с постановкой ноги – удар другой ногой в сторону (назад).

3. Удар впереди (сзади) стоящей ногой прямо, затем этой же ногой в сторону.

Комбинации ударов руками и ногами. Исходное положение – изготровка к бою.

1. Удар впереди стоящей ногой прямо (сбоку), двухударная серия руками.

2. Двухударная серия руками, удар ногой прямо (сбоку).

Комбинация защитных и атакующих действий руками и ногами. Исходное положение – изготровка к бою.

1. С шагом назад (в сторону) – отбив рукой, удар ногой (коленом) прямо (сбоку).

2. С шагом в сторону (вперед в сторону) – отбив рукой, удар ногой (коленом) сбоку или ногой в сторону.

Комбинация действий с автоматом. Исходное положение – изготровка к бою с автоматом.

1. Атака уколом штыком.

2. Удар стволом слева направо, удар прикладом сбоку (снизу).

3. Отбив влево (удар по оружию противника) с выпадом (с шагом), удар прикладом сбоку, удар стволом слева направо.

4. Отбив влево с выпадом (с шагом), удар магазином прямо.

5. Отбив вправо, укол штыком.

6. Отбив вниз направо, укол штыком.

Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов. Исходное положение – строевая стойка.

1. Шагом левой ногой вперед изготавиться к бою.

2. Выполнить левой рукой отбив вверх и удар правой рукой вперед прямо.

3. Выполнить удар правой ногой вперед прямо.

4. С шагом вправо выполнить удар в сторону слева наотмашь ребром ладони правой руки.

5. С шагом правой ногой назад выполнить левой рукой отбив внутрь.

6. С шагом правой ногой вперед выполнить удар кулаком правой руки вперед сверху.

7. Выполнить удар левой ногой вперед прямо и с шагом левой ногой вперед принять левостороннюю изготавку к бою.

8. С шагом левой ногой назад и поворотом налево принять строевую стойку.

Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 16 счетов. Исходное положение – строевая стойка.

1. С шагом правой ногой назад принять боевую стойку, выполнить наружный блок левой рукой.

2. С шагом правой ногой вперед нанести прямой удар правой рукой.

3. Выполнить боковой удар левой ногой и принять фронтальную стойку.

4. Поворачиваясь направо, с шагом левой ногой выполнить отбив (подставку) левой рукой.

5. С шагом правой ногой вперед нанести рубящий удар ребром правой ладони по шее (ключице).

6. Резко наклониться вперед и нанести удар левой стопой назад по нападающему противнику.

7. С выпадом правой ногой в сторону нанести удар ребром правой руки наотмашь.

8. С поворотом налево выполнить нижний наружный отбив удара противника ногой, нанести удар правой ногой в пах, принять боевую, затем строевую стойку.

9. Поворачиваясь направо, с шагом левой ногой выполнить внутренний отбив (блок) левой рукой.

10. С шагом правой ногой вперед нанести удар правым локтем с боку в голову.

11. Резко развернуться влево и нанести удар тыльной частью кулака в солнечное сплетение.

12. Продолжая поворот влево, нанести удар коленом правой ноги в лицо наклонившегося вперед противника и с поворотом налево принять фронтальную стойку.

13. С шагом левой ногой вперед нанести удар левой рукой по туловищу.

14. С шагом правой ногой вперед нанести удар мышечной частью кулака по туловищу (голове) сверху.

15. Поворачиваясь на правой ноге влево, нанести боковой удар левой ногой в живот противнику и принять боевую фронтальную стойку.

16. Принять строевую стойку.

*Комплекс приемов рукопашного боя с автоматом на 8 счетов.
Исходное положение – строевая стойка.*

1. С шагом левой ногой вперед принять изгоготовку к бою.

2. Выполнить стволом автомата отбив вправо и укол штыком (тычок стволом) с выпадом левой ногой.

3. С шагом правой ногой назад выполнить удар затыльником приклада назад прямо.

4. Поворачиваясь на левой ноге направо, с шагом правой ногой назад стволом автомата выполнить отбив влево.

5. С коротким шагом правой ногой вперед выполнить удар прикладом сбоку.

6. С поворотом кругом через левое плечо, отставляя правую ногу назад, защититься подставкой автомата от удара снизу.

7. С шагом правой ногой вперед выполнить удар магазином вперед прямо и рубящий удар штыком (стволом) слева направо.

8. С шагом правой ногой назад поворотом направо принять строевую стойку.

*Комплекс приемов рукопашного боя с автоматом на 16 счетов.
Исходное положение – строевая стойка.*

1. Принять изготовку к бою.
2. Нанести укол штыком с выпадом левой ногой.
3. С шагом правой ногой вперед нанести удар прикладом сбоку в голову.
4. С поворотом направо кругом нанести удар затыльником приклада назад с выпадом правой ногой.
5. С поворотом налево кругом выполнить укол штыком без выпада.
6. С поворотом направо кругом выполнить верхний блок (подставку) от удара сверху.
7. С шагом левой ногой вперед нанести удар магазином в лицо.
8. Отставляя назад левую ногу, поворотом налево кругом принять изготовку к бою.
9. Из положения изготовления к бою с шагом правой ногой вперед выполнить отбив оружия влево, укол с выпадом левой ногой.
10. Поворот направо – верхний блок (подставка), затем удар левой ногой в пах и далее удар автоматом сверху по туловищу и голове.
11. С выпадом правой ноги в сторону нанести удар затыльником приклада вправо.
12. С поворотом налево принять изготовку к бою.
13. Выполнить отбив вниз направо и укол с выпадом левой ногой.
14. С поворотом направо выполнить отбив вправо и укол с выпадом левой ногой.
15. С шагом правой ногой вперед нанести удар углом приклада сбоку, выполнить боевую фронтальную стойку.
16. Принять исходное положение.

