

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ УКРАИНЫ
ОДЕССКИЙ ИНСТИТУТ СУХОПУТНЫХ ВОЙСК

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ И МЕТОДИКА
ТРЕНИРОВКИ

Утверждено
начальником института
в качестве учебного пособия

1994

Учебное пособие предназначено для курсантов и офицеров института. В нем изложены вопросы основ воинского обучения и воспитания, организации и проведения учебных, инструкторско-методических и показательных занятий по физической подготовке, индивидуальной физической тренировки и профилактики травматизма.

Автором учебного пособия является кандидат педагогических наук подполковник ГУЗАРЬ В.Н.

I. ОСНОВЫ ВОИНСКОГО ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

Введение

Подготовка высококвалифицированных, идейно и физически закаленных офицеров для всех родов войск осуществляется в военно-учебных заведениях Вооруженных Сил с целью обучения и воспитания всесторонне развитых военнослужащих, призванных для прохождения службы в армии.

В этом возрасте еще продолжается дальнейший рост и развитие организма, у юношей увеличивается мышечная сила и повышается способность к выполнению упражнений на быстроту, выносливость и ловкость. Нервные процессы в эти годы протекают более устойчиво, чем в детском возрасте, улучшается внимание, развивается мышление. Все это создает благоприятные условия и предпосылки для овладения новыми движениями и действиями. Однако у юношей, как и у подростков, наблюдается переоценка своих физических сил и возможностей. Все это оказывает существенное влияние на определение задач физического воспитания, которое направлено на решение следующих задач:

- обеспечение правильного физического развития, укрепление здоровья и закаливание организма;
- развитие и совершенствование волевых и физических качеств;
- формирование двигательных навыков;
- выработка строевой выправки.

Постановка этих задач обусловлена необходимостью подготовки будущих офицеров, способных успешно обучать и воспитывать своих подчиненных.

Каждый выпускник должен иметь не только достаточно высокий уровень физической и спортивной подготовленности, но и обладать знаниями, умением и навыками, необходимыми для организации и проведения физической подготовки в подразделении.

В связи с этим все формы физической подготовки курсантов используются для решения указанных задач.

1.1. Основы методики обучения и воспитания. Воспитывающий характер обучения

Важнейшими сторонами процесса физической подготовки являются обучение и воспитание военнослужащих.

Обучение заключается в последовательной передаче руководителем и усвоении обучаемыми знаний, умений и навыков с целью развития и совершенствования физических способностей военнослужащих. При обучении военнослужащих физическим упражнениям осуществляется формирование и совершенствование двигательных навыков, развитие и совершенствование физических и специальных качеств, необходимых для успешного выполнения боевых задач.

Воспитание заключается в целеустремленном и систематическом воздействии руководителя на психику обучаемых с целью привития военнослужащим определенных моральных и психологических качеств.

Обучение и воспитание военнослужащих в процессе физической подготовки тесно связаны между собой и протекают в органическом единстве. Вместе с этим, средства, методы и принципы обучения и воспитания военнослужащих в процессе физической подготовки имеют существенные различия и характеризуются рядом специфических особенностей.

1.2. Основы методики физической подготовки. Основные дидактические принципы обучения

Принципы обучения. Обучение физическим упражнениям осуществляется в соответствии с дидактическими принципами, отражающими закономерности обучения. Основными принципами обучения являются: сознательность, активность, напряженность, систематичность, постепенность и доступность, прочность. Они тесно связаны и взаимно обусловлены.

Принцип сознательности требует, чтобы занимающиеся легко понимали изучаемые упражнения и сознательно относились к овладению ими. Реализация принципа сознательности при обучении физическим упражнениям зависит от соблюдения следующих условий:

1. Разъяснение военнослужащим значения физической подготовки для повышения их боевого мастерства. Руководитель занятия обязан разъяснить обучаемым, что боевое мастерство каждого воина зависит как от специально-технической подготовки, так и от физической тренированности. Необходимо, чтобы занимающиеся осознали значение физической подготовки для повышения их боевого мастерства.

В результате этого они будут более сознательно и активно подходить к изучению учебного материала, ибо приобретаемые навыки и качества всегда понадобятся им в учебно-боевой и боевой деятельности.

2. Четкая постановка задач. Задачи в процессе физической подготовки должны быть поставлены перед занимающимися так, чтобы им было совершенно ясно, каким материалом нужно овладеть и в какой степени. Кроме того, обучаемые должны знать конкретные требования, необходимые при выполнении каждого физического упражнения.

3. Разъяснение сущности изучаемых упражнений и их влияние на организм. При изучении каждого нового упражнения руководитель знакомит обучаемых с его техникой, влиянием на организм, определяет значение данного упражнения, приема или действия в боевой обстановке и добивается сознательного отношения к нему занимающихся. Полное понимание техники упражнения позволяет продуктивно решать задачи обучения.

4. Воспитание у занимающихся умения анализировать неудачи и успехи. Критическое отношение к своим успехам, правильный анализ причин и неудач особенно важны при обучении физическим упражнениям. Правильно анализируя свою деятельность, занимающиеся не будут бояться трудностей при овладении упражнениями и не переоценят свои возможности.

Принцип активности предполагает активное и целеустремленное участие занимающихся в учебном процессе.

Достижению активности при обучении физическим упражнениям способствуют следующие условия:

1. Четкость процесса обучения. Четкая организация обучения в процессе учебных занятий, утренней физической зарядки и других форм физической подготовки, живое и интересное их проведение активизируют внимание занимающихся, способствуют повышению их заинтересованности в успешном выполнении физических упражнений.

2. Применение состязательного метода. Использование состязания придает процессу обучения живость и увлекательность. Эмоциональный подъем, возникающий при этом, способствует проявлению значительных волевых усилий, которые повышают интерес и активность обучаемых, а также эффективность выполнения упражнений. Состязания вызывают у занимающихся стремление к максимально эффективному выполнению упражнений. При слабой подготовленности, когда двигательные навыки недостаточно прочны, слишком быстрое выполнение упражнений может привести к возникновению ошибок. Поэтому применение состязательного метода в начале обучения нецелесообразно.

3. Оценка и поощрение. Объективная оценка действий и поощрение со стороны руководителя повышают активность воинов и их уверенность в своих силах. Поэтому очень важно по достоинству оценить первые, даже незначительные успехи обучаемых. При этом нельзя захваливать их или необоснованно занижать оценки.

4. Самостоятельное выполнение упражнений. Очень важно предоставить обучаемым время для самостоятельного выполнения упражнений, для совершенствования в тех или иных приемах и действиях. Все это способствует повышению интереса и активности военнослужащих в процессе обучения. Успех при самостоятельном выполнении упражнений зависит от того, насколько правильно занимающиеся могут анализировать свои действия.

Принцип наглядности предлагает формирование у обучаемых точных и ясных представлений об упражнении. При обучении физическим упражнениям для обеспечения наглядности необходимо соблюдать следующие условия:

1. Образцовый показ изучаемых упражнений в сочетании с доходчивым и образным объяснением. Целостное, ясное и правильное представление у обучаемых о разучиваемых приемах или действиях создается в первую очередь при их образном показе. Поэтому необходимо заранее продумать, как обеспечить показ изучаемого действия. В реализации принципа наглядности образцовый показ всегда должен сопровождаться доходчивым и образным объяснением. Чем правильнее и ярче представит занимающийся то или иное упражнение, тем быстрее он освоит технику его выполнения.

2. Использование учебных кинограмм, кинофильмов, плакатов, схем и других наглядных пособий. Методически правильное использование наглядных пособий в значительной мере облегчает создание более четкого представления об изучаемом приеме и действии.

Наглядные пособия дают возможность пропагандировать отдельные детали техники выполнения упражнений, которые не удается уловить при показе. Кинограмма и замедленный кинопоказ позволяют проследить движение в определенной последовательности. Для наглядного анализа техники выполнения упражнений используются также специальные макеты.

Принцип систематичности предполагает систематизированное строго последовательное и регулярное прохождение учебного материала. Последовательность расположения материала должна быть такой, чтобы предыдущие упражнения являлись подводящими для последующих, а последующие закрепляли и развивали уже достигнутые результаты. При этом к изучению новых упражнений следует приступать лишь после правильного и прочного усвоения предыдущего материала. Регулярность обучения обеспечивается полным использованием всех форм физической подготовки военнослужащих. Систематичность при обучении физическим упражнениям достигается соблюдением следующих условий:

1. Методически правильное распределение учебного материала в процессе обучения. При проведении каждого учебного занятия, зарядки или другой формы физической подготовки должна соблюдаться такая последовательность обучения различным упражнениям, которая отражает преемственность в разучивании новых приемов и действий.

2. Регулярное использование всех форм физической подготовки. Только систематическое и многократное повторение физических упражнений может обеспечить совершенствование физических способностей военнослужащих. Перерывы, например, между учебными занятиями и учебно-тренировочными занятиями по спорту не должны превышать 2-3 дней. Более длительные интервалы между этими занятиями могут привести к существенному снижению уровня физической подготовленности личного состава.

Принцип постепенности и доступности предполагает постепенное усложнение учебного материала и его посильность для занимающихся. В связи с этим в процессе обучения физическим упражнениям необходимо соблюдать следующие условия:

1. Последовательность в переходе от легких и простых упражнений к более сложным и трудным. Для рационального распределения учебного материала необходимо руководствоваться следующими правилами:

от легкого и трудного, от простого к сложному, от известного к неизвестному. Эти методические положения относятся к подбору упражнений, к их дозировке и частоте занятий.

Следовать в физической подготовке от легкого к трудному значит разучивать в первую очередь упражнение, приемы и действия, которые являются основой для следующего обучения. овладение ими позволяет более быстро и правильно осваивать другие приемы и действия.

Правило от простого к сложному заключается в том, что упражнение, приемы и действия сначала изучаются по элементам в простой обстановке, а их совершенствование производится в более сложных условиях.

Например, многие приемы нападения и самозащиты разучиваются сначала на месте, по разделениям и в целом, а затем выполняются в движении шагом, бегом и в других сложных условиях. Переход от известного к неизвестному при обучении означает изучение новых приемов и действий на базе ранее усвоенных.

2. Постепенное повышение физической нагрузки.

Путем постепенного увеличения нагрузки в процессе обучения достигается ее соответствие уровню функционального состояния организма и доступность для занимающихся. По мере повышения физической подготовленности военнослужащих возрастает и величина нагрузки. Требование постепенного повышения нагрузки в определенных случаях не исключает применения максимальных нагрузок.

Принцип прочности означает такую постановку обучения, которая обеспечивает твердое закрепление сформированных двигательных навыков, сохранение высокого уровня развития физических и специальных качеств в течение длительного времени, а также их устойчивость в разнообразных условиях. Чтобы обеспечить прочность при обучении физическим упражнениям целесообразно соблюдать следующие условия.

1. Многократное повторение физических упражнений в различных сочетаниях и разнообразной обстановке.

Выполняемые в процессе физической подготовки упражнения, приемы и действия должны многократно повторяться не только в процессе одного учебного занятия или одной зарядки, но и в течение ряда занятий, на протяжении нескольких зарядок. После завершения учебных занятий по тому или иному разделу освоенные упражнения включаются в содержание других форм физической подготовки и выполняются в более сложных условиях.

Проверка и оценка достигнутых результатов. Периодическое определение степени сохранения высокого уровня физической подготовленности военнослужащих, а также оценка достигнутых на основных этапах обучения результатов, способствуют поддержанию уровня тренированности личного состава, а в случае его снижения позволяют своевременно использовать необходимые средства и формы физической подготовки для восстановления ранее достигнутых результатов.

Методы обучения. Под методом обучения физическим упражнениям понимаются пути и способы, при помощи которых руководитель вооружает занимающихся знаниями, формирует у них двигательные навыки и развивает их физические и специальные качества.

Методы обучения физическим упражнениям основаны на использовании слова, чувственного восприятия и практической двигательной деятельности занимающихся. В соответствии с этим различают следующие основные методы обучения: словесные, наглядные и практические. Такое деление методов обучения имеет объективное обоснование.

Познание человеком окружающей его действительности осуществляется посредством первой и второй сигнальных систем. Через первую сигнальную систему действительность отражается с помощью органов чувств — анализаторов, а через вторую — опосредованно, путем образования понятий, суждений, умозаключений на основе словесного воздействия.

В процессе обучения физическим упражнениям наглядные методы служат преимущественно как фактор воздействия на первую сигнальную систему, а словесные методы — на вторую сигнальную систему.

Познание не возможно без активной практической деятельности. Поэтому многократное повторение упражнений в процессе физической подготовки играет решающую роль в совершенствовании физических способностей.

Два метода применяются во взаимной связи на всех этапах обучения, хотя на определенных этапах тот или иной может иметь преимущественное значение. Выбор и применение метода зависит от содержания учебного материала, от задач обучения, практической подготовленности самого руководителя и его методического мастерства.

Словесные методы основаны на использовании слова как средства воздействия на занимающихся и включают: объяснение, рассказ, беседу и др.

Объяснение представляет собой последовательное раскрытие руководителем задач занятия, сущности изучаемых упражнений, приемов и действий, техники их выполнения.

Объяснение применяется в тех случаях, когда недостаточно только показать или рассказать технику выполнения того или иного упражнения, а необходимо разъяснить, доказать и добиться понимания обучающимися наиболее важных ее элементов. Правильное использование объяснения в значительной степени повышает эффективность обучения. Так, экспериментальные данные свидетельствуют о том, что обучающиеся, которым выполнение действия было показано и объяснено, допустили 8 % ошибок, а те, которым оно было только показано, но не объяснено - 20 %. К объяснению предъявляется ряд требований: правильность, краткость, выразительность и эмоциональность.

Р а с с к а з - это последовательное изложение учебного материала путем повествования (описания).

Б е с е д а - применяется при изложении нового материала, повторении пройденного, закреплении и проверке знаний обучаемых. Она широко используется при подведении итогов и разборе занятий, состязаний и других форм обучения. В ходе разбора руководитель отмечает положительные стороны и недостатки, вскрывает их причины, дает общую оценку, ставит военнослужащим задачи. Особенно большое значение имеют индивидуальные беседы.

В процессе обучения физическим упражнениям используются и другие словесные методы: команда, указания, замечания.

Наглядные методы обучения включают: показ упражнений руководителем и демонстрацию кинофильмов, кинограмм, фотографий, плакатов, рисунков, схем и других наглядных пособий, создающих у занимающихся представление об изучаемых упражнениях.

К наглядным методам обучения относится также использование зрительных и слуховых ориентиров, облегчающих выполнение двигательных актов.

В процессе физической подготовки чаще всего используется показ упражнений, который опирается на свойственную человеку способность подражания, более или менее точного повторения воспринятых действий. Руководитель должен правильно и четко показывать то или иное упражнение, так как занимающиеся будут стремиться подражать ему. Небрежный и неточный показ отрицательно воздействует на психику обучаемых и ведет к неправильному выполнению приемов и действий. Это обязывает руководителей при подготовке к проведению занятий научиться образцово показывать изучаемые упражнения и тщательно продумать методику показа.

Особенно важен показ на начальных этапах обучения военнослужащих, так как при недостаточном запасе двигательных навыков обучаемые не в состоянии на основе словесных объяснений полностью представить упражнение.

При показе упражнений большое значение имеет выбор места для руководителя и занимающихся. В зависимости от формы упражнения руководитель может показать его, повернувшись боком или лицом к подразделению. В случае необходимости применяется "зеркальный" способ показа. Одной из форм использования показа как метода обучения являются показательные занятия по различным разделам физической и вариантам утренней физической зарядки.

Практические методы играют решающую роль в формировании двигательных навыков, развитии и совершенствовании физических и специальных качеств военнослужащих. Они основаны на активной двигательной деятельности самих обучаемых. Основным из практических методов является повторение упражнений, т.е. целеустремленное и многократное выполнение упражнений, приемов и действий с постепенным усложнением условий и повышением физической нагрузки.

При обучении физическим упражнениям наряду с методами применяются также различные методические приемы: опробование,

выполнение упражнения по команде руководителя, самостоятельное выполнение упражнений, оценка и поощрение, применение помощи и страховки, использование игр, эстафет и элементов состязаний, подводных и подготовительных упражнений и др. Методы и методические приемы находятся в тесной взаимосвязи и в большинстве случаев используются одновременно.

1.3. Последовательность обучения физическим упражнениям

Обучение физическим упражнениям осуществляется в следующей последовательности: ознакомление - разучивание - тренировка (совершенствование).

Ознакомление с упражнением. Обучение физическим упражнениям начинается с ознакомления, при котором у обучаемых создается правильное представление и ясное понятие о разучиваемом упражнении. Ознакомление производится преимущественно путем показа, демонстрации и объяснения упражнений. Для этого необходимо:

назвать упражнение;

образцово показать упражнение в целом;

разъяснить влияние данного упражнения на организм

и указать, когда оно применяется.

Если необходимо, то показать упражнение еще раз по частям или по разделам с попутным объяснением техники выполнения, а также дать возможность занимающимся опробовать его.

Первое представление у занимающихся об упражнении создается при их названии, поэтому назвать прием или действие следует в точном соответствии с общепринятой терминологией.

При показе внимание обучаемых следует обращать на главное, ведущее, не вдаваясь в детали. В отдельных случаях когда это возможно, надо применять медленный показ упражнений, чтобы подчеркнуть последовательность их выполнения, или делать паузы, чтобы оттенить характерные черты движения.

Если руководитель считает нужным обратить внимание обучаемых на отдельный элемент упражнения, то целесообразно показать только его. Это дает возможность лучше понять упражнение в целом.

Упражнение следует показывать до тех пор, пока у обучаемых не создается о нем правильного представления.

Демонстрировать новые упражнения нужно самому руководителю. Однако иногда для показа целесообразно привлекать лучших занимающихся, чтобы руководитель имел возможность сам объяснить отдельные приемы и действия. Для ознакомления с простым и легким приемом достаточно показать его в целом и кратко объяснить. Сложный прием руководитель должен показать сначала в целом, а затем для более глубокого понимания еще раз по частям с одновременным объяснением техники выполнения. Для лучшего восприятия изучаемого упражнения можно применять облегченные снаряды, уменьшенную высоту, укороченные дистанции, более простые исходные положения, замедленный темп выполнения упражнений.

Показ упражнений при обучении всегда сочетается с объяснением. При объяснении надо показать роль различных мышечных групп, характер их взаимодействия, разъяснить влияние упражнения на организм, подчеркнуть главные элементы упражнения и указать, когда оно применяется.

Объяснение создает у обучаемых более полное и отчетливое представление о движениях, способствует осмысливанию двигательных действий.

Разучивание упражнения. Разучивание проводится с целью формирования у обучаемых новых двигательных навыков. Главное при этом - добиваться правильного самостоятельного выполнения упражнения. В зависимости от подготовленности занимающихся и сложности упражнения разучивание осуществляется различными способами: в целом, по частям или по разделам, с помощью подготовительных упражнений.

