

И. А. Кузнецов, В. И. Тындык, В. А. Шеринёв

ОСОБЕННОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Рассмотрены особенности организации и проведения самостоятельной физической тренировки с использованием индивидуального подхода при планировании физических нагрузок.

This article considers the features of organization and implementation of individual physical training with the help of an individual approach to exercise planning.

Ключевые слова: самостоятельная физическая тренировка, методика, нагрузка, соотрудники.

Key words: individual physical training, methodology, exercise, employees.



Вооруженные силы Российской Федерации находятся в определенной стадии реформирования, которое наряду с техническим переоснащением, реорганизацией структуры и численности личного состава предусматривает их профессионализацию. Важное значение в связи с этим приобретает концепция совершенствования физической подготовки в ВС РФ — составная часть государственной политики в области физической культуры и спорта в России. Поэтому основная задача концепции — повышение в системе воинского обучения статуса физической подготовки как базового элемента профессиональной и морально-психологической готовности войск.

Оптимизация структуры ВС РФ потребовала от военнослужащих улучшения уровня их боевой и физической подготовленности. Для достижения данной цели физическую подготовку целесообразно организовывать и проводить с учетом индивидуальной подготовленности военнослужащих, применяя самостоятельную физическую тренировку.

Самостоятельная физическая тренировка (СФТ) является одной из пяти форм физической подготовки военнослужащих, занимающихся индивидуально, используя методические рекомендации специалистов по физической подготовке и врача воинской части, и направлена на решение общих и специальных задач физической подготовки, развития и совершенствования физических и профессионально значимых качеств военнослужащих [1].

Необходимость данной формы физической подготовки обусловлена персональной ответственностью не только каждого военнослужащего по контракту за уровень своей физической подготовленности, но и специалиста физической подготовки, отвечающего за организацию процесса физического совершенствования личного состава воинской части.

В организацию самостоятельной физической тренировки входят: изучение методических рекомендаций по вопросам, касающимся особенностей организма человека; ознакомление с основами спортивной тренировки; составление для занимающихся планов — заданий на определенный период (месяц, полгода, год) специалистом по физической подготовке и врачом воинской части; проведение контрольной проверки уровня физической подготовленности сотрудников (в военно-учебных заведениях — постоянного состава) [6].

Военнослужащие, занимающиеся самостоятельной физической тренировкой, должны владеть приемами самоконтроля и применять их в ходе занятий. Благодаря самоконтролю занимающийся имеет возможность следить за ходом тренировочного процесса.

Любая тренировка должна быть строго дозированной в соответствии с возрастом, состоянием здоровья, уровнем развития физических качеств, характером служебной деятельности.

СФТ занимаются только военнослужащие, проходящие военную службу по контракту под наблюдением специалиста по физической подготовке и врача. Притом их консультации определяют общее построение и направленность физической тренировки, а методику проведения каждого занятия и контроля за физической нагрузкой должен



выбирать непосредственно сам занимающийся [3]. Поэтому перед началом каждого учебного года специалист по физической подготовке совместно с врачом воинской части должны проводить с личным составом установочные лекции и инструктажи.

При применении индивидуальной физической тренировки нужно придерживаться основного педагогического принципа — постепенности в наращивании физических нагрузок. Необходимо помнить, что порой даже незначительная по интенсивности физическая нагрузка приносит больше пользы, чем превышающая функциональные возможности организма. Оптимальной физической нагрузкой, дающей оздоровительный эффект, следует считать такую, которая соответствует по ЧСС 130–150 уд./мин и составляет 60–80 % от максимально допустимой интенсивности для определенной возрастной группы (рис. 1). В данном случае постепенность в повышении объема и интенсивности нагрузки требуется рассчитывать при планировании как тренировочного процесса на учебный год, месяц, так и на каждое тренировочное занятие.