*Комплекс приемов рукопашного боя с малой лопатой на 8 счетов.
Исходное положение – строевая стойка, лопата в правой руке.*

1. С отбивом вправо принять правостороннюю боевую стойку (отставить левую ногу назад).
2. С шагом левой ногой назад (за спину) выполнить поворот налево и отбив лопатой влево.
3. С выпадом правой ногой нанести тычок в лицо.
4. С поворотом кругом выполнить нижний наружный отбив, с шагом правой ногой вперед нанести удар лопатой сверху.

5. С поворотом налево выполнить верхнюю подставку (блок) лопатой в обеих руках, удар носком ноги вперед.
6. С поворотом направо нанести удар лопатой наотмашь вправо.
7. С шагом правой ногой назад выполнить поворот кругом и отбив вниз направо, боковой удар левой ногой в сторону.
8. Принять строевую стойку.

На завершающем этапе подготовки для проверки готовности военнослужащих сил специальных операций целесообразно применять комбинированное упражнение по рукопашному бою.

Комбинированное упражнение по рукопашному бою состоит из шести учебных схваток, проводимых с противником по 30 с каждая поточным методом. Первые четыре схватки экзаменуемый выполняет без оружия, пятую – с ножом, шестую – с автоматом:

1. Против безоружного противника, наносящего удары руками.
2. Против безоружного противника, наносящего удары ногами.
3. Против противника, наносящего удары ножом.
4. Против противника, вооруженного автоматом.
5. Против двух противников, один из которых вооружен ножом.
6. Против двух противников, вооруженных автоматами.

Каждая учебная схватка состоит из пяти приемов защиты и нападения (3 + 2 или 2 + 3).

Военнослужащий проводит учебные схватки, демонстрируя на каждом этапе приемы защиты и нападения. Переход на очередной этап производится без перерыва, со сменой соперников.

Индивидуальная оценка военнослужащего за комбинированное упражнение по рукопашному бою складывается из оценок, полученных им за выполнение отдельных приемов, и определяется:

«отлично» – выполнено не менее 15 приемов, при этом более семи оценок «отлично», не менее семи – «хорошо»;

«хорошо» – выполнено не менее 12 приемов, при этом более шести оценок «хорошо», не менее пяти – «удовлетворительно»;

«удовлетворительно» – выполнено не менее 10 приемов, при этом более восьми оценок не ниже «удовлетворительно».

2. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ: СИЛЫ, БЫСТРОТЫ, ВЫНОСЛИВОСТИ, ЛОВКОСТИ

Эффективность развития физических качеств зависит от систематического обучения, постепенного повышения физической нагрузки и рационального чередования тренировки с отдыхом. Установлено, что развитие одного физического качества приводит, особенно на начальных этапах тренировки, к совершенствованию и других физических качеств. Кроме того, применение упражнений на быстроту способствует развитию выносливости и силы.

2.1. Сила и методы ее развития

Сила – способность человека выполнять работу, связанную с преодолением сопротивления или противодействием ему за счет мышечных усилий. Она характеризуется степенью напряжения, которое развивает мышцы при сокращении и проявляется в статистических усилиях и динамических движениях силового и скоростно-силового характера (рис. 2.1, 2.2, 2.3).

Ни одно движение не может быть выполнено без проявления силы, степень развития которой определяет его качественную сторону. Выполняя различные движения, связанные с перемещением тела, метанием снаряда, приходится преодолевать состояние покоя, создавать ускорение, необходимое для достижения большой скорости бега или полета снаряда. И, естественно, чем больше сила, тем большее ускорение можно развить, тем дальше можно метнуть гранату, тем быстрее можно бежать, совершая более сильное отталкивание при беге, тем дальше и выше можно прыгнуть и т. д. С развитием силы создаются лучшие условия для совершенствования быстроты, поскольку последняя проявляется не в каких-то отвлеченных понятиях, а в конкретных движениях, требующих кратковременных, но предельно высоких мышечных сокращений. Однако проявление силы связано не только с выполнением кратковременных движений. Во многих случаях она характеризуется умеренными напряжениями в течение длительного времени. Работу такого характера называют силовой выносливостью. Сила проявляется и в предельных напряжениях (сокращениях) многих мышечных групп в относительно короткое время. Обычно это связано с поднятием больших тяжестей, преодолением сопротивления соперника.

Проявление силы многообразно, и требуется соответствующее ее развитие для успешного применения во всех видах упражнений. Сила мышц зависит от площади их поперечного сечения и координационных свойств. Чем больше поперечник, тем больше сила. Чем выше координационные свойства центральной нервной системы, способные вовлекать в работу большее количество двигательных единиц в момент сокращения, тем выше сила мышц. Вначале мышечная сила возрастает за счет улучшения координационных свойств, а затем уже за счет увеличения мышечной массы.

Основными методами развития силы являются метод «больших и максимальных усилий» и метод «до отказа».

Метод «больших и максимальных усилий» заключается в повторении работы, связанной с проявлением больших и максимальных усилий (75–100 % от максимальной) с помощью специального подбора упражнений с короткими интервалами отдыха между работой.

Метод «до отказа» заключается в непрерывном выполнении упражнений на максимальное количество раз. Силовая нагрузка при этом должна быть средней или большой (40–60 % от максимальной).

Эффективность развития силы мышц зависит:

- от величины применяемого отягощения;
- скорости выполнения упражнения;
- количества повторений;
- длительности перерыва между занятиями.

Наиболее эффективно на развитие и совершенствование силы влияют упражнения с отягощением (грузом) и упражнения в преодолении собственного веса и сопротивления (рывок и толчок гири, подтягивание и подъем переворотом на перекладине, сгибание – разгибание рук в упоре лежа и на брусьях, угол в упоре и др.). Эти и им подобные упражнения выполняют повторно, сериями, с возрастающим количеством повторений и интервалами отдыха между сериями в пределах 3–5 минут. Отдых может быть пассивным или заполняться упражнениями на расслабление мышц. Чем легче упражнение, тем большее количество раз оно повторяется с возрастающей скоростью. Нужно стремиться к увеличению темпа, особенно если упражнение выполняется с малыми отягощениями или с преодолением собственного веса. Мышечная работа такого характера будет лучше способствовать не только развитию силы, но и быстроты.