В целом упражнения разучиваются: во-первых, в том случае, если оно несложное и обучаемые могут выполнять его полностью; во-вторых, если выполнять прием по элементам нельзя или не имеет смысла. Такими упражнениями, например, являются в гимнастике подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, прыжок ноги врозь через козла в длину; в преодолении препятствий - изготовка к бою, прыжки через препятствие с приземлением на одну и обе ноги и т.д.

Этот способ ценен тем, что при выполнении приема в целом не нарушается общая структура движения и сохраняется связь между отдельными элементами.

Разучивание упражнений по частям или по разделениям

Заключается в том, что прием (действие) расчленяется на составные части, каждая из которых осваивается отдельно. Затем упражнение выполняется в целом. Этот способ применяется в том случае, если прием в целом разучить трудно, а структура позволяет расчленить его на отдельные части. Разучивание упражнения надо начинать в первую очередь с освоения его главного элемента. Переходить к разучиванию последующего необходимо только после отработки предыдущего. Последовательность разучивания элементов определяется их значением или структурой упражнения.

Объединив отдельно изученные части и выполняя прием в целом, занимающийся может вначале после каждого элемента делать остановки, которые по мере формирования у него целостного двигательного навыка сокращаются и постепенно ликвидируются. Примером упражнений, разучивание которых производится по частям или разделениям, могут служить комплекс вольных упражнений, упражнения на гимнастических снарядах, способы плавания и т.д.

С помощью подготовительных упражнений прием разучивается в том случае, если по структуре его невозможно расчленить на части, а выполнить в целом также нельзя из-за сложности.

Подготовительные упражнения способствуют освоению у обучаемых отдельных элементов сложных упражнений, и развитию качеств, необходимых для их выполнения. Чтобы подготовительные упражнения оказали наибольший эффект, они должны соответствовать характеру изучаемых действий. Например, при разучивании прыжка в воду вниз ногами применяются следующие подготовительные упражнения: прыжок на берегу с высоты до 1 м, затем в воду со стартовой тумбы, с трехметровой вышки, а в дальнейшем — с большой высоты. Применение подготовительных упражнений не является самоцелью, поэтому нельзя увлекаться их излишним повторением. Эффективность разучивания зависит от трудности упражнений, подготовленности обучаемых, педагогического мастерства руководителя, внешних условий и некоторых других факторов (качество подгонки обуви, следки, обмундирования, инвентаря и т.д.).

Все способы разучивания упражнений, как правило, применяются в единстве. Многие из приемов при разучивании расчленяются на части, каждая из которых отрабатывается с помощью подготовительных упражнений, а в конце упражнение выполняется в целом

(слитно). Более того, отдельные элементы приема в ряде случаев сами могут служить подготовительными упражнениями.

Тренировки в выполнении упражнения (совершенствование)

Тренировка является основным и решающим этапом обучения, направленным на развитие и совершенствование двигательных навыков, физических и специальных качеств. Она начинается после того, как прием в основном разучен и заключается в многократном и систематическом повторении упражнения с постепенным повышением физической нагрузки и усложнением условий выполнения.

Трудные упражнения, оказывающие значительное влияние на организм, слишком часто повторять нецелесообразно, особенно если уровень подготовленности занимающихся не высок.

Концентрированное и чистое выполнение таких упражнений может привести к переутомлению. В каждом конкретном случае руководитель должен находить оптимальную частоту повторений упражнений, учитывая, прежде всего, уровень подготовленности военнослужащих и поставленные задачи.

Для лучшего овладения приемом или действием целесообразно максимально разнообразить обстановку, в которой проводится тренировка, предоставляя занимающимся широкую инициативу в решении двигательных задач. Так, на занятиях по преодолению препятствий следует постепенно увеличивать количество препятствий и целей для поражения гранатой, широко используя для этого, прежде всего, комплексную тренировку. Необходимо также постепенно увеличивать дистанцию, продолжительность выполнения упражнения, количество повторений приемов и действий, темп бега.

В ходе тренировки целесообразно регулярно проводить личные и командные состязания, что повышает эмоциональность занятий и стремление занимающихся к достижению высоких результатов, способствует мобилизации всех сил обучаемых для выполнения работы большой интенсивности и длительности, создает возможности для инициативных самостоятельных действий военнослужащих в сложной и непредвиденной обстановке. Состязания на завершающем этапе обучения проводятся в виде выполнения отдельных упражнений на скорость, точность, количество повторений с определением занятых мест по личным результатам военнослужащих, командным результатам военнослужащих и командным результатам подразделений.

Особенности тренировки в выполнении военно-прикладных упражнений

Тренировка в выполнении военно-прикладных приемов и действий проводится с постепенным усложнением условий их выполнения. В начале производится многократное выполнение отдельного приема в простой обстановке, что обеспечивает наилучшие условия для формирования двигательного навыка. Затем, когда навыки становятся более прочными, осуществляется переход к выполнению приема после других действий, связанных со значительной физической нагрузкой.

Для лучшего овладения тем или иным приемом или действием необходимо выполнять его сначала с акцентом на точность, затем на быстроту, а в заключение — в комплексе с другими упражнениями и в разнообразной обстановке. Это достигается путем комплексной тренировки. Примером такой тренировки по преодолению препятствий является выполнение изученных приемов и действий в различных сочетаниях с постепенным усложнением обстановки, например, преодоление препятствий — с метанием гранат, нанесением ударов по неожиданно появляющимся целям.

Периодически до и после преодоления полосы препятствий включается бег до 600 м.

Усложнение условий тренировки при овладении военно-прикладными упражнениями обеспечивается выполнением упражнений вначале без оружия и снаряжения, а затем — с оружием и снаряжением; после других действий, связанных со значительной физической нагрузкой; в комплексе с другими действиями на специально подготовленных местах и на различной по характеру местности; в средствах защиты и в условиях ограниченной видимости.

2. УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Введение

В процессе физического совершенствования личного состава Вооруженных Сил наиболее важное место занимают учебные занятия. Как форма физической подготовки, они имеют ряд следующих специфических особенностей:

1. Особенность учебных занятий для всех военнослужащих

Все военнослужащие независимо от возраста, служебного положения, воинского звания и состояния здоровья (кроме случаев острых заболеваний) регулярно привлекаются к учебным занятиям по физической подготовке. Это обеспечивает систематическое воздействие физических упражнений на состояние здоровья воинов, развитие у них физических и специальных качеств, формирование и совершенствование прикладных навыков.

2. Проведение учебных занятий лично командирами (начальниками)

Это повышает ответственность каждого командира за физическую подготовленность своих подчиненных, позволяет осуществлять обучение и воспитание личного состава с учетом индивидуальных особенностей военнослужащего. Командиры проводят учебные занятия с подчиненными по всем видам боевой подготовки, изучают физические способности воинов, их моральные и волевые качества. На основе этого командиры в процессе учебных занятий по физической подготовке устраняют недостатки, выявленные в физической подготовленности военнослужащих к выполнению своих профессиональных обязанностей.

3. Регламентирование продолжительности и времени проведения учебных занятий

Наставлением по физической подготовке установлена определенная продолжительность учебных занятий. Проводятся они в часы, предусмотренные расписанием занятий.

4. Определение содержания учебных занятий специальными программами

Перечень разделов, учебного времени на каждый из них и физических упражнений для личного состава подразделений указываются в специальных программах.

5. Проявление на учебных занятиях всех этапов процесса обучения физическим упражнениям

Успешность овладения физическими упражнениями обеспечивается рациональной последовательностью процесса обучения, которая предусматривает ознакомление, разучивание и тренировку.

2.1. Содержание учебных занятий

Основное содержание учебных занятий составляют разделы, различающиеся по своему содержанию и направленности.

Теоретические основы физической подготовки предусматривают следующие основные вопросы: физическое воспитание как важное средство всестороннего гармонического развития людей, система физического воспитания и физической подготовки военнослужащих, значение физической подготовки военнослужащих, значение физической подготовки как составной части воинского обучения и воспитания, требования к физической подготовленности личного состава Вооруженных Сил, общие основы организации и методики физической подготовки, основная направленность занятий по теоретическим основам физической подготовки заключается в их сознательности, активности и целеустремленности, в постоянном совершенствовании своих физических способностей.

Гимнастика включает следующие виды упражнений: строевые приемы, ходьбу, бег и упражнения в движении, вольные упражнения, упражнения на гимнастической стенке и скамейке, упражнения на перекладине, брусьях, в лазании, в равновесии, с тяжестями, акробатические: прыжково-акробатические и прыжки. Основная направленность занятий по гимнастике состоит в развитии у военнослужащих ловкости, координации движений и пространственной ориентировки, силы и силовой выносливости, устойчивости к перегрузкам и к укачиванию.

Преодоление препятствий включает способы преодоления препятствий, метание гранат, контрольные упражнения. Основная

направленность по этому разделу - совершенствование прикладных навыков преодоления препятствий, метания гранат и выполнение некоторых специальных приемов и действий, развитие быстроты и скоростной выносливости, совершенствование волевых качеств.

Нападение и самозащита предусматривает: приемы самостраховки нападения и самозащиты. Основная направленность занятий по нападению и самозащите - формирование и совершенствование навыков активного ведения борьбы с противником в рукопашной схватке и совершенствование волевых качеств военнослужащих.

Ускоренное передвижение и легкая атлетика включает: марш-броски на 4, 6 и 10 км, бег на короткие (100, 200 и 400 м), средние (800-2000 м) и длинные (3000 и более метров) дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега, толкание ядра. Основная направленность занятий по этому разделу - развитие быстроты, общей и скоростной выносливости военнослужащих.

Плавание включает: спортивные способы (брасом, кролем, на спине), старты и повороты, ныряние, оказание помощи товарищу в воде, прикладные способы, плавание при большой волне, прыжки в воду. Основная направленность занятий по плаванию - формирование и совершенствование навыков спортивного и военно-прикладного плавания.

Спортивные игры включают: футбол, ручной мяч 7:7, баскетбол, волейбол. Основная направленность - совершенствование ловкости, быстроты реакции и действий, скоростной выносливости.

2.2. Организация учебных занятий

Учебные занятия по физической подготовке проводятся со всем личным составом Вооруженных Сил 3 раза в неделю (3 часа), а при сокращенной программе - 2 раза (2 часа) в учебное (служебное) время. Такая частота проведения занятий обусловлена тем, что только их регулярность обеспечивает положительные изменения в организме военнослужащего, связанные с совершенствованием их двигательных способностей.

Учебные занятия проводятся в составе подразделения (группы) назначенными руководителями. Продолжительность занятия по всем разделам физической подготовки - 1 учебный час, а в учебных подразделениях, ВВУЗах и по лыжной подготовке, как правило, 2 учебных часа.

Планирование. К планированию учебных занятий предъявляются следующие специфические требования: концентрированное прохождение учебной программы по различным разделам, равномерное распределение учебных занятий на протяжении недели, учет величины физической нагрузки на занятиях по другим видам боевой подготовки, учет времени принятия пищи.

Концентрированное прохождение учебной программы обуславливается закономерностями формирования и совершенствования двигательных навыков в выполнении физических упражнений; необходимо их систематическое выполнение без больших перерывов между занятиями. Обеспечить это требование по всем разделам в процессе всего года невозможно. Поэтому на определенных этапах обучения на овладение учебным материалом того или иного раздела физической подготовки отводится больше времени. Такая концентрация занятий по тем или иным разделам физической подготовки на отдельных этапах обучения создает наиболее благоприятные возможности для прочного освоения военнослужащими физических упражнений.

В последующем, когда двигательный навык уже сформирован, занятия по данному разделу могут проводиться и реже - рассредоточенно, с целью поддержания и закрепления достигнутого уровня подготовленности. Следовательно, в процессе учебного года на каждом отдельном этапе обучения всегда на один или несколько разделов физической подготовки отводится больше часов, что обеспечивает концентрированное прохождение программного материала. В этот период учебные занятия по другим разделам планируются реже, т.е. рассредоточенно.

Равномерное распределение учебных занятий на протяжении недели.

Учебные занятия в ВВУЗах предусматриваются учебным планом из расчета 4 часа в неделю: два часа в сетке учебного времени и два часа в часы, отведенные расписанием дня на тренировочные занятия и уход за техникой. В частях учебные занятия планируются, как правило, с промежутками между ними в 1-2 дня.

○ Нельзя планировать более одного занятия в день, так как это приводит к нерациональному использованию учебного времени. Равномерность позволяет проводить каждое очередное занятие в условиях, когда закончились восстановительные процессы в

организме военнослужащих после нагрузки на предыдущем занятии, обеспечивает регулярное обучение физическим упражнениям и систематическое их воздействие на организм.

Учет величины физической нагрузки на занятиях по другим видам боевой подготовки

Учебные занятия не планируются в дни, когда предусматривается проведение занятий по другим видам боевой подготовки с большой физической нагрузкой. В ином случае может быть перенапряжение физических сил личного состава.

Учет времени принятия пищи

Учебные занятия по физической подготовке не планируются на часы непосредственно после принятия или перед принятием пищи, так как в этих условиях организм занимающихся характеризуется пониженной работоспособностью.

Планирование учебных занятий в части включает разработку плана прохождения программы, поурочных планов, расписания занятий с офицерами и графика использования подразделениями мест для занятий по физической подготовке и спорту.

План прохождения программы в части разрабатывается на период обучения (полугодие) или учебный год и включает разделы (темы) физической подготовки, учебного времени по месяцам и неделям.

Поурочные планы учебных занятий по каждому разделу физической подготовки разрабатываются на период обучения (полугодие) или учебный год отдельно для подразделений и офицеров в соответствии с программой боевой подготовки и на основе плана прохождения программы. В поурочных планах весь учебный материал распределяется по отдельным занятиям с таким расчетом, чтобы обеспечить систематичность и методически правильную последовательность в обучении личного состава. По форме они могут быть графическими и текстовыми.

Расписание занятий с офицерским составом и военнослужащими сверхсрочной службы разрабатывается на месяц в соответствии с планом прохождения программы и поурочными планами. В нем указываются дни и часы проведения занятий в каждой группе, наименование разделов (тем), краткое содержание уроков, место проведения и руководитель.

График использования подразделений мест для занятий по физической подготовке и спорту целесообразно разрабатывать на месяц или на период обучения (полугодие). В этом документе каждому подразделению должно быть определено, в какой день недели (месяца), в какое время и на каком учебном месте учебно-тренировочные занятия по спорту и состязанию.

В батальоне (дивизионе) в плане боевой подготовки указываются дни и часы проведения учебных занятий с офицерами, а также перечень разделов (тем) и расчет часов по физической подготовке с личным составом подразделений.

В роте (батарея) в расписании занятий указываются дата и часы проведения уроков, раздел (тема), краткое содержание, место проведения и руководитель.

Подготовка руководителей. Учебные занятия по физической подготовке проводятся офицерами и сержантами. От их методического мастерства зависит уровень физической подготовленности личного состава. Поэтому в процессе учебного года с офицерами и сержантами проводятся теоретические, инструкторско-методические и показательные занятия. Руководитель занятия до начала его проведения осуществляет подготовку своих помощников.

Материальное обеспечение. Учебные занятия проводятся на специально оборудованных местах. Количество мест занятий и их пропускная способность должны обеспечить обучение по всем разделам физической подготовки. Кроме этого, в подразделениях оборудуются простейшие снаряды и приспособления, а также изготавливается необходимый учебный инвентарь.

Контроль. Офицеры учебного отдела, штабы частей и батальонов (дивизионов), командиры руководителей занятий осуществляют систематический контроль за качеством проведения учебных занятий. Особенно большое значение имеет контроль со стороны офицеров — специалистов физической подготовки и спорта. В процессе контроля осуществляется педагогический анализ занятий, который включает изучение следующих вопросов: правильность разработки конспекта, качество объяснения задач, содержание занятий, подача команд и распоряжений, показ упражнений, правильность применения методов обучения и способов разучивания упражнений, страховка и помощь, величина плотности и физической нагрузки, внешний вид и поведение руководителя, подготовленность его помощников, материальная обеспеченность занятий.

2.3. Методика проведения учебных занятий

Эффективность учебных занятий зависит, прежде всего, от методики их проведения, которая предполагает творческое применение офицерами и сержантами (старшинами) приемов и методов обучения и воспитания, определенную структуру занятия, обеспечение его плотности и физической нагрузки, повышение интереса обучаемых, воспитание дисциплины и рациональную организацию работы военнослужащих.

Структура учебных занятий

Структура урока характеризуется делением занятия на части, определенным заданием каждой из них, их продолжительности и наиболее целесообразным распределением учебного материала. Это позволяет не только правильно подобрать физические упражнения, но и умело использовать их на протяжении всего занятия.

Учебное занятие по каждому разделу физической подготовки состоит из трех частей, органически связанных между собой: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть предусматривает решение следующих задач: организация занимающихся, общее укрепление организма и подготовка его к более напряженной работе в основной части занятия. В содержание подготовительной части включается: построение, проверка личного состава, краткое объяснение содержания занятия. Построение и проверка дисциплинирует обучаемых и усиливает их внимание, а изложение содержания занятия повышает сознательность и активность занимающихся, нацеливает их на осмысленное отношение к изучаемым упражнениям. Организующее начало в занятии предполагает, помимо этого, создание у занимающихся устойчивого внимания к выполнению упражнений, к подаваемым сигналам и распоряжениям и вместе с тем хорошего эмоционального состояния, необходимого для успешного обучения.

Общее укрепление организма достигается использованием различных упражнений, развивающих мускулатуру, улучшающих координацию движений, гибкость и подвижность в суставах, улучшающих деятельность органов кровообращения и дыхания. Для этого в подготовительной части проводятся ходьба и бег различными способами, а также общеразвивающие упражнения, оказывающие разностороннее воздействие на организм занимающихся. Упражнения для подготовительной части подбираются несложные, но разнообразные по

воздействию на организм. Это обеспечивает предупреждение утомления и значительно повышает интерес обучаемых.

Кроме упражнений, оказывающих разностороннее воздействие на организм, в подготовительной части используются такие упражнения с учетом содержания основной части занятия. Так, на занятиях по плаванию в данную часть включаются подготовительные упражнения к изучаемому способу плавания, а на занятиях по легкой атлетике, например, проводятся упражнения, необходимые для овладения в основной части прыжками или метаниями. Если бег, ходьба и общеразвивающие упражнения обеспечивают общую разминку, то использование подготовительных и специальных упражнений можно характеризовать как специальную разминку, при которой занимающиеся подготавливаются к конкретным упражнениям, изучаемым в основной части занятия. Интенсивность упражнений, включаемых в подготовительную часть, должно соответствовать задачам, занятиям, уровню подготовленности обучаемых и конкретным условиям проведения урока. Подготовительная часть занятия проводится в составе всего подразделения (групп). Длительность ее в одночасовом занятии - 7-10 минут, а в 2-часовом - 10-25 минут.

Основная часть предусматривает решение более сложных задач: формирование и совершенствование прикладных навыков; развитие физических, специальных и психологических качеств; повышение устойчивости к влиянию неблагоприятных факторов, возникающих при боевой деятельности, воспитание способности применять освоенные навыки в сложных условиях.