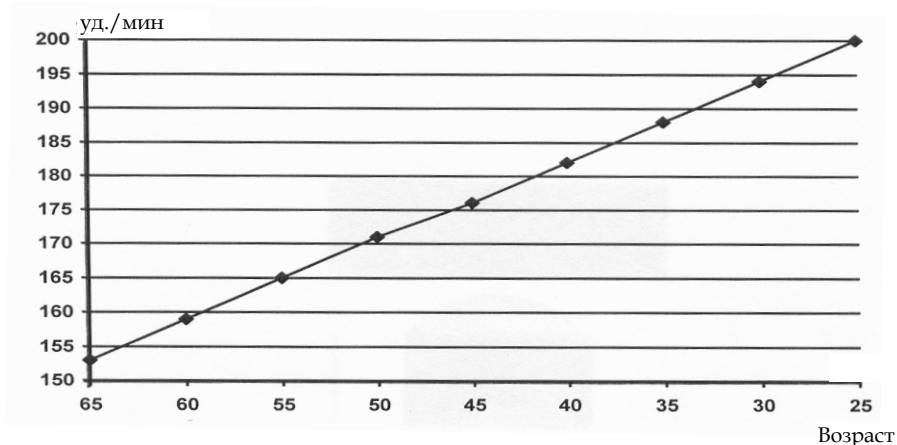


Рис. 1. Максимально допустимая ЧСС при занятиях ОФК

Важно учитывать такое положение, что чем ниже уровень тренированности и старше возраст занимающихся СФТ, тем длительней должна быть разминка в подготовительной части занятия. Данное требование связано с тем, что у этих лиц механизмы физиологического обеспечения двигательной деятельности требуют большего времени для своего «запуска». Правильно построенная разминка позволяет затем в основной части тренировки выполнять упражнения с интенсивностью, адекватной целям занятия, и добиться необходимого тренировочного эффекта.

Однако возникает закономерный вопрос занимающихся СФТ — каким образом определить адекватную физическую нагрузку во время тренировки. Для этого рекомендуется несколько приемов. Во-первых, нужно следить за дыханием и чувствовать, когда организм начинает испытывать «кислородный долг». Конечно, лучше проводить занятия в



аэробном режиме — при такой интенсивности, когда работающие мышцы не испытывают недостатка в кислороде.

Через некоторое время для повышения физической нагрузки следует применить так называемый разговорный тест — бегать и разговаривать с партнером или рассказывать стихотворение, и если это не вызывает дискомфорта, значит кислородный долг не испытывается (ЧСС при этом должна колебаться в пределах 130—150 уд./мин).

Наиболее точным индикатором оценки переносимости физических нагрузок является пульсовая стоимость. Для того чтобы пользоваться данным приемом, нужно на инструкторско-методических занятиях обучить сотрудников определению собственного пульса.

Пульс необходимо измерять до и после окончания выполнения упражнений, проведенных с установленной для данной тренировки интенсивностью, т.е. до начала заключительной части занятий, в которой упражнения выполняются в основном более медленно в глубоком дыхании и на расслабление мышц. Следует учитывать, что в первые минуты после нагрузки у лиц с хорошим уровнем тренированности ЧСС быстро возвращается к исходным показателям. В спортивной медицине существует критерий для оценки интенсивности занятия: если через три минуты после окончания упражнения пульс превышает 90 уд./мин, следует считать, что нагрузка для организма была чрезмерной.

Привыкнув качественно определять величину ЧСС во время тренировочных занятий, военнослужащие могут на основе пульсовой стоимости планировать интенсивность упражнений в зависимости от степени тренированности и цели тренировки, применяя так называемый ступенчатый способ повышения физической нагрузки (рис. 2). Для этого в процессе тренировочных занятий (недельный микроцикл) необходимо добиться устойчивой реакции организма на нагрузку в пределах 130—135 уд./мин за установленное время в основной части занятия [2].

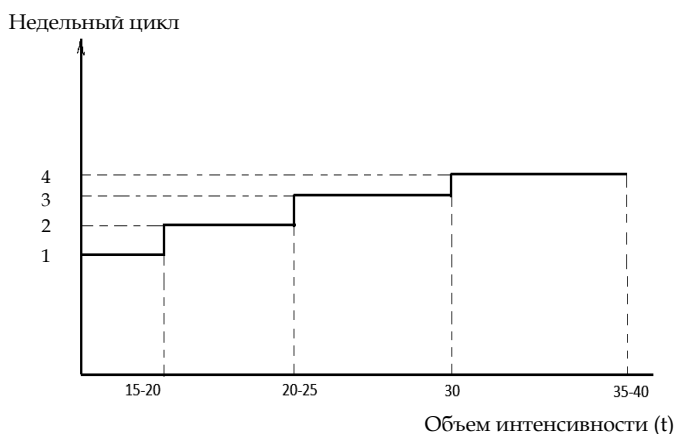


Рис. 2. Ступенчатый способ повышения нагрузки



Наставление по физической подготовке специально не регламентирует самостоятельную физическую тренировку, но, исходя из индивидуальных особенностей организма в занятия недельного цикла, можно включать трех-, четырех- (что более предпочтительно), а также пятиразовые тренировки (табл.).