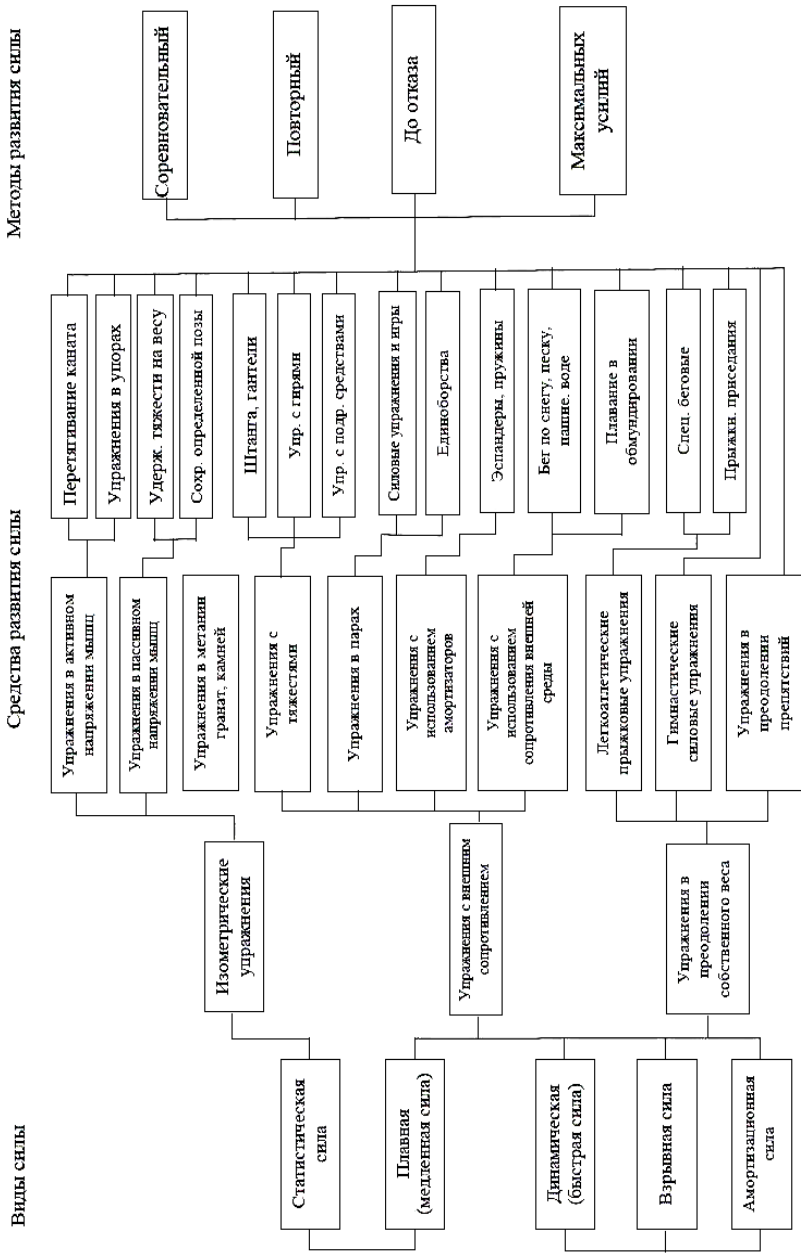


Рис. 2.1. Сила

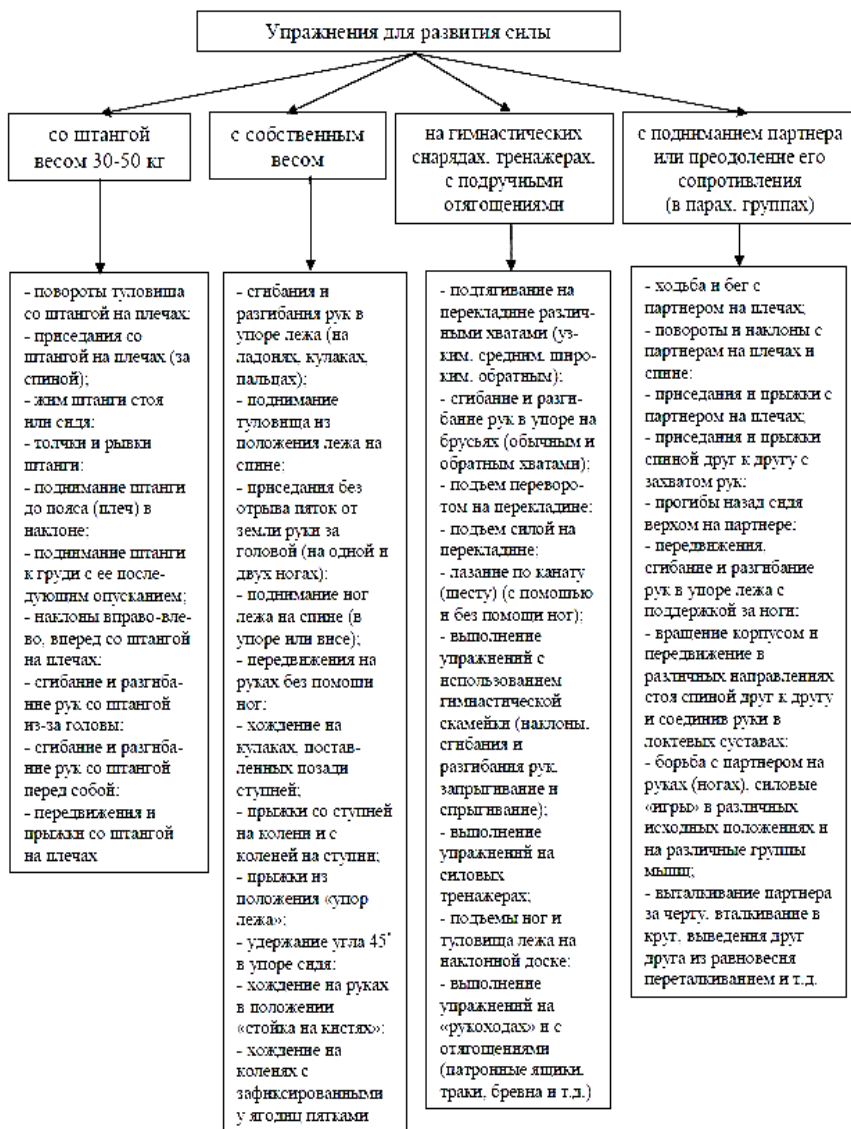


Рис. 2.2. Упражнения для развития силы

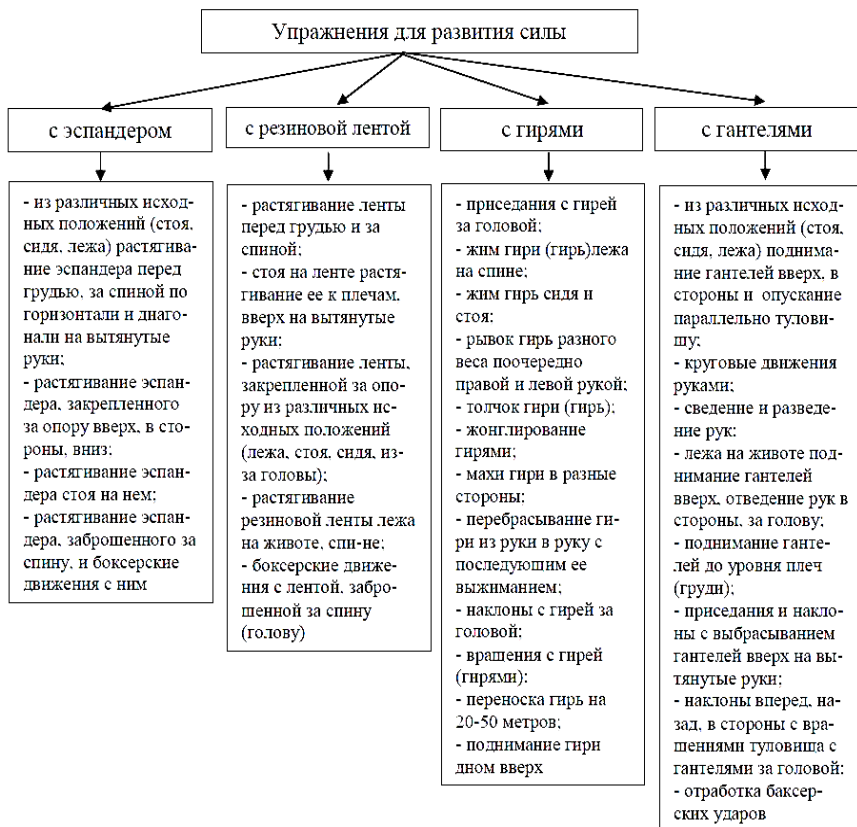


Рис. 2.3. Упражнения для развития силы

Примерный комплекс упражнений для развития силы методом «до отказа» и подготовки к выполнению контрольного норматива по подтягиванию на перекладине:

- из виса на перекладине широким хватом выполнить 2–3 подхода на максимальное количество подтягиваний за голову до касания затылком перекладины, последние 3–4 раза в каждом подходе выполнять с помощью партнера;

- из виса на перекладине широким хватом выполнить 2–3 подхода на максимальное количество подтягиваний до касания подбородка

ком перекладины, последние 3–4 раза в каждом подходе выполнять с помощью партнера;

– из виса на перекладине узким хватом выполнить 2–3 подхода на максимальное количество подтягиваний до касания подбородком перекладины, при необходимости партнер оказывает помощь;

– из виса на перекладине обычным хватом выполнить два подхода на максимальное количество подтягиваний до касания подбородком перекладины, при необходимости партнер оказывает помощь;

– из виса на перекладине обратным хватом выполнить два подхода на максимальное количество подтягиваний до касания подбородком перекладины, при необходимости партнер оказывает помощь.

Отдых между подходами – до двух минут. В это время самостоятельно выполнять упражнения для расслабления мышц верхнего плечевого пояса.

