

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Гавроник В.И.

Военный факультет УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», Республика Беларусь, г. Гродно

Актуальность. Укрепление здоровья, закаливание и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов боевой деятельности является одной из основных задач физической подготовки военнослужащих [1]. Для ее решения актуальным остается изучение вопроса влияния средств военно-прикладной физической подготовки на уровень военно-профессиональной подготовленности военнослужащих, так как использование средств физической подготовки позволяет повысить не только уровень физической подготовленности военнослужащих, но и их устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов боевой деятельности при выполнении задач по боевому предназначению.

Цель. Цель исследования – экспериментально обосновать эффективность программ по физической подготовке подразделений ракетных войск и артиллерии.

Материалы и методы.

Для апробации программ по физической подготовке подразделений ракетных войск и артиллерии в течение учебного года проходил педагогический эксперимент. В начале и конце учебного года было проведено педагогическое тестирование по 8 упражнениям определяющим уровень военно-прикладной физической подготовленности и 33 нормативам боевой подготовки [2], определяющим уровень военно-профессиональной подготовленности.

Для определения уровня военно-прикладной физической подготовленности использовались следующие упражнения из Инструкции об организации и проведении физической подготовки в Вооруженных Силах, утвержденной приказом Министра обороны Республики Беларусь от 19 сентября 2014 г., № 1000: упражнение № 1 – бег на 1 км с преодолением единой полосы препятствий; упражнение № 4 – метание гранаты на

дальность; упражнение № 10 – бег на 60 м с грузом; упражнение № 11 – челночный бег 6×10 м; упражнение № 14 – прыжок в длину с места; упражнение № 15 – бег на 500 м; упражнение № 18 – бег на 3 км; упражнение № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Для определения уровня военно-профессиональной подготовленности использовались нормативы боевой подготовки в соответствии с Нормативами по боевой подготовке для воинских частей и подразделений ракетных войск и артиллерии, утвержденных приказом Министра обороны Республики Беларусь от 16 января 2004 г., № 20. Из перечня нормативов по боевой подготовке (147 нормативов) нами были отобраны нормативы, для выполнения которых необходимо иметь определенный уровень развития специальных качеств, физических качеств и двигательных способностей, а также сформированных военно-прикладных навыков.

Результаты.

В ходе исследований проведены анализы внутригруппового сравнения результатов уровней военно-прикладной физической и военно-профессиональной подготовленностей военнослужащих срочной службы мотострелковых подразделений Сухопутных войск, а также проанализирована динамика прироста их показателей.

Анализ внутригруппового сравнения результатов уровня военно-прикладной физической подготовленности показал, что прирост показателей зафиксирован во всех упражнениях ($p < 0,05$ и выше).

Это связано с направленностью программ по физической подготовке на развитие специальных и физических качеств, двигательных способностей определенных для подразделений ракетных войск и артиллерии [3; 4].

Военнослужащие подразделений ракетных войск и артиллерии были проверены по 33 нормативам боевой подготовки. Анализ внутригруппового сравнения результатов военно-профессиональной подготовленности показал, что достоверные изменения в уровне военно-профессиональной подготовленности произошли при выполнении всех нормативов ($p < 0,05$ и выше).

Это подтверждает эффективность программ по физической подготовке и правильный подбор средств военно-прикладной физической подготовки.

Для подтверждения взаимосвязи уровней военно-прикладной физической и военно-профессиональной подготовленностей проведен корреляционный анализ итоговых результатов выполнения упражнений по военно-прикладной физической подготовке и нормативов по боевой подготовке.

Подбор нормативов по боевой подготовке для расчета коэффициента корреляции осуществлялся в соответствии со специальной направленностью физической подготовки военнослужащих подразделений ракетных войск и артиллерии.

Большинство упражнений, характеризующих военно-прикладную физическую подготовленность военнослужащих, имеет высокие коэффициенты корреляции.

Коэффициент корреляции по нескольким нормативам боевой подготовки не очень высок ввиду их сложной структуры (для одной части норматива используются группы мышц, не задействованные при выполнении второй его части). Так же некоторые нормативы предполагают использование нескольких специальных и физических качеств, двигательных способностей, необходимых для их выполнения.

Коэффициенты корреляции уровня военно-прикладной физической подготовленности и военно-профессиональной подготовленности имеют следующий диапазон значений:

- упражнение № 1 от 0,7 до 0,92;
- упражнение № 4 от 0,86 до 0,98;
- упражнение № 10 от 0,81 до 0,96;
- упражнение № 11 от 0,76 до 0,98;
- упражнение № 14 от 0,83 до 0,91;
- упражнение № 15 от 0,8 до 0,98;
- упражнение № 18 от 0,61 до 0,92;
- упражнение № 33 от 0,83 до 0,98.

Выводы.

Результаты исследований позволяют сделать вывод, что проведенная работа в Вооруженных Силах Республики Беларусь по совершенствованию системы физической подготовки в направлении максимального ее приближения к боевой деятельности военнослужащих и их боевому предназначению проводится на должном уровне, о чем свидетельствует экспериментально обоснованная эффективность программ по физической подготовке для подразделений ракетных войск и артиллерии Сухопутных войск.

Эффективность программ по физической подготовке и правильный подбор средств в них подтвержден:

– анализом внутригруппового сравнения результатов уровней военно-прикладной физической подготовленности, который показал, что произошел достоверный прирост в уровне военно-прикладной подготовленности во всех упражнениях ($p < 0,05$ и выше);

– анализом внутригруппового сравнения результатов военно-профессиональной подготовленности, который показал, что достоверные изменения в уровне военно-профессиональной подготовленности произошли при выполнении всех нормативов ($p < 0,05$ и выше);

– теснотой корреляционных связей показателей уровней военно-прикладной физической и военно-профессиональной подготовленностей.

Литература:

1. Инструкция об организации и проведении физической подготовки в Вооруженных Силах : утв. приказом Министра обороны Респ. Беларусь от 19.09.2014 г., № 1000. – Минск : МО РБ, 2014. – 163 с.

2. Нормативы по боевой подготовке для воинских частей и подразделений ракетных войск и артиллерии : приказ Министра обороны Респ. Беларусь, 16 янв. 2004 г., № 20. – Минск , 2004. – 164 с.

3. Гавроник, В. И. Теоретики-методические аспекты совершенствования военно-прикладной физической подготовки военнослужащих : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. И. Гавроник ; Гродн. гос. ун-т им. Я. Купалы. – Минск, 2017. – 38 с.

4. Гавроник, В. И. Теоретики-методические аспекты совершенствования военно-прикладной физической подготовки военнослужащих : дис. ... канд. пед. наук: – Минск , 2017. – 302 л.