Средствами основной части являются общеразвивающие и военно-прикладные упражнения, предусмотренные программой физической подготовки для данного рода войск по каждому из разделов (гимнастика, преодоление препятствий, нападение и самозащита, ускоренное передвижение и легкая атлетика, спортивные игры). При этом в каждое занятие для изучения включаются не все упражнения, содержащиеся в программе, а лишь некоторые из них. Многократное выполнение указанных упражнений, приемов и действий позволяет формировать и совершенствовать у военнослужащих прочные двигательные навыки, необходимые в учебно-боевой и боевой деятельности. Одновременно с этим происходит развитие и совершенствование физических и волевых качеств - такие как

выносливость, сила, быстрота, ловкость, смелость, решительность и другие, а также укрепление здоровья занимающихся. Использование общеразвивающих и наиболее характерных для данного рода войск упражнений является одним из условий повышения устойчивости личного состава к перенесению различных неблагоприятных факторов боевой деятельности.

В содержание основной части включаются также игры, состязания, эстафеты, комплексная тренировка и контрольные упражнения, которые направлены на совершенствование способности военнослужащих к выполнению приемов и действий в сложных условиях, при изменяющейся обстановке. Вместе с тем у них вырабатывается умение действовать в коллективе и самостоятельно, быстро и четко выполнять команды, сигналы и распоряжения; повышается интерес к занятиям и развивается способность действовать точно и сноровисто в условиях физического утомления и нервного напряжения.

Последовательность применения физических упражнений устанавливается в соответствии со следующими требованиями: в начале основной части выполняются приемы и действия, связанные со скоростью, ловкостью, сложные по координации, в конце ее - упражнения, интенсивно воздействующие на организм, требующие от занимающихся большой силы и выносливости, а также меры, состязания и комплексная тренировка.

Основная часть занятия проводится по взводам, отделениям или группам. Ее продолжительность в одночасовом занятии - 35-40 минут, а в двухчасовом - 65-85 мин.

Заклучительная часть предполагает приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние и подведение итогов занятия. В содержание ее включаются ходьба и медленный бег, упражнения на расслабление мышц. Они позволяют путем постепенного снижения нагрузки создать условия для перехода обучаемых от состояния высокого возбуждения и интенсивной деятельности к более спокойному состоянию.

Занятие заканчивается подведением итогов. При этом дается краткая оценка успеваемости обучаемых, подчеркиваются успехи, достигнутые военнослужащими, и их недостатки, даются индивидуальные задания, а также приводятся в порядок места занятий и инвентарь.

Зак: читательная часть проводится в составе подразделения (группы). На нее отводится в одночасовом занятии 3-5 минут, а в двухчасовом - 6-10 минут.

Соблюдение указанной структуры занятия позволяет руководителю наиболее целесообразно распределять упражнения в зависимости от их значения. При этом одни и те же упражнения, если это необходимо, могут быть отнесены к разным частям урока. Соотношение отдельных частей занятия по времени может также несколько изменяться в зависимости от уровня подготовленности занимающихся, предшествующей физической нагрузки, метеорологических условий, раздела физической подготовки и других факторов.

Плотность и физическая нагрузка при проведении занятий
Оптимальная плотность обеспечивает рациональное использование времени, которое отведено на учебные занятия. В начальном этапе обучения или при переходе к освоению новых физических упражнений плотность занятия будет, как правило, меньше, чем в последующем. Это обусловлено тем, что на первых уроках идет процесс ознакомления с физическими упражнениями и их изучение.

Данные хронометража большого числа учебных занятий, проведенных в войсках, позволяют определять средние показатели плотности уроков по отдельным разделам физической подготовки: по гимнастике - 35-45 %, по нападению и самозащите - 50-55 %, по плаванию - 50-60 %, по преодолению препятствий - 60-65 %. Указанные величины являются средними в ту или иную сторону в зависимости от условий, в которых проводится конкретное занятие.

По мере усвоения учебного материала и повышения физической тренированности военнослужащих плотность занятия постепенно увеличивается.

Физическая нагрузка. Обеспечивает эффективное воздействие упражнений на организм занимающихся. К числу наиболее простых и доступных методов определения величины и переносимости физической нагрузки в процессе учебных занятий относятся внешние признаки состояния занимающихся и показатели частоты сердечных сокращений (частота пульса).

Внешними признаками резкого утомления обучаемых от чрезмерной физической нагрузки являются: выраженное покраснение кожи лица, сменяющееся сильным побледнением, пятнистой окраской кожи

или посинением губ, усиленное потоотделение, чрезмерное учащенное, поверхностное и прерывистое дыхание; неточные, вялые движения, замедленная походка. Частота пульса при средней по интенсивности физической нагрузке (медленный бег, выполнение гимнастических упражнений и некоторых других) в среднем составляет 120-140 ударов в минуту. Под воздействием очень высокой физической нагрузки (при максимально быстром беге, плавании и др.) пульс может достигать до 180-200 ударов в минуту. При этом следует иметь в виду, что на частоту ударов пульса, кроме выполнения физической работы, могут влиять также такие факторы, как эмоциональное состояние, интерес к упражнению и степень тренированности обучаемого.

Определение интенсивности физической нагрузки может производиться в процессе хронометража урока. У одного или нескольких обучаемых определяется частота пульса до начала занятия. Затем измеряется частота пульса в процессе урока (до и после выполнения физических упражнений), а затем в конце занятий. Показания частоты сердечных сокращений в отдельные моменты позволяют изобразить физиологическую кривую, которая характеризует уровень и динамику физической нагрузки в процессе всего занятия.

В отдельном уроке физическая нагрузка планируется таким образом, чтобы она постепенно повышалась в подготовительной и в начале основной части и достигала своей наибольшей величины в последней основной части занятия. В заключительной части физической нагрузка постепенно снижается. Такое распределение нагрузки на протяжении урока наиболее благоприятно для постепенного втягивания организма в физическую работу и выключения из нее. Однако необходимо иметь в виду, что указанное распределение нагрузки во время урока не следует считать неизменным при всех условиях. При дозировании и распределении физической нагрузки учитываются задачи и содержание урока, конкретные условия его проведения, уровень физической подготовленности занимающихся и степень их вырабатываемости. Например, при проведении учебных занятий в холодную погоду нагрузка в подготовительной части урока будет выше, чем обычно. Это нужно для того, чтобы в необходимой мере подготовить организм занимающихся к деятельности в основной части. Для предупреждения переохлаждения организма занимающихся и для исключения травм целесообразно неоднократно повышать физическую нагрузку и в процессе всего занятия.

На протяжении учебного года занятия по физической подготовке проводятся с постепенным повышением нагрузки. Руководителю занятий надо не только правильно дозировать физическую нагрузку в течение каждого отдельного урока, но и сочетать ее с общей нагрузкой, испытываемой военнослужащими в процессе занятий по другим видам боевой подготовки.

При планировании и распределении нагрузки на уроке руководитель должен исходить из того, чтобы обучаемым были созданы наиболее благоприятные условия для их физического совершенствования. Вместе с тем уровень физической нагрузки и характер ее изменения должны представлять для занимающего значительную трудность ибо только в этом случае могут быть обеспечены прогрессивные изменения в организме обучаемых, развитие и совершенствование физических и волевых качеств. Для этого руководитель должен знать способы регулирования физической нагрузки и уметь их практически использовать.

Повышение интереса к занятиям. Основу интереса к занятиям обучаемых составляет сознательное отношение их к выполнению физических упражнений, понимание большой значимости физической подготовки для повышения боеспособности войск и укрепления здоровья военнослужащих. Разъяснению этого офицеры и сержанты должны уделять постоянное внимание, используя конкретные положительные примеры из жизни подразделения и части. Необходимо также доходчиво объяснять задачи каждого занятия, добиваясь чтобы обучаемые ясно представляли, что они должны усвоить за время урока.

Для повышения интереса занимающихся используются следующие пути.

Использование состязательного метода. Высокая динамичность занятий, особенно с проведением состязаний, вызывает у военнослужащих положительные эмоции и желание заниматься, повышает эффективность обучения.

Разнообразие физических упражнений и условий, в которых они выполняются.

Однообразные шаблонные занятия снижают интерес обучаемых, вызывают преждевременное и повышенное утомление. Поэтому руководитель должен разнообразить содержание занятий, обстановку и условия выполнения упражнений таким образом, чтобы обеспечить

поддержание постоянного интереса к уроку и в то же время добиться освоения занимающимися всех предусмотренных программой упражнений.

Доступность физических упражнений, приемов и действий.
Чтобы физические упражнения вызвали положительные изменения в организме военнослужащих, они должны представлять для них определенную трудность. Но вместе с этим учебные занятия должны определяться в зависимости от индивидуальных способностей занимающихся. В таком случае успешное выполнение упражнения, хотя и с напряжением сил, вызывает у них чувство удовлетворения, укрепляет уверенность в своих силах, повышает заинтересованность и стремление к новому повторению упражнения.

Хорошее материальное обеспечение. Заблаговременно подготовленные места занятий, достаточное количество доброкачественного инвентаря, живопись местности, красиво оформленный гимнастический зал - все это способствует возбуждению у обучаемых интереса к уроку.

Оценка деятельности занимающихся.

В процессе обучения физическим упражнениями военнослужащие из-за отсутствия опыта часто не могут объективно оценить качество выполнения поставленных перед ними задач. Поэтому оценка руководителей деятельности занимающихся дает им (право) возможность уяснить свои сильные и слабые стороны, стимулирует их усилия на устранение недостатков. Стимулирующее влияние оценки руководителя усиливается, если одновременно поощряются наиболее старательные военнослужащие и осуждаются нерадиво относящиеся к занятиям.

Личный пример руководителя. Положительный пример руководителя выражается в высокой личной физической подготовке, в умении методически грамотно провести занятие, правильно и красиво показать упражнение в тем самым заинтересовать обучаемых, вызвать у них желание повторить упражнение. Руководитель должен добросовестно относиться к подготовке и проведению каждого урока, уверенно и четко подавать команды, кратко и ясно объяснять упражнения.

Воспитание воинской дисциплины. Одной из важнейших задач командира является всемерное укрепление воинской дисциплины и повышение организованности военнослужащих на основе воспитания их в духе требований воинской присяги и уставов Вооруженных Сил.

Рациональная организация работы обучаемых на занятиях.

В зависимости от решаемых задач, условий проведения занятия, характера выполняемых упражнений и уровня подготовленности занимающихся могут быть использованы следующие способы организации работы занимающихся: фронтальный групповой, одиночный, индивидуальный, индивидуально-групповая самостоятельная работа.

Фронтальный способ характеризуется тем, что все обучаемые в составе подразделения выполняют одни и те же упражнения под непосредственным руководством командира. Таким способом проводятся, например, подготовительная и заключительная части занятия, а также основная часть занятий по ускоренному передвижению.

Групповой способ организации работы занимающихся заключается в том, что подразделение разбито на отделения (группы). Каждое отделение занимается на соответствующем учебном месте (снаряде) под руководством своих командиров. Командир подразделения осуществляет общее руководство всеми отделениями (группами), контролирует действия командиров отделений и в необходимых случаях оказывает им помощь. Данный способ используется чаще всего при проведении основной части занятия.

Одиночный способ применяется при индивидуальном обучении занимающихся, при подготовке к итоговой проверке (экзамену) или на занятиях с отстающими, например, при разучивании и тренировке приемов нападения и самозащиты, метания гранат, преодолении препятствий, способов плавания и др. Руководитель при этом занимается с каждым обучаемым в отдельности.

Индивидуально-групповой способ может применяться на занятиях по любому из разделов физической подготовки. Суть его состоит в том, что руководитель в процессе занятия использует групповой и индивидуальный способы. Так, в основной части урока руководитель организует несколько групп для занятий на отдельных учебных местах и вместе с тем вызывает поочередно обучаемых для индивидуальной работы с ними.

Самостоятельная работа обучаемых под контролем руководителя довольно часто имеет место при проведении учебных занятий по физической подготовке. После разучивания упражнений обучаемые получают задание от командира и индивидуально и попарно (вдвоем) совершенствуются в выполнении этих упражнений, помогая друг другу. Самостоятельная работа обучаемых повышает их активность, воспитывает способность к самоанализу и самооценке, содействует

более быстрому усвоению упражнений. Руководитель занятия должен осуществлять постоянный контроль за выполнением заданий, разъяснять обучаемым упражнения, которые им предстоит самостоятельно выполнять (скорость и темп выполнения, дистанция и продолжительность, количество повторений и т.д.). Такой порядок проведения самостоятельной работы особенно ценен в военно-учебных заведениях и в учебных подразделениях, где курсанты или слушатели приобретают инструкторско-методические навыки.

При организации самостоятельной работы особое внимание обращается на отстающих военнослужащих. Руководители занимаются с такими обучаемыми лично или прикрепляют к ним наиболее подготовленных помощников.

2.4. Особенности проведения инструкторско-методических и показных занятий

С офицерами и сержантами, которые осуществляют обучение и воспитание военнослужащих в процессе физической подготовки, с курсантами и слушателями военно-учебных заведений, помимо учебных занятий, по разделам физической подготовки, с целью повышения методической подготовленности систематически проводятся инструкторско-методические и показные занятия.

Инструкторско-методические занятия с офицерами и сержантами организуются в соответствии с задачами боевой подготовки подразделений. Поэтому, определяя темы предстоящих занятий и сроки их проведения, надо учитывать, какие разделы физической подготовки должны быть изучены в подразделениях в ближайшее время.

Количество инструкторско-методических занятий и их содержание определяются в зависимости от содержания физической подготовки в подразделениях, уровня практической и методической подготовленности командиров.

К занятию готовятся и командиры, для которых оно организуется. Офицерам и сержантам заранее сообщаются содержание и срок занятия, указываются необходимые для изучения статьи, Наставления по физической подготовке и Строевого Устава. Прибыв на занятия, офицеры и сержанты должны быть готовы к ответам на вопросы руководителя.

Обязательным требованием к проведению инструкторско-методического занятия является то, чтобы каждый занимающийся

или возможно большее число офицеров, сержантов, курсантов или слушателей получили практику в командовании подразделением и использовании методов и методических приемов обучения и воспитания военнослужащих в процессе физической подготовки.

Показные занятия

Основное отличие показных занятий от инструкторско-методических состоит в том, что на них офицеры или сержанты не принимают непосредственно участия в уроке, а лишь наблюдают за правильной методикой обучения и воспитания военнослужащих. Они внимательно следят за выполнением упражнений занимающихся и за действиями руководителя занятий. Содержанием показного занятия является урок по тому или иному разделу физической подготовки.

Показные занятия включаются в планы учебно-методических сборов, организуемых для офицеров и сержантов, чаще всего перед прохождением новых тем. Они могут проводиться и при прохождении соответствующих разделов физической подготовки, если обнаруживается слабая методическая подготовленность командиров. Занятия проводит командир подразделения, начальник физической подготовки и спорта части или преподаватель кафедры физической подготовки и спорта.

При выборе подразделения для показного занятия исходят из его задач. Если ставится задача показать командирам правильное, четкое и образцовое выполнение программных упражнений, приемов и действий, то избирается подразделение, личный состав которого отлично физически подготовлен.

Если же ставится задача показать правильную методику обучения, то необходимо избрать наиболее типичное для части подразделение. В таком случае все, что демонстрируется на занятии, будет наиболее близким к практическим условиям деятельности командиров. В любом случае занятие проводится со штатным подразделением.

Преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, начальник физической подготовки и спорта или командир, назначенный для проведения показного занятия, обязан тщательно продумать его организацию и составить конспект по форме обычного учебного занятия. Затем руководитель инструктирует сержантов, указывая им порядок проведения предстоящего занятия, разъясняет действия при выполнении упражнений в составе подразделения, способы построения взвода (роты), роль своих помощников при разучивании

упражнений и тренировке в их выполнении и т.д. С подразделением, которое привлекается к проведению показного занятия, в зависимости от подготовленности его личного состава могут проводиться тренировки, в ходе которых руководитель добивается согласованных действий сержантов и отличного выполнения упражнений солдатами.

Офицеры или сержанты, для которых организовано занятие, выстраиваются на месте, откуда удобно наблюдать и можно видеть весь ход урока. Преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, начальник физической подготовки и спорта или другой назначенный офицер, имея на руках конспект урока, комментирует ход занятия и дает необходимые разъяснения.

После занятия проводится его разбор, на котором анализируются положительные стороны и недостатки в деятельности руководителя, его помощников и занимающихся, даются указания по подготовке и проведению учебных занятий с личным составом подразделения.

2.5. Подготовка учебного занятия

Качество обучения и воспитания в решающей мере зависит от подготовленности руководителя к каждому занятию. Поэтому все командиры независимо от уровня их квалификации должны тщательно и всесторонне готовиться к ним. В непосредственную подготовку занятия входит: составление конспекта, самостоятельная подготовка руководителя, инструктаж помощников, подготовка мест занятия, оборудования и инвентаря.

Конспект занятия разрабатывается на основе поурочного плана с учетом результатов освоения обучаемыми учебного материала на предыдущем занятии, уровня их физической подготовленности, пропускной способности материальной базы.

Каждый командир, проводящий занятие, по своему подходу к составлению конспекта и изложению содержания урока, однако при этом в любом случае в конспекте должно быть обязательно отражено следующее:

- наименование подразделения и категория обучения;
- задачи занятия;
- время, отводимое на проведение занятия в целом и отдельных его частей;

место проведения занятия;
формы одежды обучаемых;
материальное обеспечение занятия;
наименование основных и подготовительных упражнений для основной части урока, а в необходимых случаях и для подготовительной части;

время, отводимое на разучивание отдельных упражнений и тренировку в их выполнении;
число повторений каждого упражнения и темп выполнения;
способы организации работы занимающихся, порядок их перемещения от одного учебного места (снаряда) к другому;
особенности использования методов и методических приемов;
порядок размещения, установки и уборки снарядов, раздачи и сбора инвентаря.

Если почему-либо на занятии меняется порядок прохождения учебного материала, то руководитель обязан сделать об этом в конспекте соответствующие пометки, которые помогут ему уточнить содержание и методику проведения очередного занятия.

Самостоятельная подготовка руководителя к занятиям направлена на изучение отдельных положений Наставления по физической подготовке и других руководящих документов, тренировку в выполнении недостаточно освоенных физических упражнений и уточнение вопросов методики обучения.

Инструктаж помощников направлен на их ознакомление с задачами предстоящего занятия, с его содержанием и методикой. На инструктаже показываются основные упражнения, приемы и действия, включенные в предстоящее занятие, проверяется умение помощников правильно их выполнять и объяснять, осуществлять страховку и оказывать помощь обучаемым. Все выявленные недостатки тут же устраняются.

Командиру необходимо разъяснить помощникам их обязанности во время проведения различных частей занятия, например, показать, что им надо делать в подготовительной части, при проведении тренировки в составе подразделения, какова их роль в процессе комплексной тренировки, простейших состязаний и игр.