Упражнения должны быть разнообразными, вовлекающими в работу различные группы мышц. Не следует часто выполнять упражнения, требующие больших силовых напряжений и особенно связанные с задержкой дыхания. Рекомендуется подбирать упражнения, ритм выполнения которых координировался бы с ритмом дыхания. На развитие силы хорошо воздействуют упражнения, проводимые в естественных условиях, связанные с общественно-полезным трудом (распиливание бревен, рубка дров, косьба, строительные и земельные работы и т. д.).

Учитывая неравномерное развитие силы мышц-сгибателей и разгибателей, необходимо больше использовать упражнения, направленные на увеличение силы сгибателей и на развитие левых конечностей, которые, как правило, уступают силе правых.

2.2. Быстрота и методы ее развития

Быстрота – способность человека выполнять движения и действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Различают следующие формы проявления быстроты как физического качества: быстроту двигательной реакции, быстроту отдельного движения, частоту движений (рис. 2.4).

Развитие и совершенствование быстроты обеспечивается путем систематического выполнения специальных скоростных упражнений. Наиболее эффективными в этом отношении являются: бег на короткие дистанции, спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол), преодоление препятствий, прыжки, многоскоки и другие скоростные упражнения.

Основными методами выполнения упражнений с целью развития быстроты являются: повторное выполнение упражнений с околопредельной и предельной быстротой; с быстротой, превышающей предел, достигнутый в день тренировки.

