**ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА КАК ОСНОВА ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

*кандидат педагогических наук Баранова О.В.*

*Военный институт физической культуры МО РФ,*

*Санкт -Петербург, Россия*

[olga.baranova71@mail.ru](mailto:olga.baranova71@mail.ru)

*Аннотация.*В статье рассматриваются направленность, цель и задачи физической подготовки войск, раскрываются возрастные группы, методы обучения, развития и воспитания личного состава, затрагиваются вопросы объема и интенсивности физической нагрузки при проведении занятий, способы ее регулирования, применения интервалов отдыха и оценки функционального состояния военнослужащих по частоте сердечных сокращений и степени утомления.

*Ключевые слова:*физическая подготовка, занятия по физической подготовке, возрастные группы военнослужащих, объем и интенсивность физической нагрузки.

**PHYSICAL ACTIVITY AS THE BASIS OF APPLYING METHODS OF PHYSICAL TRAINING FOR MILITARY SERVICEMEN**

*Candidate of Pedagogical Sciences, senior researcher Baranova O.V.*

Military Institute of Physical Culture of the Ministry of Defense

of the Russian Federation,

St. Petersburg, Russia

[olga.baranova71@mail.ru](mailto:olga.baranova71@mail.ru)

*Abstract.* The article discusses the focus, purpose and objectives of physical training of troops, reveals age groups, methods of training, development and education of personnel, addresses issues of the volume and intensity of physical activity during classes, methods of regulating it, using rest intervals and assessing the functional state of military personnel according to heart rate and degree of fatigue.

*Key words****:*** physical training, physical training classes, age groups of military personnel, volume and intensity of physical activity.

Введение. Физическая подготовка с военнослужащими в Вооруженных Силах Российской Федерации организуется в соответствии с требованиями приказа Министра обороны Российской Федерации от 20 апреля 2023 г. № 230 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 июня 2023 г. № 73917).

Физическая подготовка проводится в целях успешного выполнения военнослужащими своих служебных обязанностей. При этом под служебными обязанностями понимается выполнение военнослужащими общих и специальных обязанностей военной службы, определенных Конституцией Российской Федерации, Федеральными законами, иными нормативными и правовыми актами, а также приказами командиров и начальников [6].

Физическая подготовка личного состава направлена на развитие физических качеств, формирование военно-прикладных двигательных навыков военнослужащих. Она способствует повышению функциональных возможностей организма военнослужащих, устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности и окружающей среды, а также формированию у них здорового образа жизни [4].

Занятия по физической подготовке и учебно-тренировочные занятия являются одними из основных форм физического совершенствования военнослужащих. Они организуются и проводятся с учетом военно-профессиональной деятельности, пола и возраста личного состава.

В настоящее время определены следующие возрастные группы военнослужащих мужского пола: 1 группа – до 25 лет; 2 – 25-29 лет; 3 –30-34 года; 4 – 35-39 лет; 5 – 40-44 года; 6 – 45-49 лет; 7 – 50-54 года; 8 – 55-59 лет; 9 – 60 лет и старше [4]. Следует отметить, что впервые у военнослужащих по контракту введена возрастная группа 60 лет и старше. В соответствии с нормативными актами Министерства здравоохранения России военнослужащие данной возрастной категории считаются пожилыми людьми [5].

Следовательно, одним из основных факторов, определяющих направленность, содержание и методику проведения занятий по физической подготовке, является возраст занимающихся. При этом под **методикой** понимается совокупность способов организации, методов и методических приемов обучения, развития и воспитания военнослужащих [2].

Результаты исследования.

**Методы физической подготовки**– это определенные способы или пути решения какой-либо конкретной задачи по физическому совершенствованию военнослужащих [1,2,3]. ***Методические приемы*** представляют собой отдельные звенья соответствующих методов физического совершенствования или являются относительно самостоятельными способами решения частных задач.

В системе физической подготовки войск применяются методы обучения, развития и воспитания военнослужащих.

– ***методы обучения***обеспечивают овладение техникой выполнения физических упражнений, формирование военно-прикладных двигательных навыков, приобретение теоретических знаний, а также привитие методических умений;

– ***методы развития*** обеспечиваютсовершенствование физических качеств, формируют устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов, повышают функциональное состояние, укрепляют здоровье, улучшают антропометрические показатели военнослужащих;

– ***методы воспитания*** обеспечивают формирование морально-политических и психических качеств, потребностей в здоровом образе жизни и регулярными занятиями физическими упражнениями, также способствуют повышению сплоченности воинских коллективов.

Построение учебно-тренировочного процесса с применением методов обучения, развития и воспитания военнослужащих опирается на основополагающие принципы общей и военной дидактики и специфические принципы физической подготовки прикладности, комплексности и оптимальности. При этом методы физической подготовки военнослужащих находятся в диалектическом единстве с общими методами воинского обучения и воспитания, а также с методами спортивной тренировки.