Особое внимание руководитель обращает на подготовку помощников к методически правильному проведению основной части урока. В заключение инструктажа руководитель отвечает на вопросы своих помощников.

Инструктаж целесообразно проводить непосредственно на местах предстоящих занятий (на гимнастическом городке, водной станции, полосе препятствий и т.д.). В этом случае помощники руководителя занятий смогут практически выполнить упражнения и лучше уяснить методику проведения предстоящего занятия.

Подготовка мест занятия, оборудования и инвентаря обеспечивает качественное проведение урока, позволяет достигнуть оптимальной плотности и физической нагрузки, создает условия для предупреждения ошибок и травм. При подготовке проверяется количество и качество оборудования и инвентаря, их соответствие санитарно-гигиеническим требованиям.

Учебные занятия, являясь основной формой физической подготовки, требуют постоянного внимания со стороны командиров. Особенно важную роль в обеспечении высокого качества их проведения играют начальники физической подготовки и спорта.

3. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

3.1. Общие закономерности развития физических качеств

Одним из слагаемых боеготовности Вооруженных Сил является физическая подготовленность воинов.

Только физически развитый воин, обладающий основными физическими качествами: выносливостью, силой, быстротой и ловкостью – способен решать задачи современного боя.

Физические качества наряду с двигательными навыками являются наиболее существенными компонентами двигательных способностей человека. Для процесса развития физических качеств характерны следующие закономерности:

развитие физических качеств в процессе двигательной деятельности, требующей их проявления (бег, плавание, гребля, велоспорт и т.д.);

постепенность и неравномерность развития;

взаимосвязь физических качеств и взаимообусловленность их развития.

Развитие физических качеств в процессе двигательной деятельности, требующей их проявления, обусловлено многообразными функциональными, морфологическими и биохимическими изменениями в организме.

Функциональные изменения связаны с совершенствованием деятельности нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и других систем организма. (Улучшается регулирующее внимание корковых отделов головного мозга на различные функции организма, улучшается согласованная деятельность двигательных и вегетативных центров: ЧСС умеренно понижается до определенного оптимума, увеличивается жизненная емкость легких и т.д.).

Морфологические – о укреплении и совершенствовании структуры костно-мышечного аппарата и всех систем организма (развивается костная основа, суставно-связочный аппарат мышц, сухожилий, улучшается осанка и т.д.).

Биохимические – с совершенствованием механизмов быстрой мобилизации в процессе мышечной деятельности химической энергии и ее превращением в механическую (улучшается пищеварение, обмен веществ в организме и т.д.).

Постепенность и неравномерность развития физических качеств объясняется постепенностью и неравномерностью прогрессивных структурных и функциональных изменений в организме. Постепенность означает, что прирост физических качеств происходит не сразу, а в строго определенной временной и количественной последовательности.

Высокий уровень развития физических качеств сохраняется в той или иной мере в течение длительного времени, снижаясь по мере увеличения продолжительности перерыва в выполнении соответствующих упражнений. Неравномерность развития физических качеств проявляется в том, что на первых этапах развития происходит наибольший их прирост. С повышением уровня развития темпы их совершенствования снижаются.

Взаимосвязь физических качеств и взаимообусловленность их развития объясняется общностью биохимических, морфологических и функциональных изменений в организме, происходящих при различной по характеру двигательной деятельности. Развитие одного из качеств на начальных этапах приводит к совершенствованию остальных. В дальнейшем же упражнения, которые раньше вызвали совершенствование всех физических качеств, начинают оказывать избирательное как положительное, так и отрицательное воздействие на некоторые из них.

Так, длительные кроссы, развивающие выносливость, на начальном этапе способствуют общему укреплению организма, что положительно влияет на развитие силы, ловкости, в дальнейшем же, из-за потери веса, обезвоживания организма, длительности восстановительных процессов, оказывают тормозящее воздействие на развитие силы, ловкости.

Общие методы развития физических качеств

Развитие и совершенствование физических качеств происходит под влиянием многократного выполнения соответствующих упражнений. В зависимости от количества повторений упражнений, особенностей их чередования, мощности и длительности работы, а также интервалов отдыха между выполнениями упражнений, различают следующие общие методы развития физических качеств: равномерный,

повторный, переменный, контрольный, интервальный, соревновательный.

Равномерный метод - характеризуется выполнением физических упражнений с одинаковой интенсивностью и постепенным увеличением продолжительности работы.

Повторный метод - характеризуется многократным выполнением однотипных упражнений через определенные промежутки времени. Эти повторения могут использоваться с перерывами для отдыха и без них.

Переменный метод - заключается в периодическом изменении интенсивности и длительности непрерывно выполняемых физических упражнений.

Контрольный метод - состоит в периодической проверке физической подготовленности военнослужащих.

Интервальный метод заключается в выполнении тренировочной работы по частям с постепенным сокращением времени отдыха между ними.

Соревновательный метод - характеризуется выполнением физических упражнений с наибольшей интенсивностью в условиях состязаний.

В процессе физической подготовки на различных этапах обучения и даже в течение одного занятия могут применяться различные методы. Разнообразие их позволяет более успешно развивать силу, быстроту, выносливость и ловкость. Кроме указанных для развития и совершенствования каждого физического качества используются и специфические методы.

3.2. Методика развития физических качеств.

Сила и ее развитие

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Во всех случаях проявление силы связано с выполнением работы, требующей больших и предельных мышечных усилий. Принято различать общую и специальную силовую подготовку военнослужащих. Общая силовая подготовка - разностороннее развитие мускулатуры, а специальная - развитие на основе общей подготовки специфических, необходимых для той или иной военной специальности мышц и мышечных групп.

Так для летчика важно иметь сильные мышцы живота, ног; для танкиста и артиллериста - мышцы рук и плечевого пояса. В практике физической подготовки обращается внимание как на общую, так и специальную силовую подготовку.

Для развития силы используются упражнения:

с внешним сопротивлением - с тяжестями (штангой, гантелями, гириями, патронными ящиками), вдвоем (наклоны, приседания, перетягивания), с упругими предметами (эспандеры, резиновые бинты, пружины);

в преодолении собственной массы - гимнастические силовые упражнения (подтягивание на перекладине, подъем силой и переворотом, поднимание прямых ног к перекладине, лазание по канату, шесту и др.), преодоление препятствий (забора, разрушенной стены и др.). Основными методами развития силы являются:

повторный метод;

метод больших и максимальных усилий;

метод "до отказа";

изометрический метод.

Повторный метод развития силы характеризуется повторением работы 50-60 % максимальной через одинаковые промежутки времени. Целесообразно число повторений в одном подходе доводить до 6-10 раз, а всего выполнять 5-6 подходов с перерывами между ними 2 минуты. Большое значение для развития силы имеет величина применяемого отягощения. На первых этапах обучения наиболее целесообразным являются отягощения, составляющие 20-40 % максимальной нагрузки. В дальнейшем рекомендуется применять более значительные отягощения.

Увеличение силы мышц зависит и от скорости выполнения движений. Так, прирост силы отдельных групп мышц при тренировке с максимальной скоростью оказывается в 1,5-2 раза меньше, чем при выполнении движений с меньшей скоростью. Эффективность развития силы мышц зависит также от длительности перерывов между занятиями. Так ежедневная тренировка почти в 2 раза менее эффективна, чем проводимая через день. Вместе с тем для сохранения и развития силы у высокоотренированных лиц интервалы отдыха могут в значительной степени сокращаться.

Метод больших и максимальных усилий - заключается в повторении упражнений, связанных с проявлением больших и максимальных

усилий, с короткими интервалами отдыха. Если, например, работа будет выполняться с усилием в 90-100 % от максимальной, то рекомендуется такую работу при одном подходе выполнить 1-2 раза. Всего таких подходов целесообразно сделать 2-3 с перерывами между ними в 5-6 минут.

Метод "до отказа" заключается в непрерывном выполнении упражнений на максимальное количество раз. Силовая нагрузка при этом должна быть в пределах 70-80 % от максимальных усилий.

Метод до отказа имеет 3 различных варианта повторений подходов. Первый - упражнения в одном подходе выполняются "до отказа", но число подходов не "до отказа"; второй - упражнения выполняются "до отказа" только в последнем подходе; третий - упражнения в каждом подходе и число подходов - "до отказа".

Изометрический метод - выражается в проявлении усилий при статических напряжениях (удержания тяжелых предметов). Он применяется чаще всего в спортивной тренировке, где используются специально направленные упражнения.

Например, удержание веса на перекладине на полусогнутых руках; угол в упоре на брусьях; переноска и удержание тяжестей.

Развитие и совершенствование силы осуществляется в процессе проведения всех форм физической подготовки, особенно на учебных занятиях по гимнастике, преодолению препятствий, руколашному бою, комплексным занятиям и на утренней физической зарядке по третьему варианту.

Вывосливість и ее развитие

Вывосливість - способность человека длительное время поддерживать работоспособность на заданном уровне, противостоять физическому и психическому утомлению.

При интенсивной работе в течение длительного времени человек начинает ощущать, что ее выполнение становится все более трудным. Появляются усиленное потоотделение, одышка, увеличивается количество неточных движений. Такое состояние называется утомлением. Утомление разделяют на местное и общее. Местное утомление наблюдается при работе относительно небольшого количества определенных мышц, а общее - когда в работу втянуто большинство мышц тела. Военнослужащие в процессе учебно-боевой деятельности неизбежно сталкиваются как с локальным, так и с общим утомлением. Однако чаще всего воины испытывают общее утомление, особенно при действиях с боевой техникой и оружием.

Поскольку физическая работа военнослужащих разнообразна, разнообразным будет утомление, а значит должна быть разнообразной и выносливость к конкретным видам профессиональной деятельности. Различают общую и специальную выносливость.

Увеличение общей выносливости характеризуется повышением способности человека выполнять в течение длительного времени разнообразную работу, связанную с большими физическими нагрузками. Развитие ее во многом зависит от улучшения нервной регуляции функций внутренних органов, изменений в мышцах и укрепления суставно-связанного аппарата, от уровня физической тренированности личного состава. Общая выносливость развивается и совершенствуется упражнениями, выполняемыми преимущественно в среднем темпе с длительной работой больших мышечных групп, с активной деятельностью всех систем организма. К таким упражнениям относятся продолжительный бег, лыжные гонки, кроссы, марш-броски, гребля, преодоление полос препятствий, спортивные игры, комплексные упражнения.

Управление в течение длительного времени самолетом, боевой машиной, выполнение различных инженерных работ, продолжительное ведение артиллерийского огня, дежурства у аппаратов и приборов связаны с проявлениями различных видов специальной выносливости. Обычно выделяют силовую (способность к поднятию и переноске тяжестей), статическую (способность к поддержанию на высоком уровне скорости в действиях в течение длительного времени) выносливость.

Специальная выносливость строится на базе высокой общей выносливости.

Для развития выносливости наиболее эффективными являются следующие общие методы:

- равномерный;
- повторный;
- переменный;
- интервальный;
- соревновательный;
- круговой.

Равномерный метод применяется на начальном этапе развития выносливости и характеризуется выполнением упражнений с равномерной средней или малой скоростью и постепенным увеличением продолжительности тренировки.

Погорный метод развития выносливости заключается в применении однотипной по содержанию, объему и интенсивности работы с перерывами для отдыха или без них.

В зависимости от темпа выполнения упражнений повторный метод позволяет развивать как аэробные (когда организм обеспечивается кислородом) так и анаэробные (в условиях кислородного голодания) возможности организма.

Переменный метод характеризуется изменением скорости выполнения работы от малой до большой. Иногда его называют методом "фартлек", что означает "игра скоростей". Он считается одним из основных для развития общей и специальной выносливости.

Интервальный метод является мощным методом развития прежде всего анаэробных возможностей организма и заключается в применении различной по длительности работы, выполняемой в максимальном или околомаксимальном темпе с постепенным уменьшением интервалов отдыха.

Соревновательный метод развития выносливости состоит в периодическом выполнении наиболее эффективных упражнений в условиях состязаний.

Круговой метод заключается в повторении в определенной последовательности комплекса упражнений, наиболее соответствующих. Например, целесообразно выбрать 8-12 таких упражнений и в течение 2-3 занятий разучить их с военнослужащими. Затем нужно определить максимальное число возможных повторений упражнений каждым военнослужащим. Перерывы между упражнениями составляют 1-2 минуты. Примерно на 5-м занятии все упражнения выполняются в комплексе, без отдыха. При этом число повторений каждого упражнения составляет 50 % максимального для каждого обучаемого.

Тренировка без пауз повторяется трижды и фиксируется среднее время. За основу повышения физической нагрузки берется время, затраченное на каждый из трех циклов подряд. Если воин добивается стабилизации времени в трех попытках, то ему ставится новая цель - выполнить упражнения еще быстрее. При этом условия выполнения упражнений могут усложняться.

Развитие и совершенствование выносливости военнослужащих осуществляется прежде всего в процессе учебных занятий: по ускоренному передвижению и легкой атлетике, преодолению препятствий, плаванию, а также на комплексных занятиях, включающих

бег на длинные и средние дистанции, спортивные и подвижные игры, поточное выполнение различных упражнений. Для совершенствования выносливости широко используются: бег на 1-3 км в процессе утренней физической зарядки, различные передвижения в ходе попутной физической тренировки, учебно-тренировочные занятия и состязания по военно-прикладным видам спорта и упражнениям.

Быстрота и ее развитие

Быстрота - способность человека выполнять движения и действия с большой скоростью и в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота в любых ее формах - необходимое качество для личного состава всех воинских специальностей. Применение ракетно-ядерного оружия, скоротечный характер современных боевых действий вызывают необходимость в минимальное время выбрать укрытие, своевременно занять свое место в танке, бронетранспортере, надеть защитную одежду и противогаз, совершить стремительную перебежку, сноровисто преодолеть препятствие.

Различают три формы проявления быстроты:

- скорость двигательной реакции;
- скорость одиночного движения;
- частота движений.

В практике обычно приходится встречаться с сочетанием этих форм.

Например, в беге на 100 метров результат зависит от времени реакции на старте, скорости отдельных движений (отталкивание) и темпа шагов. Но во всех случаях быстрота в движениях проявляется как ответная реакция на внешние раздражители за счет быстрого сокращения мышц (бокс, фехтование, борьба и др.) или как быстрое перемещение тела и его частей в пространстве (бег, плавание и т.д.). Быстрота в действиях и быстрота двигательных реакций развиваются при выполнении упражнений, требующих быстрой реакции на команды и сигналы, максимальной частоты отдельных движений, скоростных и скоростно-силовых действий. К таким упражнениям относятся спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, хоккей), упражнения в единоборстве (бокс, борьба), с тяжестями и силовые гимнастические упражнения, преодоление препятствий, бег на дистанции до 100 метров, прыжки в длину и в высоту, рукопашный бой.

Кроме того, быстрота развивается под влиянием выполняемых в процессе физической подготовки многих военно-профессиональных приемов и действий.

Для развития быстроты наиболее эффективными являются методы:

- повторный;
- переменный;
- соревновательный;
- сенсорный.

Повторный метод применяется для совершенствования максимальной скорости передвижения в пространстве. Он характеризуется увеличением частоты движения до максимальной. При этом упражнения с предельной быстротой (пробегание 25-30 метров) выполняются 3-4 раза, после каждого выполнения следует 4-5-минутный отдых.

Переменный метод представляет собой чередование движений высокой или предельной интенсивности (пробегание 25-30 метров) с движениями меньшей интенсивности (пробегание 200-250 метров), которые повторяются 3-4 раза.

Соревновательный метод используется для совершенствования быстроты в условиях состязаний, когда упражнения выполняются с максимальной скоростью.

Сенсорный метод направлен на развитие скорости двигательных реакций. Суть его состоит в том, что он позволяет совершенствовать у человека способность различать микроинтервалы времени. Люди, отличающиеся этой способностью, как правило, обладают высокими показателями двигательной реакции.

При использовании этого метода тренировка проходит в 3 этапа. На первом этапе обучаемый выполняет кратковременное упражнение с максимально возможной скоростью по команде (сигналу) и после каждой попытки ему объявляется время. На втором этапе задание также выполняется с максимальной скоростью, но обучаемый сам должен определить, за какое время (по его мнению) он выполнит задание. На третьем этапе выполняются упражнения с различной, заранее установленной скоростью.

Развитие и совершенствование быстроты у военнослужащих осуществляется, прежде всего, на учебных занятиях по ускоренному передвижению и легкой атлетике, преодолению препятствий, спортивным играм, рукопашному бою, плаванию на короткие дистанции.

Бажную роль в поддержании и повышении достигнутого уровня быстроты играют также скоростные упражнения, выполняемые в процессе утренней физической зарядки, попутной физической тренировки и спортивной работы.

При правильно проводимых занятиях и тренировке можно в относительно короткий срок добиться значительных сдвигов в развитии быстроты, особенно у призывников. Установлено, например, что после проведения 8-10 занятий, средняя скорость бега на 100 и 200 метров возрастает на 10-25 %.

Ловкость и ее развитие

Ловкость - определяется способностью военнослужащих выполнять движения координированно и точно, а также своевременно и рационально справиться с новой, неожиданно возникшей задачей.

Ее с полным основанием можно считать сложным комплексным качеством, так как для оценки ловкости нет единых критериев. Ловкость характеризуется координацией движений, их быстротой, точностью и соразмерностью. Ее развитие связано с повышением способности военнослужащего к выполнению сложнокординированных движений, быстрому переключению с одних двигательных актов на другие и выработкой умения действовать наиболее целесообразно в соответствии с внезапно изменяющимися условиями или задачами.

Развитие ловкости отмечается определенной специфичностью и перенос этого качества затруднен. Например, ловкость, приобретенная в спортивных играх, не проявляется в должной мере в гимнастике. Поэтому ловкость развивается успешнее в тех случаях, когда у человека больше запас различных двигательных движений и навыков и достаточно совершенна его способность к точному анализу движений.

Под влиянием научно-технической революции в военном деле расширяется круг воинских специальностей, для которых способность человека к выполнению быстрых и точных действий при управлении техникой приобретает особенно большую значимость.

Для развития ловкости используются упражнения на гимнастических и специальных снарядах, прыжки и акробатические упражнения, спортивные игры, приемы единоборства, прыжки в воду и т.д.

В развитии ловкости можно выделить 3 этапа: на первом координация и точность выполнения движений совершенствуется без заметного повышения скорости; на втором они доводятся до высокой

степени совершенства при действиях в максимально быстром темпе; на третьем используются не в стандартных, а в изменяющихся условиях.

Координация движений характеризует способность к одновременному и последовательному согласованию или сочетанию движений. Она зависит от соразмерной работы мышц, высокой пластичности нервных процессов, способствующих быстрому переключению с одних действий на другие. Точность - это умение человека тонко координированно распределить усилия во времени и в пространстве. Выделяют точность:

при действиях руками, кистями, пальцами (удары руками, работа телеграфиста) в боксе, броски мяча в баскетболе, гандболе;

при преимущественных действиях туловищем (выполнение упражнений на гимнастических снарядах, борьба, рукопашный бой и т.д.);

при преимущественных действиях ногами (удары мяча в футболе, преодоление разрушенной лестницы на полосе препятствий и т.д.);

при выполнении движений с комплексным участием всех вышеназванных звеньев двигательного аппарата (спортивные игры, преодоление препятствий, рукопашный бой и т.д.).