На развитие быстроты эффективно влияют стимулирующие задания:

- преодоление установленного расстояния как можно быстрее;
- произведение укола штыком (ножом) как можно быстрее;
- прыжок до установленной отметки;
- выполнение движения с различными отягощениями.

Упражнения, развивающие преимущественно быстроту, в большей мере выводят организм из устойчивого состояния, вызывая этим гиперкомпенсацию, то есть восстановление с повышением исходного уровня, что создает благоприятные условия для развития быстроты и повышения степени тренированности.

Применение упражнений на развитие быстроты вызывает высокое нервно-мышечное напряжение, приводящее к быстрому утомлению организма, и в первую очередь центральной нервной системы. Следовательно, развитие быстроты эффективно до определенного момента, когда организм военнослужащего способен еще к высоким функциональным проявлениям. Затем наступает определенная стабилизация функциональных возможностей и работа по развитию быстроты переходит уже в совершенствование скоростной выносливости.

Любое упражнение, применяемое для развития быстроты, характерно проявлением определенных усилий, необходимых для перемещения частей тела или всего тела военнослужащих. И чем быстрее будут совершаться эти движения, тем больше будет предпосылок для развития силы. Следовательно, упражнения на развитие быстроты в определенной мере развивают и силу (конечно, не в такой мере, как этого можно было бы достичь, сочетая скоростные и силовые упражнения).

2.3. Выносливость и методы ее развития

Выносливость – способность человека продолжительное время поддерживать работоспособность на высоком уровне. Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость – способность человека длительное время выполнять разнообразную динамическую работу. Типичными для ее развития являются: длительная ходьба, бег на длинные дистанции, марш-броски, плавание, передвижение на лыжах и многие другие упражнения, связанные с вовлечением в работу основных групп мышц и выполняемые в течение длительного времени (рис. 2.5).

Большое значение для развития выносливости военнослужащих имеет тренировка в марш-бросках, выполнение приемов и действий по пути следования на занятия и при возвращении с них, многократное выполнение приемов и действий на занятиях по боевой подготовке (тактической, специальной, огневой, строевой). В процессе боевой подготовки развитие выносливости может обеспечиваться за счет увеличения физических нагрузок путем повышения плотности занятий, усложнения обстановки и многократного выполнения специальных приемов и действий.

У занимающихся необходимо сформировать слаженную функциональную деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, постепенно совершенствуя и приспособляя их к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Тренировка на развитие выносливости должна быть доминирующей.

Продолжительность работы зависит от утомления. Чем выше сопротивляемость организма утомлению, тем выше выносливость, то есть способность бороться с наступающим утомлением.

В дозировании нагрузки при развитии выносливости нужно строго соблюдать принцип постепенности, планомерно подводя занимающихся к большим и интенсивным нагрузкам. При подборе того или иного метода тренировки следует иметь в виду, что некоторые военнослужащие склонны переоценивать свои возможности, что может привести их к переутомлению, поэтому необходимо проявлять осторожность в тренировке и широко использовать врачебно-педагогический контроль.

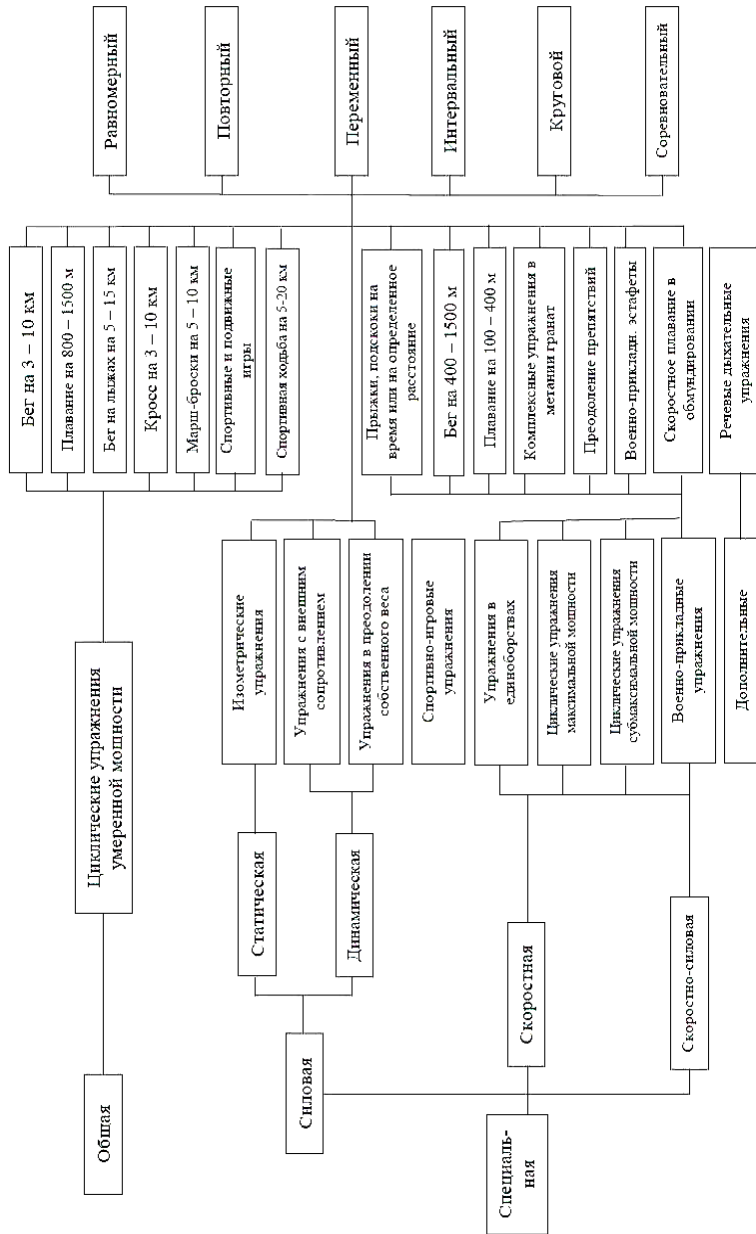


Рис. 2.5. Выносливость

2.4. Ловкость и методы ее развития

Ловкость – способность человека выполнять целесообразные движения в сложных или внезапно меняющихся условиях. Она является наиболее сложным физическим качеством, включающим различные проявления двигательных способностей, особенно координацию и точность движений, гибкость, быстроту и точность двигательной реакции, чувство ритма и темпа, умение быстро переключаться с одного вида деятельности на другие, своевременно и правильно выполнять необходимые движения в зависимости от конкретной обстановки (рис. 2.6).