В основе методов обучения и развития военнослужащих лежит такое понятие как **«физическая нагрузка»,** которая определяется степенью воздействия выполняемых упражнений, специальных приемов и действий на организм [4].

Основными характеристиками нагрузки являются объем и интенсивность выполняемых двигательных действий [2, 4].

***Объем нагрузки*** означает протяженность ее во времени и суммарное количество работы, выполненной в процессе занятия физическими упражнениями [2]. Основными показателями объема нагрузки являются:

– *время*, затраченное на выполнение упражнения (упражнений);

– *суммарный метраж или километраж* в циклических упражнениях;

– *общий вес поднятых тяжестей* в атлетических упражнениях;

– *суммарное количество выполненных элементов и комбинаций* в гимнастических упражнениях и т. д.

При этом суммарный объем физической нагрузки может оцениваться за определенный промежуток времени (за отдельное занятие или его часть, за день, неделю, месяц, период обучения, учебный год и т. п.).

***Интенсивность нагрузки*** – сила воздействия упражнений на организм военнослужащих [2, 4]. Она означает напряженность работы и степень ее концентрации во времени. Основным показателям интенсивность нагрузки является:

– *скорость движения*;

– *скорость преодоления дистанции*;

– *величина среднего поднятого веса* (отношение объема нагрузки в кг к количеству подъемов);

– *пульсовая интенсивность* (частота сердечных сокращений при выполнении физических упражнений).

При оценке интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений используется следующая градация: низкая, средняя, высокая и максимальная, при этом учитывается возраст у военнослужащих (табл. 1).

Таблица 1

Оценка интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений у военнослужащих мужского пола.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физическая нагрузка | Возрастные группы, частота сердечных сокращений (ЧСС уд. / мин) | | | | | |
| 1 | 2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 | 9 |
| Низкая | до 131 | До 125 | до 119 | до 113 | до 107 | до 97 |
| Средняя | 132-149 | 126-143 | 120-137 | 114-131 | 108-125 | 98-119 |
| Высокая | 150-180 | 144-168 | 138-156 | 132-150 | 126-144 | 120-138 |
| Максимальная | св. 180 | св. 168 | св. 156 | св. 150 | св. 144 | св. 138 |

Контроль ЧСС у военнослужащих проводится с применением пальпаторного метода до начала учебно-тренировочного занятия, в течение занятия (в паузах между упражнениями) и после его окончания. Для подсчета ЧСС по распоряжению руководителя военнослужащие прижимают лучевую артерию левой руки (в районе шиловидного отростка дистального конца лучевой кости) подушечками фаланг указательного, среднего и безымянного пальцев правой руки; после обнаружения пульсации по команде производят подсчет ЧСС в течение 10 с; а затем результат умножают на 6. В последующем оценивается интенсивность физической нагрузки согласно таблицы 1 [6].

Соотношение объема и интенсивности физической нагрузки при выполнении физических упражнений должно быть следующим: чем больше объем нагрузки, тем меньше ее интенсивность и, наоборот, чем больше интенсивность нагрузки, тем меньше ее объем.

***Моторная плотность***, как суммарная интенсивность нагрузки, характеризуется отношением времени, затраченным на выполнение физических упражнений, ко всему времени занятия и измеряется в процентах [2]. Например, на 50-минутном учебно-тренировочном занятии по физической подготовке военнослужащий выполнял упражнения в течение 25 мин. В данном случае моторная плотность данного занятия определяется по формуле: (25:50) ×100 % и равна 50 %.

***Способы повышения физической нагрузки.*** Объем и интенсивность физической нагрузки должны соответствовать задачам и этапам обучения, уровню подготовленности и возрасту военнослужащих. При этом по мере роста тренированности личного состава нагрузка должна постоянно повышаться. В практике физической подготовки используются следующие способы повышения физической нагрузки: непрерывный, ступенчатый и волнообразный [2].

*Непрерывный способ* характеризуется равномерным повышением объема и интенсивности нагрузки от занятия к занятию в течение определенного периода обучения. Он применяется, как правило, при низком уровне физической подготовленности военнослужащих и относительно однородном составе воинского подразделения.

*Ступенчатый способ* характеризуется наличием этапов стабилизации нагрузки (несколько занятий) после каждого последующего ее увеличения и предполагает их неоднократное чередование. Данный способ рекомендуется при проведении занятий с занимающимися, имеющими различный уровень физической подготовленности. Наличие этапа стабилизации позволяет «отстающим» быстрее адаптироваться к очередной более высокой нагрузке.

*Волнообразный способ* заключается в наличии фаз равномерного повышения нагрузки (несколько занятий), ее стабилизации (1–2 занятия) и последующего незначительного понижения (несколько занятий). Затем нагрузка снова возрастает и волнообразный цикл повторяется, но уже на более высоком уровне трудности. Этот способ отличается возможностью максимально учитывать индивидуальные особенности физического состояния военнослужащих, применять высокие нагрузки с последующим восстановлением функциональных резервов организма.