Для выработки точности при действиях руками целесообразно тренироваться: в метании гранат и мяча по цели; в выполнении усилий с заданными величинами, в упражнениях на специальных тренажерах.

Для совершенствования точности, связанной с действиями туловищем, целесообразно использовать упражнения на гимнастических и специальных снарядах; приемы преодоления препятствий и единоборства.

Для развития точности при действиях ногами используются различные прыжки, спортивные игры, преодоление препятствий.

Точность при выполнении движений с комплексным участием всех звеньев эффективна в процессе занятий спортивными и подвижными играми, преодоления препятствий в рукопашном бою.

Для развития ловкости наиболее часто, помимо общих, применяются следующие специфические методы:

- необычных двигательных заданий;
- асимметричный;
- сенсорный.

Метод необходимых двигательных заданий - заключается в том, что обучаемые выполняют разнообразные неизвестные им упражнения или уже освоенные, но в сложных условиях и по внезапным командам. Таким образом, у них совершенствуется пластичность центральной нервной системы, а следовательно, и способность быстро осваивать новые двигательные задания.

Асимметричный метод - состоит в использовании при выполнении заданий преимущественно тех мышечных групп или звеньев двигательного аппарата, которые обычно в этих движениях активной роли не играют. Например, метать гранату нужно левой рукой, а не правой (для правши), отталкиваться при прыжках не толчковой, а маховой ногой и т.д.

Сенсорный метод - заключается в повышении возможностей организма к управлению своими движениями путем применения дополнительной и срочной информации, поступающей в виде команд руководителя занятий или сигналов специальной аппаратуры о правильности и точности выполнения движений. Это позволяет обучаемым корректировать свои движения и тем самым совершенствовать ловкость.

Эффективность развития ловкости зависит от усложнения и внезапности применения условий, в которых это развитие происходит. Усложнение условий приводит к избытку поступающей информации и ставит военнослужащего перед необходимостью быстро принимать необходимые решения и точно их выполнять. Например, на полосе препятствий военнослужащему с разных сторон показывают различные мишени, которые он должен поразить штыком, огнем или гранатой, не снижая при этом скорости передвижения. Внезапность изменения условий предполагает развитие у военнослужащих способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность, мгновенно реагировать на внезапно меняющуюся обстановку. Это особенно характерно для поединков по боксу, рукопашному бою и в процессе спортивных игр.

3.3. Влияние физических качеств на боевую готовность военнослужащих

Боевая готовность, рассматриваемая как веня боевого мастерства войск в мирное время, заключается в способности

военнослужащих, подразделений, частей и Вооруженных Сил в целом с высоким качеством выполнять боевую задачу.

Современный бой характеризуется высокой маневренностью сил и средств, напряженностью и скоротечностью, быстрыми и резкими изменениями обстановки, усилением роли человеческого фактора. Бой требует от военнослужащих высоких морально-боевых и физических качеств, способности выдерживать огромные психические и физические нагрузки.

Влияние фактора физической подготовленности на полевою, воздушную, морскую выучку характерно для всех воинских специальностей.

Наличие достаточного арсенала физических качеств и двигательных навыков, способностей быстро и эффективно переключаться с одних приемов деятельности на другие - важное условие надежности работы операторов автоматизированной системы. Высокий уровень физической подготовленности позволяет заметно повысить способности воинов к быстрой оценке обстановки, к применению решения в сложных ситуациях. Как показывают исследования, время на оценку обстановки и принятие решения физически хорошо подготовленными операторами радиолокационных станций сокращается на 24 %, а количество допускаемых ошибок уменьшается почти вдвое.

Планомерно проводимая физическая подготовка помогает интенсифицировать процесс боевой учебы. Хронометраж действий личного состава в процессе многодневных учений свидетельствует о том, что активные действия воинов, связанные со значительными физическими нагрузками и психическими напряжениями, достигает 60 % от всего времени учений, на сон приходится, как правило, не более 20 %, что составляет 35-40 % от нормальной потребности человека во сне. Понятно, что преодоление таких нагрузок под силу только физически тренированным людям. Низкий уровень развития физических качеств будет отрицательно влиять на выполнение учебно-боевых задач воинов и подразделений. Это отчетливо проявляется в снижении подвижности, точности действий, выносливости, работоспособности. Так, у солдат с отличной оценкой по физической подготовке показатели работоспособности в ходе наступления сохраняются почти без изменений, а у солдат, имеющих слабую физическую подготовленность, она снижается после первых суток учений на 35 процентов.

Данные, полученные в ходе экспериментов, показывают, что уровень физической тренированности существенно влияет на скорость и точность ведения огня мотострелками и артиллеристами.

Высокий уровень физической подготовленности - непеременимое условие профессиональной деятельности летчика. Полеты на сверхзвуковых скоростях, в любую погоду, днем и ночью сопряжены с большими физическими нагрузками и психологическими напряжениями. Исследования показывают, что чем лучше физическая закалка летчиков, тем лучше они используют боевые возможности самолета.

Таким образом, как свидетельствует опыт войск и результаты научных исследований, физическая подготовка выступает важным средством повышения боевого мастерства личного состава всех видов Вооруженных Сил и родов войск; показателем уровня профессиональной выучки военнослужащих. Ее роль проявляется прежде всего в сохранении и повышении как физической, так и умственной работоспособности и более быстром восстановлении их до исходного уровня после напряженной работы. Благодаря этому военнослужащие эффективнее и надежнее используют вооружение и боевую технику в учебно-боевой деятельности, быстрее, точнее и успешнее действуют в разнообразных условиях обстановки.

4. ФОРМЫ ПОДГОТОВКИ КОМАНДИРОВ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Введение

Подготовка командиров подразделений к проведению занятий по физической подготовке – это деятельность по совершенствованию их организаторских способностей и методического мастерства.

Она осуществляется в соответствии с предъявляемыми к этим категориям личного состава требованиями и находит свое выражение в определенной системе подготовки и привития им необходимых знаний, умений и навыков.

Подготовка командиров подразделений в воинской части осуществляется командиром, его заместителями, начальником физической подготовки и спорта, а в подразделении – их командирами.

Организация и проведение физической подготовки с личным составом возложены на командиров батальонов (дивизионов), рот (батареи), взводов, их заместителей, командиров отделений. Естественно, что эффективность и качество процесса физического совершенствования военнослужащих находится в прямой зависимости от уровня подготовленности офицеров, прапорщиков и сержантов – командиров подразделений, их теоретических знаний, методических умений и навыков.

Объем теоретических знаний, методических навыков и умений для офицеров и сержантов подразделений.

Формы подготовки офицеров и сержантов

Подготовка руководителей должна обеспечивать повышение методической подготовленности должностных лиц, осуществляющих руководство, организацию и проведение физической подготовки.

Все офицеры и сержанты, командиры подразделений должны знать: роль и место физической культуры в обществе. Влияние физической подготовки на повышение боеспособности военнослужащих;

систему физической подготовки военнослужащих. Цель и задачи физической подготовки;

содержание физической подготовки. Методику развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

Исходя из этих требований, основными формами подготовки офицеров в дивизионе являются теоретические, ИМЗ и показательные занятия, инструктаж и самостоятельная работа, а для сержантов в батарее – показательные занятия, инструктажи и самостоятельная работа.

4.1. Цель, задачи, содержание и порядок проведения ИМЗ, показательных занятий, инструктажей с офицерами и сержантами

Целью инструкторско-методических занятий является: закрепление и углубление знаний офицеров по содержанию и методике проведения занятий по физической подготовке; совершенствование методических умений и навыков офицеров в проведении учебных занятий по физической подготовке.

ИНСТРУКТОРСКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ играют главную роль в подготовке командиров подразделений. Их структура и методика проведения имеют принципиальные особенности. Они обусловлены тем, что на этих занятиях акцент делается не на обучение выполнению упражнений, а на овладение командирами подразделений методикой обучения и воспитания личного состава, на привитие и совершенствование методических умений и навыков проведения с военнослужащими различных форм физической подготовки. В связи с этим основная особенность инструкторско-методических занятий состоит в том, что в их структуре выделяются не подготовительная, основная и заключительная части, а определенные учебные вопросы, основными из которых являются:

закрепление и углубление теоретических знаний; методика обучения личного состава отдельным физическим упражнениям;

содержание и методика проведения подготовительной, основной и заключительной части практических учебных занятий по одному из разделов или комплексных;

содержание и методика проведения утренней физической зарядки по одному из вариантов;

содержание и методика физической тренировки в тех или иных условиях учебно-боевой деятельности;

проведение учебно-тренировочных занятий, спортивных и военно-спортивных состязаний по отдельным видам спорта и упражнениям;

методика проведения форм физической подготовки. Самоконтроль в процессе физической подготовки. Профилактика спортивного травматизма;

Военно-спортивный комплекс - основа спортивно-массовой работы. Подготовка военнослужащих по видам спорта и упражнениям военно-спортивной классификации.

Командиры подразделений, кроме этого, должны знать: требования руководящих документов по организации ФП.

Планирование ФП в воинской части, подразделении;

формы подготовки командиров подразделений к проведению занятий по ФП в воинской части, подразделении;

контроль и учет ФП в воинской части, подразделении;

материальное и финансовое обеспечение ФП в воинской части;

основы руководства физической подготовкой в воинской части.

Указанные вопросы определяют объем знаний и служат основой для формирования методических умений.

Для всех офицеров и сержантов, проводящих занятия по физической подготовке, в минимальный объем методических умений и навыков включены:

обучение физическим упражнениям, приемам и действиям;

проведение утренней физической зарядки;

проверка и оценка физической подготовленности военнослужащих и физической подготовки подразделения.

Дополнительно для офицеров, проводящих занятия по ФП, обязательно включается объем методических умений и навыков:

1) Составление плана-конспекта занятия. Проведение учебного занятия по физической подготовке.

2) Проведение попутной физической тренировки. Проведение учебно-тренировочных занятий с личным составом по упражнениям ВСК и военно-спортивной классификации.

3) Проведение соревнований по упражнениям ВСК и военно-спортивной классификации.

4) Планирование физической подготовки в подразделении воинской части.

5) Проведение инструкторско-методических показных занятий и инструктаж по ФП с офицерами и сержантами подразделений. Подготовка руководителей занятий и его помощников по ФП.

6) Обеспечение физической подготовки в подразделении, в воинской части.

7) Проверка и оценка физической подготовленности военнослужащих и физической подготовки подразделения.

В зависимости от конкретных задач каждого инструкторско-методического занятия содержание и количество включаемых в него учебных вопросов может быть различным. Причем многие из этих вопросов конкретизируются применительно к различным разделам или вариантам комплексных практических занятий, разным вариантам утренней физической зарядки и т.д.

Перед инструкторско-методическим занятием начальник физической подготовки и спорта уточняет задачи физической подготовки подразделений на предстоящий период, оценивает подготовленность командиров подразделений к решению этих задач, определяет наиболее существенные недостатки физической подготовки в части за прошедший период.

Независимо от уровня личной подготовленности и имеющегося опыта практической работы руководитель должен вдумчиво готовиться к проведению инструкторско-методического занятия. Для этого необходимо тщательно изучить Наставление по физической подготовке и другие официальные документы, методические пособия. Не менее важно продумать организацию, содержание и методику проведения предстоящего занятия, попрактиковаться в выполнении сложных действий и приемов, заблаговременно подготовить места занятий, оборудование и инвентарь, составить план-конспект занятия.

К проведению инструкторско-методического занятия готовится не только руководитель, но и командиры подразделений, с которыми оно проводится. Офицерам и сержантам заранее, обычно за 5-7 дней, сообщаются задачи, содержащиеся в занятии, содержание и время проведения занятий, указываются статьи Строевого устава Вооруженных Сил, Наставления по физической подготовке и других

документов, обязательных для изучения. Офицеры и сержанты должны быть готовыми к ответам на все вопросы в объеме данного занятия.

План-конспект инструкторско-методического занятия включает следующие вопросы: задачи занятия; время и место проведения; указания о форме одежды; материальное обеспечение; используемые учебные пособия; содержание изучаемых вопросов; расчет времени; организационно-методические указания.

ПОКАЗНЫЕ ЗАНЯТИЯ проводятся таким же образом, как и соответствующие формы физической подготовки военнослужащих. На них офицеры и сержанты внимательно наблюдают за действиями руководителя и обучаемых, которые комментируются одним из наиболее подготовленных офицеров.

При выборе подразделений для показательного занятия исходят из его задач. Если ставится задача показать командирам правильное, четкое и образцовое выполнение программных упражнений, приемов и действий, то избирается подразделение, личный состав которого отлично физически подготовлен. Для показа правильной методики обучения необходимо избрать наиболее типичное для части подразделение. В таком случае все, что демонстрируется на занятии, будет наиболее близким к практическим условиям деятельности командиров. В любом случае занятие проводится со штатным подразделением.

Начальник физической подготовки и спорта или командир, назначенный для проведения показательного занятия, обязан тщательно продумать его организацию и составить план-конспект по форме обычного учебного занятия. Затем руководитель инструктирует сержантов, указывая им порядок проведения предстоящего занятия, разъясняет действия при выполнении упражнений в составе подразделения, способы перестроений взвода, роль своих помощников при разучивании упражнений и тренировке в их выполнении и т.д. С привлекаемым к проведению показательного занятия подразделением в зависимости от подготовленности его личного состава могут проводиться тренировки, в процессе которых руководитель добивается согласованных действий сержантов и отличного выполнения упражнений солдатами.

Офицеры или сержанты, присутствующие на занятии, выстраиваются на месте, откуда удобно наблюдать за подразделением и его руководителем. Начальник физической подготовки и спорта или другой назначенный офицер, имея на руках план-конспект, комментирует детали занятия и дает необходимые разъяснения. После окончания занятия проводится его разбор, анализируются положительные

стороны и недостатки в деятельности руководителя, его помощников и занимающихся, даются указания по подготовке и проведению учебных занятий с личным составом подразделений.

Теоретические, инструкторско-методические и показательные занятия проводятся в часы командирской подготовки или по программе учебно-методических сборов; в соединении или воинской части — с командирами батальонов, рот и их заместителями; в батальоне или роте — с командирами взводов, их заместителями и командирами отделений. Их продолжительность — 1-2 ч.

Количество теоретических, инструкторско-методических и показательных занятий, их периодичность и соотношение между собой определяются в зависимости от уровня подготовленности командиров подразделений. По своему содержанию и срокам они должны быть согласованы с программой обучения личного состава таким образом, чтобы к моменту проведения занятий со всеми военнослужащими офицеры и сержанты овладели необходимыми для этого навыками.

Инструктаж проводится с офицерами и сержантами руководителями физической подготовки или их помощниками, как правило, накануне для проведения учебных занятий или других форм физической подготовки. Периодичность и продолжительность инструктажей определяется соответствующими командирами и начальником физической подготовки и спорта.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА имеет целью углубление теоретических знаний, совершенствование методической подготовленности руководителей. Она включает самостоятельное изучение руководящих документов и методических пособий по физической подготовке и спорту; уяснению задач и содержания предстоящих занятий; составление плана-конспекта проведения занятия по физической подготовке; тренировку в выполнении упражнений и методических приемов организации и проведения занятий.

5. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОФИЦЕРСКОГО СОСТАВА И ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Организационно-методические указания

Непрерывное совершенствование боевой техники, оружия и способ ведения боевых действий, ответственность, сложность и многообразие решаемых задач, специфические трудности военной службы предъявляют повышенные требования к офицерскому составу Вооруженных Сил.

Это обусловлено не только большими физическими нагрузками, нервно-психическими напряжениями и другими трудностями военной службы, но и ведущей ролью офицеров в руководстве физической подготовкой, ее организации и проведении со всем личным составом. Практика боевой подготовки войск показывает, что физическая подготовка играет важную роль в формировании работоспособного, волевого, физически здорового, закаленного и выносливого офицера, умеющего управлять процессом физического совершенствования военнослужащих.

При изложении материала лекции указать на важность темы и ее прикладного значения для дальнейшей военной деятельности офицера, наиболее полно остановиться на задачах физической подготовки и ее особенности в зависимости от военной специальности, на методике самостоятельной тренировки офицеров, а также приемах самоконтроля за функциональным состоянием организма.

5.1. Сущность, цель, задачи и организация индивидуальной физической тренировки офицеров

Индивидуальная физическая тренировка для офицеров (а в некоторых случаях и для других категорий военнослужащих) может рассматриваться как одна из форм физической подготовки, являясь в определенной мере эквивалентом плановых учебных занятий, проводимых по расписанию командирской подготовки.

ЦЕЛЬ физической подготовки офицеров - формирование работоспособного, физически закаленного и выносливого офицера, умеющего руководить как боевой подготовкой личного состава, так и процессом физического совершенствования военнослужащих.

ЗАДАЧАМИ физической подготовки офицеров являются:

- повышение и поддержание высокого уровня разносторонней физической подготовленности и работоспособности;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- совершенствование методических навыков;
- повышение теоретических знаний по физической подготовке и спорту.

С помощью индивидуальной физической тренировки достигается поддержание физической подготовленности военнослужащих на уровне, необходимом для сохранения высокой профессиональной работоспособности, продления служебного долголетия и сохранения здоровья.

Эту форму занятий не следует отождествлять с самостоятельным выполнением физических упражнений во время учебных занятий. Самостоятельное выполнение утренней физической зарядки, комплексов физических упражнений в ходе дежурств также не служит признаком индивидуальной физической тренировки.

Важнейшей особенностью индивидуальной физической тренировки является то обстоятельство, что ее планирование, организация и управление полностью находятся в руках самого занимающегося. Это предполагает у таких офицеров наличие достаточно высоких знаний методики физической тренировки, способности осуществлять самоконтроль за функциональным состоянием организма, понимание некоторых положений физиологии, психологии и гигиены.

Содержанием индивидуальной физической тренировки (ИФТ) являются физические упражнения. Однако, в этой форме физической подготовки невозможно использовать весь перечень упражнений, предусмотренный для офицеров различных возрастных групп (НФП-87). В одних случаях это связано с тем, что некоторые упражнения требуют специального оборудования, обязательной страховки со стороны руководителя занятий. В других случаях упражнения могут проводиться только в составе групп, как например, спортивные игры. В связи с этим, занимающимся ИФТ рекомендуется подбирать упражнения более простые по структуре, не требующие сложного оборудования и специальных помещений.

Проведение ИФТ не исключает выполнения упражнений совместно несколькими офицерами, если у них совпадает время и место занятий. В определенной мере это даже способствует повышению эффективности тренировки. При необходимости офицеры из группы ИФТ могут привлекаться на плановые учебные занятия для проверки физической подготовленности или тренировки на гимнастических снарядах и специальной аппаратуре.