Большое значение для развития ловкости имеют регулярные учебно-тренировочные занятия, особенно с использованием гимнастических и акробатических упражнений, прыжков, метаний, преодоления препятствий, спортивных игр, прыжков в воду, спусков и поворотов на лыжах, борьбы, бокса и фехтования.

Первая ступень совершенствования ловкости характеризуется пространственной точностью и координированностью движений, а скорость выполнения движений не имеет значения. Вторая ступень ловкости отличается пространственной точностью и координацией движений, которые могут осуществляться в сжатые сроки. Третья ступень развития ловкости – высшая, проявляется не в стандартных условиях, а в переменных. Требования здесь значительно сложнее и определяются самим фактором изменчивости условий, в которых протекает двигательное действие. Измерителем этого высшего проявления ловкости может быть время, необходимое для нахождения и точного исполнения нужного ответного действия при изменяющихся условиях спортивной деятельности. Развитие ловкости расширяет круг двигательных навыков и делает технику более гибкой, а также позволяет освоить большее количество различных приемов и их вариантов. В овладении движением при более тонком и точном его выполнении, огромная роль принадлежит органам чувств. Насколько тонко они воспринимают раздражители, настолько правильным, точным и своевременным, а следовательно, и ловким будет движение спортсмена. Это говорит о необходимости совершенствования функций различных анализаторов.

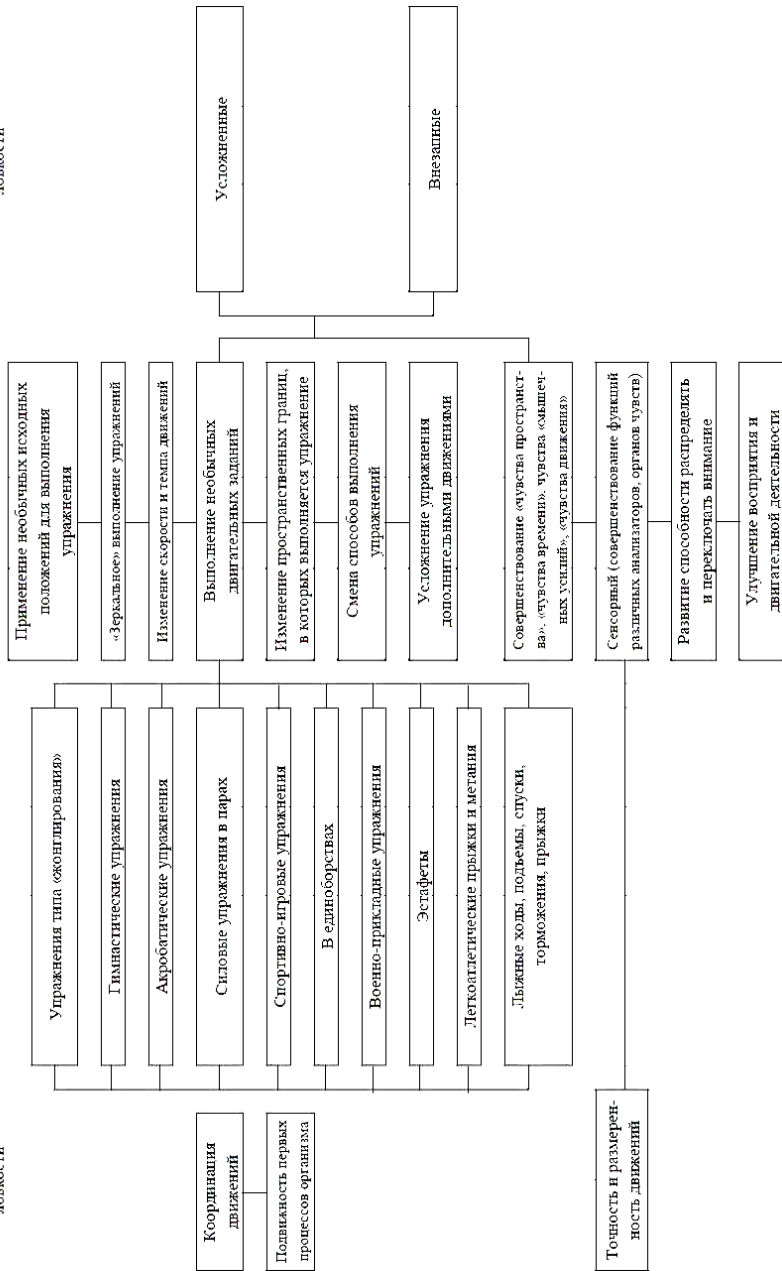


Рис. 2.6. Ловкость

Выполнение любого физического упражнения, приема и действия требует соответствующего проявления силы, быстроты, выносливости и ловкости. Чем в большей степени у военнослужащих будут развиты физические качества, тем успешнее у них будет протекать процесс формирования двигательных навыков. Это и характеризует взаимосвязь в проявлении, развитии и совершенствовании двигательных навыков и физических качеств (рис. 2.7).