Примерный график тренировочных нагрузок

Количество тренировочных занятий в неделю (раз)	Интенсивность физической нагрузки по ЧЧС (уд./мин)	Объем выполнения физических упражнений (мин)
3	140–160	15–20
4	130–140	20–25
5	120–130	25–30

130

При относительно низком уровне физической тренированности физические упражнения любой направленности (в первый месяц) равномерно воздействуют на развитие практически всех физических качеств, хорошо формируют многие психические качества до определенного порогового уровня. Для дальнейшего развития физических качеств необходимо применять специальные упражнения и планировать соответствующие объем и интенсивность тренировочных нагрузок [5].

Согласно имеющимся данным, полученным опытным путем, интенсивное развитие физических качеств (выносливость, сила, быстрота и ловкость) под влиянием систематической тренировки происходит на протяжении примерно девяти месяцев у лиц с низким уровнем физической подготовленности и около четырех месяцев с уровнем подготовленности выше средней, а затем процесс развития физических качеств замедляется [4].

В соответствии с учетом проверки, данных последней диспансеризации все военнослужащие распределяются по группам физической подготовленности. Их комплектование осуществляется согласно с уровнем развития физических и специальных качеств военнослужащих по следующему принципу:

- 1-я группа – имеющие общую оценку по физической подготовке не ниже «хорошо»;
- 2-я группа – имеющие низкий уровень общей выносливости;
- 3-я группа – имеющие низкий уровень развития силы, быстроты, ловкости и специальных качеств;
- 4-я группа – имеющие общую оценку по физической подготовке «неудовлетворительно».

Поэтому индивидуальную физическую тренировку следует строить таким образом, чтобы оптимальный по продолжительности период развития определенного физического качества (выносливости) с учетом упражнений иной направленности сменялся достаточным по продолжительности периодом, когда развиваемое качество только поддерживается, а главное внимание начинает уделяться основательному развитию других качеств (скоростно-силовых, силы, силовой выносливости) до достижения необходимого результата.

Изучение режима профессиональной деятельности подразделений и частей в цикле повседневной учебно-боевой деятельности сотрудни-



ков, проходящих службу по контракту, выявило, что характер профессиональных действий в сочетании с высоким нервно-эмоциональным напряжением приводит к потенциальному снижению функциональной дееспособности организма.

Благодаря теоретическому анализу литературных источников и руководящих документов по боевой (физической) подготовке, а также результатам научных исследований можно констатировать, что до настоящего времени в должной мере не обоснованы вопросы самостоятельной физической тренировки офицеров, широкого применения автоматических информационных систем, а отсутствие методических разработок не позволяет качественно организовывать и проводить инструктажи лиц, занимающихся самостоятельно физическими упражнениями для поддержания своего физического состояния.

Введенная новая форма физической подготовки — СФТ — способствует более качественному физическому совершенствованию и улучшению функционального состояния занимающихся. При этом решается проблема интенсификации физической подготовки военнослужащих контрактной службы за счет адекватного подбора и планирования конкретных комплексов физических упражнений в соответствии с функциональной готовностью сотрудников.

Список литературы

1. Болотин А.Э. О преимущественной направленности физической подготовки курсантов военного училища // Военно-профессиональное обучение и физическая подготовка. Л., 1982. С. 78–79.
2. Ендальцев Б.В. Механизмы влияния физических упражнений на формирование новых признаков и свойств организма человека // Теория и практика образования в области физической культуры. СПб., 2001. С. 182–185.
3. Кадыров Р.М., Галкин Н.Б. Физическая тренировка и работоспособность офицеров. Л., 1984.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. М., 1991.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М., 1997.
6. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. Ю.Ф. Курамшина. М., 2003.

Об авторах

Иван Александрович Кузнецов — д-р пед. наук, проф., Военный институт физической культуры.

Виктор Иванович Тындык — канд. пед. наук, проф., Калининградский пограничный институт.

Владимир Александрович Шершнёв — канд. пед. наук, доц., Калининградский пограничный институт.

About authors

Prof. Ivan Kuznetsov, Military Institute of Physical Culture.

Prof. Viktor Tyndyk, Kaliningrad Border Guard Institute.

Dr Vladimir Shershnev, Associate Professor, Kaliningrad Border Guard Institute.