Как и во всяком явлении, рассматриваемом диалектически, и в ИФТ имеются свои недостатки и положительные свойства. В процессе индивидуальных занятий трудно развить такие социально-психологические качества, как чувство групповой совместности, затрудняется овладение определенными прикладными навыками, тем самым ограничивается круг решаемых задач и они сводятся в основном к совершенствованию физических качеств: выносливости, силы, быстроты и ловкости.

Вместе с тем самостоятельная физическая подготовка вполне обеспечивает поддержание необходимого уровня тренированности и высокой профессиональной работоспособности. При таком способе проведения тренировки занимающийся полнее ощущает обратную связь между своими усилиями и сдвигами в физическом состоянии организма.

Создаются условия или достижения более высоких результатов при одинаковых затратах времени. Осуществление постоянного контроля за показателями функционального состояния организма позволяет правильно планировать физические нагрузки, избегать переутомления.

В ходе ИФТ вырабатываются также положительные психологические качества, как стремление к самостоятельности, упорство в достижении поставленной цели, воспитывается воля, совершенствуется организованность и укрепляется самодисциплина. Закрепление привычки к самостоятельным занятиям (физическими упражнениями) становится мощным средством борьбы с влиянием некоторых неблагоприятных факторов профессиональности, особенно гиподинамией

5.2. Организация индивидуальной физической тренировки

Утверждение о том, что ИФТ планируется и проводится занимающимися самостоятельно, совершенно не означает ее организацию на принципе полной добровольности. Понимая данную систему

занятия, как равноправную форму физической подготовки, следует придавать ей и четкое организационное оформление.

Приказами Министра обороны и НФП-87 предусматривается обязательность участия всех военнослужащих в занятиях по физической подготовке. Поэтому для лучшей организации ИФТ и повышения ответственности офицеров, целесообразно состав группы занимающихся этой формой физической подготовки отдавать приказом по части.

Такой подход к организации ИФТ требует выработки четких критериев для определения контингентов занимающихся. Первое условие предусматривает достаточно высокий уровень физической подготовленности и владение твердыми навыками выполнения всех упражнений, предусмотренных типовой программой физической подготовки для соответствующей возрастной группы.

Кроме того, создание группы ИФТ возможно лишь при наличии необходимых условий для занятий. Если офицеры не имеют возможности самостоятельно планировать свой рабочий день и выделить время для занятий физической подготовкой, создание группы ИФТ целесообразно. Специалист физической подготовки должен хорошо знать психологические особенности офицеров-кандидатов на зачисление в группу ИФТ для того, чтобы оценить их способность проводить самостоятельные занятия регулярно и с достаточной нагрузкой.

Зачисление офицеров в группу ИФТ налагает на них большую ответственность. Поэтому одним из неизменных условий является их согласие на участие в такой форме физической подготовки. Несоблюдение этого положения не позволит обеспечить необходимую эффективность занятий.

Правильная организация ИФТ должна обязательно включать в себя постоянный методический контроль за проведением занятий и периодические проверки физической подготовленности.

При недостаточной эффективности такой формы физической подготовки офицеры могут переводиться в группы для плановых учебных занятий в системе командирской подготовки. В то же время зачисление офицера в ИФТ не исключает его периодического участия в плановых учебных занятиях в целях восстановления навыков выполнения упражнений на гимнастических снарядах, специальной аппаратуре, овладения приемами рукопашного боя. Привлечение к плановым занятиям возможно и в других случаях, когда возникает необходимость совершенствования физических качеств

и двигательных навыков под руководством специалистов физической подготовки.

Группы для ИФТ создаются перед началом нового учебного года с учетом результатов итоговой проверки физической подготовки офицеров. Использование этой информации позволяет более качественно решить вопрос о распределении офицеров для занятий физической подготовкой.

Как показывает наблюдение за организацией занятий офицеров, группу ИФТ могут составить несколько категорий офицеров.

Во-первых сюда войдут действующие спортсмены высших разрядов, которые постоянно и регулярно участвуют в соревнованиях различного ранга. Эта группа, как правило, имеет достаточный уровень развития основных физических качеств и не требует особого контроля.

Во-вторых, в группу ИФТ целесообразно включать офицеров, имеющих хорошую физическую тренированность и постоянно занимающихся бегом, плаванием, игрой в теннис и другими упражнениями, к выполнению которых не всегда возможно привлечь весь личный состав из-за отсутствия материальной базы или из-за специфики учебного процесса.

По согласованию с начальником медицинской службы в группу ИФТ могут зачисляться и офицеры с ограничениями в состоянии здоровья. Практика показывает, что в воинской части организовать регулярные занятия с офицерами, отнесенными к группе лечебной физкультуры, большей частью невозможно. В общей группе также невозможно выполнение упражнений со всеми занимающимися с учетом характера ограничений в состоянии их здоровья. Поэтому создание группы ИФТ в определенной мере позволяет решить вопрос о физической тренировке и для этой категории военнослужащих.

После определения состава группы ИФТ со всеми занимающимися должен быть проведен специальный инструктаж о рекомендуемом содержании занятий, планировании физических нагрузок и методах контроля за реакцией организма. После такого инструктажа целесообразно с каждым занимающимся составить индивидуальный график физической тренировки, учитывая характер служебной деятельности. Этот график должен предусматривать периоды других видов деятельности, характеризующихся физическими и психическими нагрузками. Планирование ИФТ должно обеспечить подготовку к этим периодам

за счет предшествующего повышения физических нагрузок и снижения их во время напряженной профессиональной деятельности. После окончания такого напряженного периода работы в программе ИФТ необходимо предусмотреть упражнения для профилактики утомления, снятия явления напряженности.

Занятие ИФТ лучше всего проводить в утреннее время. Вечером, в конце рабочего времени, как показывает практика, проводить физическую тренировку очень трудно. Это связано с тем, что в этот период часто проводятся служебные совещания, возникает необходимость работы с личным составом срочной службы, накопившаяся за день усталость также не способствует проведению занятий.

Лучше всего, если ИФТ проводится на свежем воздухе на близлежащем стадионе, в парке. Это всегда поднимает тонус занимающихся, создает определенный психологический эффект. В тех случаях, когда стадион, парк расположены далеко от места жительства занимающихся, занятия можно организовать вблизи дома или внутри квартала. Для отдельных офицеров это вызывает некоторые психологические трудности, так как невольными свидетелями занятий становятся соседи по дому, прохожие. Однако, таких занимающихся в городах нашей страны становится все больше и бегущий по тротуару человек не вызывает ни у кого удивления.

При неблагоприятной погоде или недостатке времени можно ограничиться занятиями в квартире, хотя и в многоэтажных домах это может создавать неудобства для соседей и вынуждает ограничивать набор упражнений, исключая из них те, которые связаны с прыжками, бегом.

Решение основных задач ИФТ возможно и без применения на занятиях каких-либо снарядов. Однако более эффективными являются занятия, когда упражнения разнообразны, а этого можно достичь применением простейшего оборудования. Уголок во дворе с отрезком водопроводной трубы в качестве перекладины, небольшая скамейка уже позволяют выполнить большой круг упражнений, наличие резинового бинта, эспандера, небольших гантелей, простейшей гимнастической палки также обеспечивает условия для создания различных комплексов упражнений.

По ИФТ должно быть не более трех занятий в неделю, проводить их желательно через день. Такой режим тренировок даже при

высокой интенсивности и в большом объеме упражнений обеспечивает достаточный отдых и восстановление гликогена в мышцах. Лучше проводить занятия по понедельникам, средам и пятницам. Если в воскресенье офицер участвовал в спортивном мероприятии (соревновании), туристическом походе или выезде на рыбалку, то это необходимо учитывать в понедельник при определении объема и характера нагрузки на занятиях.

В плане ИФТ должно быть предусмотрено, на каких занятиях проводить контроль физической подготовленности и по каким упражнениям. Такой контроль целесообразно проводить не реже одного раза в 2 месяца, за 3-4 недели перед проверкой в воинской части старшим начальником. По результатам контроля уточняют рекомендации по проведению ИФТ и в необходимых случаях офицер переводится для занятий в свою возрастную группу.

Желательно, чтобы офицер, занимающийся ИФТ, постоянно вел дневник самоконтроля. В специальном разделе будут описаны некоторые методы самоконтроля за функциональным состоянием организма и самочувствия, однако нет нужды применять их регулярно. Будет хорошо, если офицер привыкнет на каждом занятии записывать реакцию пульса в конце основной части занятия, в конце недели - оценку самочувствия - данные проведенной функциональной пробы, весной, осенью по данным медицинского осмотра, - показатели динамометрии, жизненной емкости легких, вес, артериальное давление. При возможности показатели веса, особенно у лиц с избыточным весом, следует фиксировать чаще - раз в месяц. Опыт офицеров, которые ведут такой дневник, свидетельствует о повышении у них заинтересованности в занятиях, уверенности в своих силах, психологической готовности к показу достаточно высоких результатов в физической подготовке.

Занятия ИФТ должны быть увязаны с проведением утренней физической зарядки, физической тренировки в процессе дежурств на командных пунктах, у аппаратов и приборов. Эти формы не заменяют друг друга и имеют самостоятельное значение, свои задачи и особенности организации. Если ИФТ проводится в ранние утренние часы, то в эти дни заниматься утренней физической зарядкой нецелесообразно, но ее отмену следует учитывать при планировании нагрузки на занятии.

Физическая тренировка в период дежурств и других видов учебно-боевой деятельности офицеров, как правило, имеет целью поддерживать на высоком уровне текущую профессиональную работоспособность и поэтому не предлагает высоких физических нагрузок и не может заменить ИФТ, однако должна учитываться при ее планировании. Исключением являются физические тренировки в период длительного плавания, много суточных дежурств и других видов учебно-боевой деятельности офицеров, когда они постоянно находятся в составе подразделения. В этих случаях физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности совпадает по своим целям и задачам с ИФТ, служит основной формой физической подготовки и требует специального рассмотрения.

Опыт показывает, что такая форма физической подготовки, как спортивная работа офицеров, особенно представителей старших возрастных групп, не предполагает специальных тренировочных занятий и заключается в участии в состязаниях для офицеров или в составе команд подразделений. Поэтому подготовка к таким состязаниям должна предусматриваться планами ИФТ и физические нагрузки учитываются в общем объеме двигательной деятельности занимающихся.

Для повышения эффективности занятий в группах ИФТ специалистами физической подготовки целесообразно периодически, не реже одного раза в учебном году, проводить анализ результатов совместно с занимающимися. Обобщение положительного опыта позволит разработать рекомендации по содержанию, планированию этой формы физической подготовки.

5.3. Направленность и содержание физической подготовки офицеров

Направленность физической подготовки офицеров

Физическая подготовка офицеров, независимо от их возраста, уровня физической подготовленности, состояния здоровья, служебного положения и характера военно-профессиональной деятельности, должна быть направлена на повышение и поддержание их физической подготовленности на уровне требований воинской службы.

Как показывает воинский опыт и научные исследования, сохранение профессиональной работоспособности возможно лишь при достаточно высоком уровне физической подготовленности, который достигается только в результате регулярной подготовки.

Постоянное повышение и поддержание физической подготовленности офицеров важно и для обеспечения высокой эффективности физической подготовленности всего личного состава. Из практики войск известно, что чем выше уровень личной физической подготовленности офицеров, особенно командиров подразделений, тем выше качество организации и методики физической подготовки всего личного состава, тем лучше физически подготовлены солдаты и сержанты.

Укрепление здоровья и закаливание

Воинская служба офицеров, как и всех военнослужащих, во многих случаях связана с воздействием различных неблагоприятных условий не только в военное, но и в мирное время. Противостоять отрицательному влиянию этих факторов может только здоровый и закаленный офицер. Регулярное применение физических упражнений и закаливание способствует совершенствованию деятельности всех органов и систем организма, положительно сказывается на укреплении здоровья офицеров. Крепкое здоровье и физическая закалка обеспечивают так же хорошее эмоциональное и психологическое состояние офицеров, уверенность в своих силах, высокую физическую и умственную работоспособность.

Совершенствование методических навыков руководства физической подготовкой, ее организация и проведение

Служебная деятельность большинства офицеров связана с обучением и воспитанием личного состава, в том числе и в процессе физической подготовки. Поэтому в процессе физической подготовки офицеров большое внимание уделяется совершенствованию методических навыков руководства физической подготовкой личного состава, ее организации и проведения. Эти навыки в дальнейшем закрепляются практикой организации и проведения физической подготовки с подчиненными. "Метод преподавания, — писал К.Д. Ушинский — можно изучать из книг или со слов преподавателя, но приобрести навыки в употреблении этого метода можно только длительной и долговременной практикой".

Содержание физической подготовки офицеров

Одинаковая по своей сущности направленность физической подготовки офицеров Вооруженных Сил и в то же время значительные различия в их возрасте, характере военно-профессиональной деятельности и служебном положении находят свое отражение в содержании физической подготовки. При этом возраст является одним из основных факторов, влияющих на процесс физического совершенствования офицеров.

Поэтому содержание физической подготовки офицеров различного возраста является неодинаковым. Это находит свое отражение во всех формах физической подготовки офицеров: учебных занятиях, утренней физической зарядке, физической тренировке в процессе учебно-боевой деятельности, спортивной работе.

Учебные занятия по физической подготовке

Наставлением по физической подготовке предусмотрено, что для учебных занятий офицеры распределяются на следующие возрастные группы:

первая	— до 30 лет,
вторая	— до 35 лет,
третья	— до 40 лет,
четвертая	— до 45 лет,
пятая	— до 50 лет,
шестая	— 50 лет и старше.

Офицеры, которые по состоянию здоровья не могут быть допущены к занятиям в своей группе, занимаются в группе лечебной физкультуры.

В содержание практических занятий включаются упражнения по гимнастике, по плаванию, по лыжной гонке, по ускоренному передвижению и легкой атлетике, по спортивным играм.

Группа лечебной физкультуры занимается упражнениями общеразвивающего (ходьба, бег, вольные упражнения, плавание в медленном темпе, лыжные прогулки) и лечебного, профилактического характера (упражнения, подбираемые в соответствии с характером заболевания офицеров).

В содержание теоретических, инструкторско-методических и показных занятий офицеров второй — пятой групп и группы лечебной физкультуры включаются учебные вопросы, раскрывающие основные

положения теоретических основ физической подготовки и обеспечивающие приобретение навыков руководства физической подготовкой, а также использования физических упражнений в течение служебного дня и в быту.

Утренняя физическая зарядка

Содержание утренней физической зарядки для офицеров не регламентировано, так как они выполняют ее, как правило, самостоятельно. В содержание зарядки обычно включаются упражнения, оказывающие разностороннее влияние на организм. Для этого в различных сочетаниях выполняются вольные упражнения для укрепления мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног и всего тела, упражнения с гантелями, эспандером и резиновой лентой, а также ходьба и бег на месте и в движении. При необходимости в зарядку могут включаться также некоторые специальные упражнения: для повышения устойчивости к укачиванию, укрепления мышц и связок ног. Зарядка для офицеров, как и учебные занятия, может быть сдержанной и комплексной, т.е. включать упражнения для совершенствования всех физических качеств: вольные упражнения, скоростные пробежки, простейшие силовые упражнения, спортивные игры с упрощенными правилами, бег в медленном и среднем темпе на 1 000 - 3 000 м.

Для повышения работоспособности офицеры штаба, учреждений и преподаватели ВУЗов должны выполнять в течение служебного дня комплексы вольных упражнений продолжительностью 5-10 минут. В содержание этих комплексов включаются вольные упражнения для различных групп мышц, а также ходьба и бег на месте и в движении.

Спортивная работа

Каждый офицер должен принимать активное участие в спортивной работе. При этом в содержание учебно-тренировочных занятий по спорту, спортивных и военно-спортивных состязаний обязательно включаются упражнения Военно-спортивного комплекса и программы физической подготовки для офицеров соответствующего возраста. Кроме того, офицеры, особенно первой группы, могут активно заниматься классическими и военно-прикладными видами спорта, культивируемыми в части. Особое внимание целесообразно уделять офицерскому многоборью и тем военно-прикладным видам спорта и упражнениям, которые способствуют совершенствованию качеств и навыков, наиболее важных для офицеров данного рода войск или вида Вооруженных Сил,

например, фигурному вождению автомобиля, стрелковому спорту, военно-прикладным видам спорта, плаванию и ориентированию на местности - для офицеров Сухопутных войск.

В Вооруженных Силах каждый офицер несет личную ответственность за физическую подготовку. Кроме активных регулярных занятий (учебных) по физической подготовке, он обязан активно участвовать в спортивной тренировке и состязаниях, систематически заниматься утренней зарядкой, постоянно повышать свои теоретические и методические знания и навыки, а при длительном пребывании вне части заниматься физической подготовкой самостоятельно.

5.4. Особенности организации и методики физической подготовки офицеров

Физическая подготовка офицеров организуется и проводится в соответствии с общими для всех военнослужащих организационными и методическими требованиями, а также с учетом специфичности ее направленности, содержания и возрастных особенностей офицерского состава.

Организация физической подготовки офицеров

Физическая подготовка офицерского состава воинской части организуется на основе соответствующих приказов и указаний вышестоящих командиров (начальников), с учетом накопленного опыта и достигнутого уровня физической подготовленности офицеров. Специалист по физической подготовке и спорту до начала учебного года разрабатывает проект приказа командира воинской части об организации физической подготовки офицеров в предстоящем учебном году, где определяются: количество групп для проведения учебных занятий с офицерами и их персональный состав.

Количество групп для проведения учебных занятий устанавливается исходя из общей численности офицеров, их конкретного распределения по возрасту и материальной обеспечиваемости физической подготовки.

Дни и время проведения занятий в каждой группе устанавливаются с учетом конкретных условий части.

Руководителями учебных занятий и их заместителями назначаются наиболее подготовленные офицеры, с которыми по мере необходимости начальником физической подготовки и спорта проводятся теоретические, инструкторские и показательные занятия.

Задачи соответствующих должностных лиц по обеспечению высокого качества физической подготовки офицеров определяются на основе их ответственности, прав и обязанностей по вопросам физической подготовки личного состава.

Планирование физической подготовки офицеров осуществляется одновременно с планированием боевой подготовки всего личного состава. При разработке документов планирования физической подготовки в воинской части особенности физической подготовки офицеров также находят свое отражение.

Подготовка руководителей занятий в офицерских группах и их заместителей осуществляется начальником физической подготовки и спорта. Учитывая, что они подбираются из числа наиболее подготовленных офицеров, теоретические, инструкторско-методические и показательные занятия с ними практикуются лишь по наиболее сложным разделам и учебным вопросам. В основном же регулярно проводятся инструктажи. При этом основное внимание уделяется совершенствованию навыков дозирования физической нагрузки и врачебно-педагогического контроля за физическим состоянием занимающихся.