Характер и величина физической нагрузки предполагают наличие пауз для отдыха, необходимого для восстановления занимающихся.

***Отдых*** между упражнениями может быть *пассивным* (относительный покой, с расслаблением) и *активный* (переключение на другие виды двигательной деятельности, отличные от выполненных физических упражнений). Как правило, активный отдых дает лучший восстановительный эффект, чем пассивный.

***Интервалы отдыха*** по степени восстановления бывают трех типов:

- *ординарные интервалы*, которые обеспечивают практически полное восстановление организма перед началом очередного упражнения;

- *жесткие интервалы*, когда очередная часть нагрузки выполняется на фоне недовосстановления организма или его отдельных функций;

- *экстремальные интервалы*, при которых очередная часть тренировочной работы совпадает с фазой повышенной работоспособности вследствие предшествующей нагрузки и фазового протекания восстановительных процессов.

***Повышение объема и интенсивности нагрузки***достигается: сокращением времени на различные построения и перестроения, краткостью указаний, объяснений и распоряжений; увеличением количества повторений, быстроты выполнения, массы отягощений; регулированием продолжительности интервалов отдыха; выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно или потоком; применением игрового и соревновательного методов; целесообразным использованием тренажеров, оборудования и инвентаря и др.

В процессе учебно-тренировочных занятий по физической подготовке военнослужащие должны контролировать степень воздействия физических упражнений на свой организм и оценивать степень утомления по внешним признакам, которые приведены в таблице 2 [6].

Таблица 2

Оценка функционального состояния военнослужащих мужского пола

по степени утомления организма

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Внешние признаки | Степень утомления | | |
| Небольшая | Средняя | Значительная |
| Окраска кожи лица, шеи | Небольшое покраснение лица | Значительное покраснение лица | Резкое покраснение или побледнение; синюшная окраска губ |
| Потливость | Незначительная | Выраженная потливость лица | Липкий пот, или сухость кожных покровов |
| Характер дыхания | Несколько учащенное, ровное | Резко учащенное | Сильно учащенное, поверхностное дыхание через рот; отдельные глубокие вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием (одышка) |
| Характер движений | Бодрые, задания выполняются четко | Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. У некоторых военнослужащих отмечается возбуждение, у других - заторможенность | Резкие покачивания;  отставание на марше |
| Самочувствие | Хорошее, жалоб нет | Жалобы на усталость | Отказ от дальнейшего выполнения заданий |
| Мимика | Спокойное выражение лица | Напряженное выражение лица | Безразличное выражение лица |
| Внимание | Четкое, безошибочное выполнение указаний | Рассеянное, задания выполняются неточно | Замедленное выполнение приказаний, выполняются только команды, поданные громко |

При появлении у военнослужащего жалоб на самочувствие при признаках значительного, а в некоторых случаях среднего утомления, занятие по физической подготовке с ним прекращается. В дальнейшем он находится под наблюдением руководителя занятия или направляется с сопровождающим в медицинское подразделение [6].

Заключение**.** Таким образом, объем и интенсивность физической нагрузки, характер и интервалы отдыха, способы повышения нагрузки, контроль функционального состояния являются одним из основополагающих факторов, который имеет существенное значение при организации и проведении занятий, выборе методов физической подготовки военнослужащих, особенно старшего и пожилого возраста.

*Список литературы*

1. Баранова О.В. Методы развития и совершенствования физических качеств летного состава в процессе комплексной тренировки // в сб. матер. IX Всероссийской конференции с международным участием, посвященной 35-летию Ульяновского государственного университета. Ульяновск: УлГУ, 2023. 387 с.

2. Баранова О.В. Содержание и методика проведения комплексных занятий по физической подготовке с летным составом Военно-воздушных сил: учебно-метод. пособие / А. Н. Кислый, О. В. Баранова, К. В. Романов [и др.]; под ред. А. Н. Кислого. СПб. : ВИФК,  2023.87 с.

3. Кислый А.Н., Смазнов К.С., Гуков Н.А., Баранова О.В. Комплексный метод как дидактическая основа эффективного развития физических качеств на занятиях по гимнастике и атлетической подготовке // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта 2023. №2 (216). С. 202-209.

4. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2023): Приказ Министра обороны Российской Федерации от 20.04.2023 г. № 230 .М: МО РФ, 2023. 168 с.

5. Нормативные акты Минздрава России от 15 декабря 2020 г. // Возраст пожилого человека.

6. Методические рекомендации по организации физической подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации / Утверждены указаниями статс-секретаря – заместителя Министра обороны Российской Федерации от 06.09. 2023 г. № 205/2/339. М: УФПиС ВС РФ, 2023. 90 с.