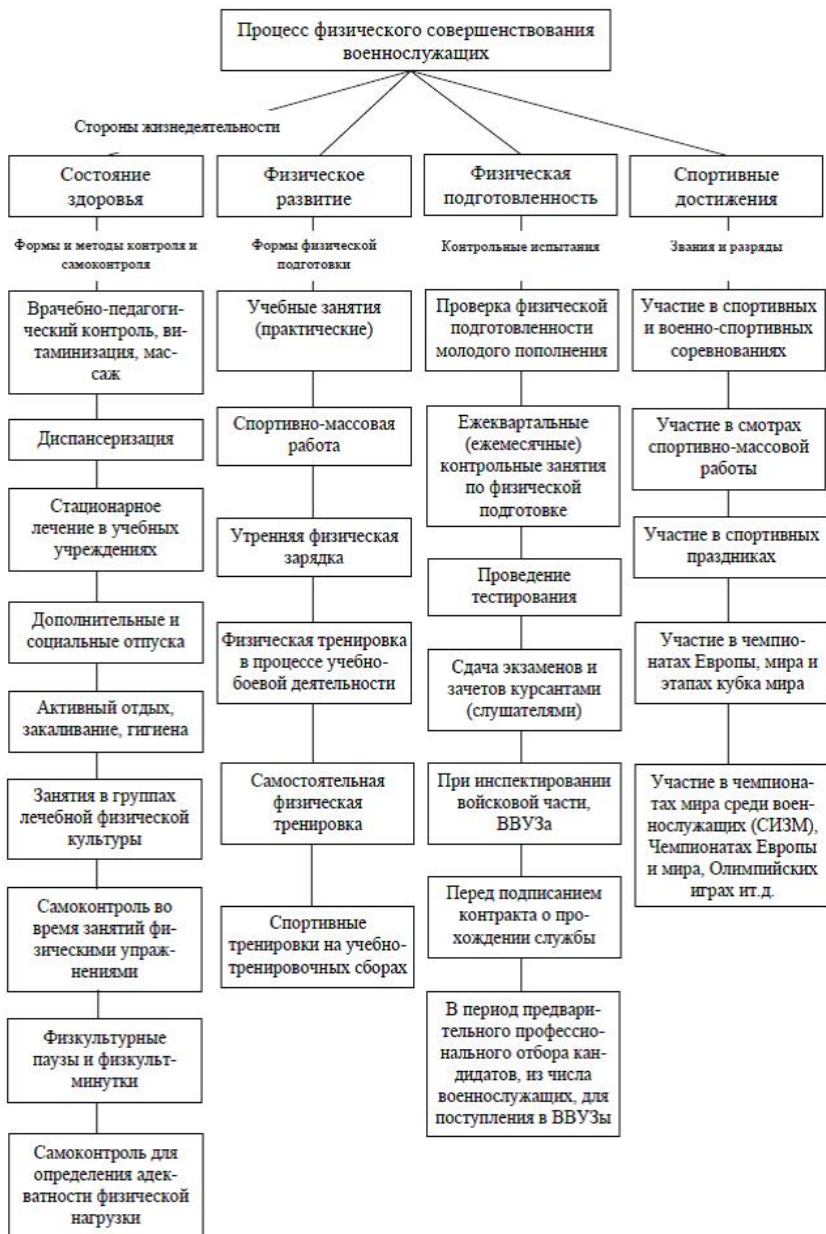


Рис. 2.7. Процесс физического совершенствования военнослужащих

ЛИТЕРАТУРА

1. Инструкция о порядке организации и проведения физической подготовки в Вооруженных Силах. – Минск : Министерство обороны Республики Беларусь, 2014.
2. Методические рекомендации по физическому воспитанию. – М. : Высшая школа, 1988. – Вып. 6.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Примерный план проведения комплексного занятия

УТВЕРЖДАЮ

«__» _____ 20__ г.

ПЛАН

проведения учебно-тренировочного занятия по учебной дисциплине
«Физическая культура»

Тема № 7: «Комплексное занятие».

Занятие № 1.7.15: «Тренировка в выполнении упражнений: № 30 – подъем силой на перекладине, № 32 – поднимание туловища из положения лежа на спине. Тренировка в беге на 3 км».

Цели:

1. Формирование практических умений и навыков, развитие физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости.
2. Совершенствование двигательных навыков.
3. Воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности.

Время: 90 минут.

Место проведения: комната для занятия спортом, стадион БНТУ, спортивная площадка общежития № 10.

Материально-техническое обеспечение: секундомер, стартовый флажок, спортивные конусы, гимнастические маты.

УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Инструкция о порядке организации и проведения физической подготовки в Вооруженных Силах: приказ Министра обороны Республики Беларусь, 19 сентября 2014 г., № 1000.

2. Организация и проведение комплексных занятий и комплексных тренировок по физической подготовке в воинских частях и военных учебных заведениях : методические рекомендации / Министерство обороны Республики Беларусь. – Минск, 2008.

3. Физическая культура: электронный учебно-методический комплекс. – Минск : БНТУ, 2014.

Содержание	Время	Организационно-методические указания
Подготовительная часть – 20 мин		
Организационные вопросы	2 мин	Построение, проверка наличия личного состава, объявление темы и целей занятия, инструктаж по требованиям безопасности
Доведение действий по внезапным командам и вводным: – «противник с тыла!» – «воздух!»	2 мин	Доведение действия по внезапным командам и вводным. Команды подаются периодически в течение всего занятия. По команде «ПРОТИВНИК С ТЫЛА» – изменить направление движения на противоположное. По команде «ВОЗДУХ» – остановиться, развернуться к руководителю лицом, принять положение упор лежа и выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа пять раз
Строевые приемы и упражнения на внимание	1 мин	Проведение в двухшереножном строю. Команды подаются согласно Строевому уставу Вооруженных сил Республики Беларусь
Общеразвивающие упражнения в ходьбе: – для мышц плечевого пояса и рук (рывки руками, круговое вращение кистями, предплечьями, руками); – для мышц туловища (повороты туловища с выпадами, наклоны к каждой ноге).	7 мин	Проведение упражнения в движении (каждое упражнение выполняется не менее восьми раз): – назвать упражнение, двигаясь навстречу строю: «Упражнение для мышц рук – ПОКАЗЫВАЮ», образцово показать упражнение;