Контроль и учет физической подготовки офицеров имеет существенные особенности. Содержание комплексов, перечень упражнений и величина нормативов для проверки и оценки физической подготовленности офицеров различных возрастных групп весьма специфичны. Проверка и оценка физической подготовленности офицеров проводится не менее двух раз в год, обычно в конце каждого периода обучения. Командиры подразделений, проводящие занятия с личным составом, проверяются, как правило, в составе подразделений по одному из комплексов.

Проведение учебных занятий с офицерами отражается в журналах учета, которые хранятся в штабе воинской части. Данные о физической подготовленности каждого офицера отражаются в служебных характеристиках, аттестациях и учитываются при назначении на должности.

Методика физической подготовки офицеров

Направленность физической подготовки и возрастные особенности офицеров накладывают определенный отпечаток и на методику их физической подготовки. Ярко выраженные особенности методики проведения различных форм физической подготовки должны иметь место главным образом у офицера старшего возраста.

Основными требованиями к проведению занятий с офицерами старшего возраста являются:

проведение в подготовительной и в конце основной части занятия бегом;

исключение упражнений, связанных с задержкой дыхания и натуживанием, резкими наклонами или требующих значительных динамических и статистических напряжений;

систематическая проверка самочувствия занимающихся и учет показаний пульса при определении индивидуальной физической нагрузки и др.

Работу о физической подготовке офицеров должны постоянно преследовать их непосредственные начальники (командиры).

Важную роль в повышении ее качества играет начальник физической подготовки и спорта, который должен:

участвовать в разработке плана боевой подготовки части по вопросам физической подготовки офицеров и разрабатывать необходимые документы планирования учебных занятий с ними;

проводить разъяснительную работу по вопросам физической подготовки среди офицеров и оказывать им помощь в выборе видов спорта и упражнений для самостоятельных занятий;

изучать, обобщать и распространять передовой опыт организации и проведения физической подготовки офицеров.

5.5. Основные методические положения индивидуальной физической тренировки

Общее построение и направленность индивидуальной физической тренировки офицера в существенной мере зависят от уровня его физической подготовленности, возраста и тех задач, которые ставятся на определенный период занятий.

Так, имеющийся перед началом тренировки уровень физической подготовленности определяет величину применяемой нагрузки и специфичность используемых упражнений. При этом величина физической нагрузки подбирается с учетом применяемых упражнений.

Несмотря на разнообразие *ИТ*, в занятия целесообразно включать физические упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, гибкости, улучшения подвижности в суставах.

Возрастные особенности офицеров накладывают на средства тренировки свой определенный отпечаток. Так, установлено, что с увеличением возраста труднее выполняются упражнения на

координацию движения, а также скоростно-силового характера. Вместе с тем большой тренировочный эффект достигается при выполнении упражнений циклического характера.

Основным педагогическим принципом построения ИФТ является регулярность занятий и постепенное повышение физических нагрузок как в течение учебного года, так и на каждом занятии.

Эффективность ИФТ в значительной степени обуславливается интенсивностью упражнения, продолжительностью и частотой занятий.

В основной части занятия осваивается основная нагрузка принятого раздела ИФТ. При этом необходимо учитывать целесообразность чередования выполняемых упражнений и особенности физиологических механизмов при выполнении двигательной деятельности. Было установлено, что значительный тренировочный эффект достигается в том случае, если продолжительные, выполняемые с умеренной интенсивностью упражнения следуют за упражнениями, выполняемыми в быстром темпе.

Сложные упражнения на координацию и точность движений также необходимо включать в содержание первой половины основной части.

Упражнения, которые направлены на повышение аэробной способности, выполняются с умеренной интенсивностью во второй половине основной части. Для офицеров старших возрастных групп необходимо увеличивать паузы отдыха между упражнениями, так как это обусловлено удлинением периода восстановления организма после нагрузки.

Задача заключительной части состоит в том, чтобы перевести организм из активного состояния в состояние относительного покоя. Известно, что использование дыхательных упражнений и упражнений на расслабление мышц в 1,5-2 раза сокращает период восстановления организма после занятия.

В зависимости от сочетания компонентов ИФТ, воздействие нагрузки может быть направлено на совершенствование выносливости, скоростных возможностей или на развитие специальной силы. В большинстве случаев интенсивность работы определяется в зависимости от максимального усилия, количества повторений, потребления кислорода или числа сердечных сокращений. Исходя из индивидуального максимального результата, разрабатываются зоны интенсивности выполнения упражнения. В зависимости от степени

тренированности офицера и состояния его здоровья физиологический эффект в каждой зоне может несколько смещаться в ту или иную сторону. Поэтому абсолютные значения частоты пульса и величины потребления кислорода могут изменяться.

Продолжительность упражнения имеет прямую зависимость от скорости выполнения и определяет величину воздействия нагрузки на организм офицера. Изменение продолжительности упражнений может способствовать развитию различных компонентов, от которых зависит уровень работоспособности офицера.

Длительное выполнение физических упражнений умеренной интенсивности ведет к экономизации функциональных систем организма. Это выражается в уменьшении частоты сердечных сокращений и лучшем кровоснабжении сердечной мышцы.

Исследованиями установлено, что при выполнении упражнений с одинаковой деятельностью и интенсивностью непрерывно, либо с интервалами отдыха, суммарное потребление кислорода не изменяется. Однако тренировки с интервалами отдыха более целесообразны для офицеров с низким уровнем физической подготовленности, когда для более подготовленных офицеров обеспечивает длительное удержание уровня потребления кислорода непрерывная тренировка.

Построение продолжительной тренировки предполагает использование упражнений с интервалами отдыха. В дальнейшем, по мере повышения тренированности офицера, целесообразно применять непрерывное выполнение упражнения. Продолжительность интервалов отдыха определяет величину и характер сдвигов, вызванных нагрузкой в организме офицера. Значение различной длительности интервалов обусловлено неравномерностью восстановительных процессов.

В начале восстановления идет быстро, потом замедляется. Так, за первую треть общего времени отдыха работоспособность восстанавливается примерно на 70 %, во второй трети - на 25 %, а за оставшееся время - всего на 5 %. У офицеров старших возрастных групп восстановление функций несколько замедляется, что следует учитывать при определении длительности отдыха.

Наряду с повышением общей и специальной выносливости, существенное значение для физической работоспособности офицера имеют его силовые возможности. Для развития максимальной силы используют упражнения по повышению относительной или абсолютной силы.

К упражнениям, способствующим развитию относительной силы, можно отнести следующие:

- с резиновыми амортизаторами,
- с отягощениями малого веса,
- с дополнительной опорой (отжимание от пола, подтягивание, подъем переворотом и др.).

Выбор средних параметров нагрузки осуществляется в зависимости от исходного уровня силовой подготовки. Упражнения с резиновыми амортизаторами выполняются по 10-15 раз в каждом подходе; упражнения с дополнительной опорой - по 4 раза; с малыми отягощениями - по 10-12 раз в каждом подходе.

В процессе ИФТ необходимо соблюдать правила гигиены. Немаловажный вопрос о времени принятия пищи до и после нагрузки. После окончания тренировки пищу принимать можно только через такое количество минут, которое отводилось на ИФТ. Соблюдение этого положения очень важно, поскольку это стимулирует деятельность органов пищеварения и способствует сохранению здоровья.

5.6. Оценка физической тренированности и самоконтроль за функциональным состоянием

Для определения эффективности занятий ИФТ очень важно вести контроль за уровнем физической тренированности занимающихся. Во-первых, он позволит определить наименее развитые физические качества и на основе этого скорректировать используемые упражнения. Во-вторых, периодический контроль позволяет планировать физические нагрузки на тот или иной период тренировки.

В процессе занятий ИФТ следует постоянно проверять уровень физической подготовленности по комплексам упражнений из НПФ-87. Эта проверка должна проводиться на одном из занятий три-четыре раза в период обучения и оцениваться специалистом физической подготовки.

Существует много тестов для определения физической тренированности. Целесообразно знать некоторые из них:

1. Бег на 50 метров с высокого старта.
2. Прыжок в длину с места.
3. Бег на 1 000 метров.
4. Подтягивание.
5. Бег на ловкость.

6. Наклоны вперед из положения лежа на спине.
7. Наклоны вперед, не сгибая колен.
8. Динамометрия кисти.

Контроль за уровнем физической подготовленности занимающиеся могут осуществлять ежемесячно с помощью следующих тестов:

1. Бег в течение 10 минут. Определяется расстояние, которое удается преодолеть за это время. Результат измеряется в километрах.

2. Подъем из положения лежа на спине в положение сидя, повторяемый в течение 30 сек. Подсчитывается количество раз.

3. Глубокий наклон из положения стоя, выполняется на возвышении, ноги в коленях постоянно напряжены. Глубину наклона в сантиметрах измеряют по уровню конца пальцев; отсчет от уровня возвышения, на котором стоит выполняющий упражнение.

4. Отжимание из положения на полу. Оценивается количество отжимов, выполняемых за 30 сек.

5. Упражнение с палкой. Из положения стоя, палка в опущенных руках, перенести ее назад за спину, руки не сгибать. Стараться сохранить минимальную ширину захвата.

Оценка физической подготовленности должна сочетаться с определением функционального состояния организма и в первую очередь, сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Наиболее доступный показатель - это частота сердечных сокращений, в состоянии покоя пульс во многом зависит от физической подготовленности. У взрослых людей он обычно в пределах 60-80 ударов в минуту. Под влиянием тренировки на выносливость пульс постепенно замедляется. У квалифицированных спортсменов он доходит до 50-40 ударов в минуту. В покое пульс лучше измерить сидя, в одно и то же время, это обеспечит возможность сравнения.

Так, вооружение занимающихся индивидуальной физической тренировкой методами самоконтроля, позволит им более рационально строить свою тренировку, но при этом нельзя упускать из виду необходимость постоянного контроля со стороны специалистов физической подготовки и медицинской службы.

6. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ И СПОРТОМ

Введение

Спортивные травмы – это повреждения или патологические состояния, полученные или возникшие в результате занятий физической подготовкой и спортом.

К основным причинам травматизма при занятиях физической подготовкой и спортом относятся:

недостатки в организации и методике проведения занятий, тренировок и состязаний;

неудовлетворительное материально-техническое оснащение мест занятий;

недостаточный медицинский контроль за физическим состоянием военнослужащих;

недисциплинированность занимающихся;

неблагоприятные метеорологические и гигиенические условия.

К недостаткам в организации и методике проведения относятся:

объединение в одной группе лиц с различной степенью физической подготовленности;

самостоятельные занятия при отсутствии страховки;

выполнение упражнений в местах, не приспособленных для занятий;

проведение тренировочных занятий в поздние часы или вскоре после приема пищи;

допуск неподготовленных лиц к выполнению сложных по координации упражнений;

быстрый переход от простых и легких упражнений к сложным, требующим длительной подготовки;

допуск недостаточно тренированных лиц к участию в состязаниях;

проведение учебных занятий для спортивных тренировок без предварительной "разминки";

недостаточные тренировки и отсутствие помощи или неполноценная помощь при выполнении упражнений;

проведение физической подготовки после предшествующих занятий с повышенным физическим напряжением (ночные марши, учения и т.д.).

Травмы на занятиях по физической подготовке и в часы спортивно-массовой работы являются следствием неподготовленности мест занятий, неправильной методики обучения, недисциплинированности самих занимающихся, а также правил страховки и неумения руководителя оказать вовремя поддержку (страховку).

Практика показывает, что при соблюдении необходимых требований к организации и проведению занятий по физической подготовке возможность травм и несчастных случаев исключается.

Правильная методика обучения, строгая последовательность в изучении упражнений, регулярный медицинский контроль за здоровьем курсантов и солдат, хорошая подготовка мест занятий, умелая помощь и страховка при выполнении упражнений являются основными условиями предупреждения на занятиях и спортивно-массовой работе случаев повреждений.

Решающим условием, от которого зависит безопасность обучаемых, является помощь и страховка.

ПОМОЩЬ – это применение усилий руководителем в случае, когда обучаемый еще не может самостоятельно выполнить упражнение. Помощь должна оказываться в такой мере, в какой это необходимо для выполнения упражнения при максимальных усилиях самого обучаемого.

Правильно оказываемая помощь не только отмечает выполнение упражнения и ускоряет его разучивание, но и является важным средством предупреждения травм.

СТРАХОВКА – это совокупность правил и пунктов по оказанию поддержки в случае неудачного выполнения упражнения обучаемым. Страховка может осуществляться путем предварительного захвата, в этом случае страхующий в зависимости от характера упражнений захватывает обучаемого соответствующим способом в том самом месте, где он боится упасть. В других случаях страхующий не касается обучаемого при выполнении им упражнения, но готов в случае необходимости поддержать его.

Большое значение имеет самостраховка, т.е. умение занимающегося самостоятельно выйти из того или иного опасного положения, в котором он может оказаться при выполнении упражнения (вовремя повернуться, отпустить руки, согнуть ноги или корпус и т.д.) и тем самым избежать ушиба или падения. Страховщик должен стоять у места возможного падения обучаемого и быть готовым в любой момент поддержать занимающегося. Он обязан внимательно следить за выполнением упражнения до полного его окончания.

Стоять нужно свободно, прямо или слегка пригнувшись, с расставленными ногами. Становиться можно спереди, сбоку или сзади, в зависимости от выполняемого упражнения, там где это наиболее целесообразно. Страховщик должен знать технику выполняемого упражнения и иметь практический навык в оказании поддержки. Важно также знать индивидуальные особенности занимающегося: решителен ли он, в какой степени освоил упражнение и т.д.

Нельзя сразу ставить любого занимающегося на страховку. Вначале нужно, чтобы обучаемые, наблюдая за действиями руководителя занятия, ознакомились с основными правилами страховки, а затем можно постепенно привлекать их к страховке, в первую очередь наиболее подготовленных.

6.1. Меры предосторожности на занятиях по физической подготовке

Командиры и начальники, проводящие занятия по физической подготовке с личным составом, специалисты военно-медицинской службы, физической подготовки и спорта обязаны принимать все необходимые меры по предупреждению травматизма в процессе физической подготовки.

Предупреждение травматизма обеспечивается:

тщательной подготовкой обмундирования, спортивной одежды и обуви, проверкой исправности и безопасности спортивных сооружений, мест выполнения упражнений, инвентаря и оборудования;

правильной организацией и методикой проведения всех форм физической подготовки, поддержанием в процессе занятия и составлений высокой воинской дисциплины;

строгим соблюдением правил проведения спортивных и военно-спортивных состязаний;

заблаговременной подготовкой, применением средств страховки и оказанием помощи военнослужащим при выполнении упражнений, связанных с риском и опасностью, особенно при проведении занятий на воде;

учетом состояния здоровья и физической подготовленности военнослужащих, особенно имеющих отклонения в состоянии здоровья или перенесенного заболевания;

постоянным наблюдением за внешними признаками утомления личного состава;

разъяснительной работой среди личного состава о мерах предупреждения травматизма;

соблюдением мер, исключающих возможность обморожений, теплового и солнечного ударов, других обморочных состояний.

Подготовка и проведение занятия

В зависимости от задач предстоящего занятия руководитель, готовясь к его проведению, предусматривает ряд вопросов, от правильного решения которых зависит успех занятия. Прежде всего он должен учесть результаты усвоения учебного материала в прошлом, уяснить цель и задачи данного урока, как части курса по соответствующему разделу физической подготовки. После этого руководитель определяет содержание занятия, беря материал из программы или поурочного плана, продумывает вопросы организации и методики проведения урока. При этом полезно просмотреть соответствующие статьи Наставления по физической подготовке, излагающие описание техники упражнений, приемов и действий и организационно-методические указания.

Руководителю следует, как можно точнее спланировать время для изучения намеченного материала.

Он обязан при этом предусмотреть:

а) количество упражнений в частях урока, число повторений каждого упражнения и его темп (скорость);

б) правильное чередование упражнений, позволяющее избежать перегрузки одних и тех же групп мышц и обеспечить достаточный отдых после трудных упражнений;

в) методические приемы обучения каждому упражнению, использование подготовительных и вспомогательных упражнений;

г) наиболее целесообразный выбор методов тренировки (равномерный, переменный, повторный и т.д.);

д) порядок размещения, установки и уборки снарядов, раздачи и сбора инвентаря;

е) порядок построения занимающихся для выполнения каждого упражнения, переходов от одного места (снаряда) к другому.

Эти и другие вопросы находят свое отражение в конспекте занятия, который составляется руководителем.

Работа над планом-конспектом урока в значительной мере определяет успех занятия.

Составляя конспект, руководитель не только продумывает организационную сторону занятия, но и глубже усваивает содержание учебного материала и методику проведения отдельных упражнений и урока в целом.

У каждого руководителя, проводящего занятия по физической подготовке, есть свой подход к составлению конспекта, некоторые особенности в изложении содержания занятий, а также в оформлении самого конспекта. Но при всех этих индивидуальных особенностях в конспекте обязательно должны быть четко определены задачи урока, его частей, наименование упражнений, количество повторений, время для каждого упражнения, а также организационно-методические указания.

В задачах занятия конкретно указывается, что подлежит разучиванию и тренировке; в графе "содержание занятия" дается краткое наименование упражнений. Порядок изучения упражнений и совершенствование в их выполнении, приемы страховки и помощи, а также другие вопросы методики излагаются в организационно-методических указаниях.

Если имеется необходимость, то руководитель занятия в порядке самопроверки выполняет те или иные упражнения, чтобы образцово показать их обучаемым на предстоящем уроке. Это придает ему большую уверенность в своих действиях.

Следующим важным вопросом подготовки к проведению занятий является инструктаж помощников, без умелой помощи которых трудно достичь успеха.

Накануне дня занятия офицер-руководитель собирает своих помощников-сержантов и прежде всего знакомит их с задачами предстоящего занятия, с его содержанием и организацией. После этого он показывает основные упражнения, приемы и действия, включенные в предстоящее занятие и проверяет умение помощников

правильно их показывать, объяснить, страховать и оказывать помощь обучаемым.

Следует также проверить знание помощниками команд, которыми они будут пользоваться при проведении урока.

Руководитель кратко, но достаточно полно и ясно объясняет помощникам их место и действия во время проведения отдельных частей урока и при обучении тем или иным упражнениям, во время комплексной тренировки, простейших состязаний, игр и т.д.

Главное внимание, однако, руководитель уделяет проведению помощниками основной части урока, так как подготовительную и заключительную части он проводит лично.

Следует указать помощникам на то, какой инвентарь и оборудование они должны подготовить к занятиям, где его получить или как изготовить.

В заключение инструктажа руководитель отвечает на вопросы своих помощников. Несмотря на то, что инструктаж проводится "на коротке", у помощников не должно остаться неясных вопросов. Инструктаж лучше проводить на гимнастической площадке, полосе препятствий, в других местах и с тем инвентарем, который будет впоследствии использован. В этом случае помощники будут действовать увереннее, а руководитель убедится в их подготовленности.

Наконец, последним завершающим мероприятием явится подготовка мест занятий, оборудования и инвентаря. Руководитель дает указания о заблаговременной уборке мест занятия, установке гимнастических снарядов или взрыхлении мест для прыжков, подготовке нужного инвентаря. Относительно самого проведения урока ряд вопросов уже был освещен при изложении требований, предъявляемых к учебному занятию по физической подготовке.