Содержание	Время	Организационно-методические указания
<p>В беге:</p> <ul style="list-style-type: none"> – с высоким подниманием бедра; – с захлестом голени назад при опущенном бедре; – непрерывный бег 1,2–1,5 км 	7 мин	<ul style="list-style-type: none"> – указать исходное положение: «Исходное положение: левая рука вверху, правая внизу, кисти сжаты в кулак – ПРИНЯТЬ»; – подать команду на выполнение: «Упражнение – НАЧИНАЙ», подсчитать, выполнить несколько раз упражнение с обучаемыми, двигаясь навстречу строю, при необходимости внести коррективы; – подать команду на окончание выполнения упражнения: «Упражнение – ЗАКОНЧИТЬ»
<p>Общеразвивающие упражнения на месте:</p> <ul style="list-style-type: none"> – потягивающие упражнения (поднимание на носках с прогибанием и разведением рук в стороны вверх); – упражнения для мышц рук и плечевого пояса (разведение рук, круговые вращения, рывки руками); – для мышц туловища (повороты, наклоны); – для мышц ног (выпады и приседания); – для всех групп мышц – упражнения в парах (наклоны вперед и прогибания стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, приседания); комплексы вольных упражнений № 1, 2; 	8 мин	<p>Проведение общеразвивающих упражнений на месте (каждое упражнение выполняется не менее восьми раз):</p> <ul style="list-style-type: none"> – назвать упражнение по терминологии или по назначению: «Упражнение для мышц туловища – ПОКАЗЫВАЮ»; – образцово показать упражнение; – указать исходное положение и подать команду: «Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе прыжком – ПРИНЯТЬ»; – указать направление движения и особенности выполнения упражнения (руки в локтях не гнуть, туловище прогибать назад);

Содержание	Время	Организационно-методические указания
– прыжковые упражнения	8 мин	– подать команду: «С поворота в левую сторону упражнение – начи-НАЙ», подсчитать, выполнить несколько раз движение с обучаемыми, при необходимости сделать замечания по выполнению упражнения, исправить ошибки; – подать команду на окончание выполнения упражнения «СТОЙ» вместо последнего счета: «Раз, два, три – СТОЙ!»
Основная часть – 60 мин		
Тренировка в выполнении упражнений: – № 30 – подъем силой на перекладине. Выполнить: – подъем силой на перекладине 2 × 8 раз; – выход в упор на одну руку 2 × 6 раз; – подтягивания до уровня груди 2 × 8 раз; – подтягивание разными хватами 2 × 8 раз	15 мин	Развожу личный состав в зависимости от количества перекладин. «На первый-четвертый РАССЧИТАЙСЬ. Первые номера на исходное положение в двух метрах от перекладины, четвертые номера для оказания помощи и страховки слева от перекладины, на указанные места шагом – МАРШ. Подъем силой на перекладине выполнить в первом подходе восемь раз, во втором подходе подтянуться, поставить в упор одну согнутую руку, выполнить шесть раз, в третьем подходе подтягивание прямым хватом до груди восемь раз – К СНАРЯДУ»

Содержание	Время	Организационно-методические указания
<p>№ 32 – поднимание туловища из положения лежа на спине.</p> <p>Выполнить:</p> <ul style="list-style-type: none"> – поднимание туловища из положения лежа на спине 2 × 40 раз, – поднимание туловища из положения лежа на спине 3 × 35 раз; – поднимание ног из положения лежа на спине 2 × 40 раз 	15 мин	<p>«Первая шеренга исходное положение – ПРИНЯТЬ. Вторая шеренга для оказания помощи и страховки СТАНОВИСЬ. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполнить в первом подходе 40 раз, во втором – 35 раз, в третьем – 40 раз. К выполнению упражнения – ПРИСТУПИТЬ»</p>
Тренировка в беге на 3 км	30 мин	<p>Подразделение построено в колонну по три.</p> <p>Пробежать в среднем темпе 3 км с ускорениями 7 × 60.</p> <p>Метод тренировки: интервальный</p>
Заключительная часть – 10 мин		
<p>Бег в медленном темпе, ходьба.</p> <p>Выполнение упражнений в глубоком дыхании для расслабления мышц.</p> <p>Приведение в порядок мест занятий и инвентаря.</p> <p>Разбор действий обучаемых.</p> <p>Постановка задач на самостоятельную подготовку</p>	10 мин	<p>Проведение в двухшереножном строю, интервал, дистанция 2–3 шага.</p> <p>Убрать снаряды, маты.</p> <p>Отметить лучших и отстающих. Указать общие и частные ошибки.</p> <p>Дать задание на самоподготовку</p>

Руководитель занятия _____

Учебное издание

БОЙКО Евгений Дмитриевич
ГРУБЕЛЯС Вячеслав Вячеславович
ФЕДОРЕНКО Вячеслав Владимирович и др.

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ
КОМПЛЕКСНЫХ ЗАНЯТИЙ И ТРЕНИРОВОК
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
В ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

Учебно-методическое пособие
для курсантов всех специальностей

Редактор *Е. С. Кочерго*
Компьютерная верстка *Н. А. Школьниковой*

Подписано в печать 30.11.2016. Формат 60×84 ¹/₁₆. Бумага офсетная. Ризография.

Усл. печ. л. 5,41. Уч.-изд. л. 4,23. Тираж 100. Заказ 906.

Издатель и полиграфическое исполнение: Белорусский национальный технический университет.
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя, распространителя
печатных изданий № 1/173 от 12.02.2014. Пр. Независимости, 65. 220013, г. Минск.