Следует остановиться лишь на отдельных моментах, знание которых поможет руководителю успешнее вести занятие.

Регулирование плотности урока и нагрузки

Уже при составлении конспекта занятий руководитель заранее определяет его плотность и нагрузку. Однако одно дело планирование, а другое — практическое осуществление намеченного. Руководителю следует овладеть умением регулировать плотность занятия, знать, какими способами можно уплотнить урок.

Увеличение плотности занятия достигается:

- сокращением времени на перестроения и передвижения при смене мест занятий;
- сокращением перерывов между упражнениями;
- одновременным выполнением упражнений всеми занимающимися;
- поточным выполнением упражнений (один за другим);
- одновременным выполнением упражнений несколькими занимающимися на одном снаряде;
- заблаговременной подготовкой мест занятий.

Физическая нагрузка на занятии обычно заранее планируется в соответствии с уровнем физической подготовленности обучаемых, их возрастом и другими условиями (время года, погода, состояние грунта и т.п.), но в силу изменившихся условий – большой утомленности обучаемых от предшествовавших занятий или работ, перемены погоды, ухудшения состояния грунта – понадобится уменьшить нагрузку, в других случаях, наоборот, станет целесообразным увеличить нагрузку.

Руководитель должен также владеть приемами регулирования физической нагрузки.

Нагрузка может быть повышена различными способами:

- заменой легких упражнений более трудными;
- повышением плотности занятия;
- увеличением интенсивности упражнений;
- повышением скорости передвижения;
- увеличением высоты, ширины, длины преодолеваемых препятствий;
- увеличением веса снарядов или предметов сопротивления;
- передвижением на местности с неровным рельефом, по луже, песку, кочкам, болоту и т.д.

Но следует подчеркнуть одно важное положение: при недостаточном уровне физической подготовленности занимающихся предпочтительнее повышать общую нагрузку в уроке увеличением продолжительности отдельных упражнений. Это обеспечит лучшее приспособление сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма занимающихся к возрастающей нагрузке.

В случае необходимости нагрузка может быть снижена изменением содержания упражнений, уменьшением интенсивности и длительности отдельных упражнений, а также путем увеличения периодов отдыха между ними.

Руководитель занятия должен знать внешние признаки утомления занимающихся, чтобы уметь пользоваться ими при регулировании нагрузки.

Признаками резкого утомления являются:

- сильное покраснение, побледнение кожи и даже синюха, острое сильное потливое нижних конечностей с выступлением солей;
- сильное учащение дыхания, его поверхностный характер, отдышка и т.д.

В ходе занятий руководитель и его помощники применяют различные приемы помощи.

Помощь обучаемому может оказываться словом и действием. Так, если обучаемый не может выполнить на перекладине подъем завесом, то руководитель, пояснив, что подъем во многом зависит от маха прямой ногой вниз, в момент выполнения обучаемым этого упражнения своей рукой усиливает мах, нажимая на тыльную часть бедра. Помощь словом применяется для указания момента начала действия, его темпа, ритма, для акцентирования внимания в решающий момент действия. Она может быть выражена кратким словом, репликой, условными восклицаниями, подсчетом.

Страховка применяется для предохранения от травм и несчастных случаев и для увеличения уверенности обучаемого.

Руководитель должен всегда следить за общим ходом занятий, за поддержанием интереса занимающихся, а следовательно, их активности и в нужных случаях применить тот или иной метациклический прием в целях оживления занятия.

Чтобы творчески осуществлять процесс физического совершенствования военнослужащих, руководитель занятий вдумчиво анализирует опыт своей работы, знакомится с опытом своих товарищей, читает соответствующую литературу.

Лишь в этом случае он обладает педагогическим мастерством, необходимым для успешного ведения занятий.

Предупреждение травматических повреждений на занятиях по гимнастике

Командир подразделения должен проводить занятия по гимнастике на высоком организационном уровне, полностью исключающем возможность травм. Основными методами предупреждения травм являются:

соблюдение установленных правил организации и проведения занятий; правильная методика обучения; осуществление помощи и поддержки, страховки и самостраховки; хорошее материальное обеспечение занятий; систематический врачебный контроль и самоконтроль.

Руководитель должен соблюдать установленные правила организации и проведения занятий, четко начинать и заканчивать их, правильно распределять время на подготовительную, основную и заключительную части, следить за выполнением команд и распоряжений, уставных требований и положений, определяемых Наставлением по ФП.

Подход к снаряду и отход от него организуются так, чтобы обучаемые не мешали друг другу, не пересекали путь разбега при прыжках, не проходили около мест приземления занимающихся других отделений и т.п.

На занятиях по гимнастике строго соблюдается установленная форма одежды, не допускаются нарушения дисциплины, а также выполнение упражнений не по заданию руководителя, без страховки и помощи.

Большое значение имеет правильная методика обучения и тренировки. В подготовительной части урока необходимо обеспечить достаточное "разогревание" занимающихся. При обучении занимающихся соблюдается основное правило - "от легкого к трудному, от простого к сложному". Трудные упражнения изучаются по частям и с помощью подготовительных упражнений. В большинстве случаев новые упражнения разучиваются на низких снарядах, что облегчает выполнение их и предупреждает возможные травмы. При обучении прыжкам и соскокам с высоких снарядов соблюдается строгая последовательность.

Для того, чтобы избежать травм, необходимо учитывать физическую подготовленность занимающихся и соблюдать постепенность в повышении физической нагрузки.

Помощь и поддержка являются важными мерами предупреждения травматизма и необходимыми методическими приемами в обучении. Умелое и своевременное оказание ее помогает создать правильное двигательное ощущение, однако помощь не должна быть чрезмерной. Помогать следует столько, сколько необходимо занимающемуся для выполнения того или иного элемента. Помощь - мера временная, она исключается после того, как обучаемый овладеет техникой выполнения заданного упражнения.

Поддержка, осуществляемая руководителем при первых попытках исполнения нового упражнения или комбинации, ускоряет процесс становления навыка.

Страховка необходима на всех этапах обучения и тренировки. Она рассматривается как готовность и умение руководителя оказать обучаемому в нужный момент поддержку и тем самым предупредить срыв или падение со снаряда. Примеры и способы страховки зависят главным образом от характера выполняемого упражнения. Вместе с тем можно выделить общие требования к страховке.

Необходимо знать технику выполнения упражнения, что позволит своевременно и правильно определить место страховки при возможных срывах и падениях занимающихся.

На месте страховки руководитель должен стоять устойчиво, по возможности, ближе к занимающимся, но в то же время не мешая ему выполнять упражнение, знать и уметь применить наиболее удобный и правильный способ захвата при страховке. Поддержка страховящего направлена на то, чтобы предотвратить падение вниз головой и на руки. Поэтому страховка осуществляется только за верхние части тела: за запястья, за руку выше локтя, под спину или грудь, руками за пояс спереди или сзади. Не следует захватывать обучаемого за костья.

В связи с тем, что при страховке зачастую приходится удерживать значительный вес и противодействовать большой инерции движения, поддержка должна быть надежной.

Падения со снаряда, как правило, происходят неожиданно и быстро, поэтому в некоторых случаях целесообразно применять захват до выполнения упражнений. Так, для страховки соскока боком на брусьях необходимо еще до начала исполнения взять обучаемого одной рукой за плечо, а другой поддерживать под спину снизу жердею.

Своевременность захвата часто достигается приемом "проводки" движения, который заключается в том, что руки страховящего сопровождают движение, осуществляя захват в решающий момент страховки. Применять страховку необходимо в зависимости от физической и технической подготовки обучаемых и индивидуальных особенностей. Например, в упражнении в висе обучаемые со слабым плечевым поясом или короткой кистью руки требуют более тщательной поддержки.

Тем кто испытывает чувство страха при выполнении упражнения, необходима такая страховка, которая способствовала бы воспитанию у них смелости и уверенности в своих силах.

Страховка не должна превращаться в излишнюю опеку и мешать воспитанию навыка самостоятельности выполнения упражнения. Страховка с захватом является обязательной только в начальной стадии обучения сложным упражнениям, при выполнении которых возможны падения.

По мере освоения упражнения и приобретения уверенности в его выполнении предварительные захваты делать не следует, но находиться нужно на таком расстоянии, чтобы в случае необходимости оказать поддержку.

Переключение на самостоятельное выполнение упражнения имеет большое значение для воспитания у военнослужащих смелости, решительности и уверенности в своих силах.

В процессе выполнения гимнастических упражнений, особенно в тех случаях, когда невозможно применить помощь или страховку, единственным средством предупреждения травматизма является само-страховка — умение занимающегося выполнить в нужный момент прием или действие, обеспечивающее выход из опасного положения при неудачном выполнении упражнения. В общем комплексе мероприятий, предупреждающих травматизм, особое место занимает умение безопасно падать. Это упражнение относится к акробатическим. Они построены на использовании таких положений тела, при которых неточное приземление занимающегося заканчивается выполнением мягкого переката через спину. Кроме перекатов, могут быть использованы амортизирующие опоры ногами или руками.

Одним из таких важных способов предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике является осуществление систематического контроля за материально-техническим обеспечением занятий, постоянное соблюдение санитарно-гигиенических требований.

Для этого необходимо правильно подготавливать снаряды, тщательно продумывать их размещение, места приземления располагать на достаточном удалении от стен, неподвижных твердых предметов и других снарядов.

Особое внимание уделяется оборудованию мест занятий. С этой целью места приземления со снарядов выравниваются и очищаются от мусора и твердых предметов, взрыхляются, а при необходимости засыпаются смесью опилок и песка. В спортивных залах места

приземления обеспечиваются достаточным количеством гимнастических матов. Акробатические упражнения обеспечиваются матами-дорожками.

Мостки для прыжков сверху покрываются рубчатой резиной, а снизу также подбиваются резиной для того, чтобы во время толчков они не скользили по полу.

В помещении для занятий гимнастикой должна быть нормальная температура (не менее 14-16°) и достаточное освещение.

При выполнении упражнений на гимнастических снарядах большое значение имеет прочность хвата за снаряд.

Контроль за состоянием инвентаря и оборудования осуществляется путем повседневной проверки и специальных осмотров. Каждый командир и преподаватель ФН непосредственно перед занятием обязан лично проверить состояние инвентаря. Проверке подлежат места креплений к полу, цепи, крюки и стяжные муфты у перекладины, зажимные устройства у брусьев и снарядов для прыжков. Проверяется также рабочая поверхность снарядов.

Специальные осмотры состояния инвентаря и оборудования проводятся 1 раз в месяц с участием представителей МТО и санитарной службы.

Периодически, но не реже 1 раза в месяц должен проводиться специальный осмотр состояния оборудования и инвентаря спортивных залов и площадок лицами, ответственными за материально-техническое и медицинское обеспечение ФН и С в части. При осмотре мест занятия особое внимание обращается на то, чтобы все предметы, представляющие опасность для занимающихся, были ограждены специальными защитными приспособлениями.

Одним из действенных факторов профилактики травматизма является правильно организованной медицинский контроль за занимающимися, который включает:

систематическое наблюдение за физическим состоянием военнослужащих;

профилактику спортивного травматизма;

определение сроков допуска к занятиям ФН и спортом после перенесенной болезни или травмы, обеспечение всех спортивных мероприятий медицинской помощью.

На руководителей занятий в целях осуществления медицинского контроля возлагаются следующие обязанности:

допускать к занятиям только тех военнослужащих, которые прошли очередной медицинский осмотр;

наблюдать за состоянием занимающихся во время занятий, а в случае проявления у них внешних признаков утомления (вялости, бледности лица, одышки) принимать меры к снижению или изменению содержания тренировочных занятий.

Каждый военнослужащий в порядке самоконтроля в установленные сроки должен проходить медицинские обследования, постоянно соблюдать правила гигиены, знать меры по оказанию первой помощи.

Меры по профилактике травматизма на занятиях по легкой атлетике и ускоренному передвижению

Основными причинами повреждений на занятиях по легкой атлетике и ускоренному передвижению являются:

плохая организация занятий, низкая дисциплина занимающихся и отсутствие порядка на местах занятий;

слабая методическая подготовка руководителя занятий;

неудовлетворительная техническая подготовленность занимающихся;

плохая подготовка мест занятий и инвентаря;

невыполнение занимающимися указаний руководителя занятий.

Наиболее важными мерами профилактики травматизма могут быть следующие:

1. Разминка не только для общего и специального разогревания, но и для предупреждения возможных растяжений и разрывов мышечных волокон. Особенно тщательная разминка необходима в холодную погоду.

2. Выполнение движений в начале не в полную силу, в медленном темпе с небольшой амплитудой.

3. Тщательная подготовка обмундирования, обуви и снаряжения.

4. Теплый, легкий и удобный спортивный костюм, предохраняющий мышцы, связки и весь организм от охлаждения.

5. Соблюдение последовательности и постепенности в подборе упражнений.

Доступности упражнений и тщательная дозировка их на всех этапах обучения.

6. Индивидуальный подход к занимающимся и внимательное отношение к их жалобам на недомогания.

7. Порядок на стадионе, выполнение правил пользования местами для занятий.

С целью предупреждения травматизма необходимо соблюдать следующие требования:

При беге

1. Поверхность беговой дорожки должна быть ровной и гладкой, особенно для бега на короткие дистанции и с барьерами. Ямки, следы от шипов и т.д. необходимо своевременно заравнивать. По асфальтовой дорожке допускать бег только в туфлях с шипами.

2. Бег проводить лишь в одном направлении - против часовой стрелки. Категорически запрещается возвращаться по окончании бега по дорожке в обратном направлении.

3. В барьерном беге и беге с препятствиями строго придерживаться методической последовательности в обучении.

При прыжках

При прыжках перед каждым занятием песок в яме тщательно вскапывать на глубину 25-30 см. В пронасе прыжков дорожки для разбега заравнивать, а песок несколько раз вскапывать и также заравнивать. Вблизи ям не должно быть никаких препятствий. Запретить прыгать в высоту с разбега, а также в длину и тройным на скользком или мокром грунте без туфель с шипами.

Рекомендовать обучающимся подкладывать под пятку резиновую губку.

В прыжках с шестом тщательно проверять прочность и оборудование шестов и ямы для упора. Стойки укрепить так, чтобы они не могли увести на прыгуна.

Особое внимание нужно обращать на состояние ямы для приземления. Песок периодически вскапывается и разравнивается. Если место приземления оборудовано поролоновыми матами, то их следует плотно укладывать и закрывать прочной крышкой. Руководитель занятия должен обеспечивать удержание шеста, когда прыгун оттолкнется от него.

Обернутой занимающийся должен выполнить прыжок лишь после того, как предыдущий выйдет из ямы.

При метаниях

1. Тщательно проверять исправность дисков и молотов для

метания, так как острые и неровные края обода диска могут привести к повреждению пальцев, а неисправность троса — к отрыву молота.

2. Недопускать встречных метаний. Вся группа при метаниях располагать фронтом в одном направлении. Расстояние между метателями должно быть таким, чтобы исключить возможность нанесения травмы во время неудачных бросков. Запрещается располагаться близко к метателю со стороны метательной руки. Строго соблюдать дисциплину при всех видах метания.

Часто занимающиеся получают повреждения в результате слабой технической и физической подготовленности. Например, в метаниях повреждения в локтевом и плечевом суставах происходят от слабости мышечно-связочного аппарата метательной руки из-за чрезмерных усилий.

Нередко повреждения возникают в результате сильного утомления.

Правильная организация и методика занятий — главное в предупреждении травм. В связи с этим руководителю занятий предъявляются следующие требования:

тщательно продумывать организацию и проведение каждого занятия;

проверять подготовленность мест занятий и инвентаря;

следить за явкой занимающихся в подогнанной обуви, обмундировании (одежде), снаряжении.

Наряду с этим каждый руководитель и преподаватель должен постоянно и систематически работать над совершенствованием организации и методики проведения всех видов занятий по легкой атлетике.

Предупреждение травматических повреждений на занятиях по рукопашному бою

На занятиях по рукопашному бою приемы нападения и самозащиты как с оружием, так и без него выполняются в разнообразной, постоянно усложняющейся обстановке, на фоне значительных физических нагрузок и психических напряжений. В связи с этим активная двигательная деятельность в процессе обучения связана с возможностью получения занимающимися тяжелых телесных, психических и функциональных повреждений, что требует постоянного внимания руководителей к вопросу профилактики травматических повреждений.

Основными причинами травм на занятиях по рукопашному бою являются:

плохая организация занятий;

слабое владение руководителями занятий методикой обучения;

низкая воинская дисциплина;

неподготовленность мест занятий и инвентаря.

С целью предупреждения травм занимающихся руководитель занятия обязан:

соблюдать последовательность выполнения упражнений, интервалы и дистанции между занимающимися при выполнении приемов боя автоматом в движении;

следить за правильным применением приемов страховки и само страховки;

применять ножи (штыки) с надетыми на них ножнами или макеты ножей, малых лопат, автоматов (карабинов) при обучении приемам с оружием;

при выполнении захватов и бросков страховать партнера, поддерживая его за руку и не допускать падения на него;

следить, чтобы вырывание оружия, выкручивание рук, болевые приемы проводились плавно, без применения большой силы и по сигналу партнера голосом "СТОП" немедленно прекращались;

удары ножом, рукой и ногой только обозначать.

Предупреждение травматических повреждений на занятиях по преодолению препятствий

В целях предупреждения травм у занимающихся руководитель занятий обязан:

при проведении занятий в зимний период полосу препятствий очищать от льда и снега, при необходимости посыпать песком места отталкивания и приземления;

перед метанием гранат разогреть плечевой и локтевой суставы занимающихся энергичными движениями рук по максимальной амплитуде;

при метании гранат с места размыкать занимающихся на интервалы два-три шага, а при метании в движении (поток) определять и соблюдать дистанции, исключающие попадание гранаты в бегущего впереди, или устанавливать цели в стороне от направления движения;

места приземлений при прыжках с высоких препятствий (балок, разрушенной лестницы) вскапывать и засыпать опилками;

занятия ночью и с оружием проводить, соблюдая увеличенные интервалы и дистанции.

Плавание

При проведении занятий командир (руководитель) обязан принимать следующие меры безопасности:

проверять в дни занятий состояние дна и глубину воды под вышкой;

не допускать наличия на плоту, мостиках и поворотных щитах поломанных досок и торчащих гвоздей;

назначить на время занятий вне годной станции для наблюдения за обучаемыми 2-3 отличных пловцов и выделить им лодки со спасательными средствами;

прекратить занятия в воде, если у занимающихся появились признаки сильного охлаждения;

проверить число занимающихся со входа в воду, во время нахождения их в воде и после выхода из воды;

проверить обучение неумеющих плавать и слабоплавающих при отсутствии мелкого места с помощью "кочки", вещевого мешка и подручных средств;

обучать плавание в обмундировании с оружием вначале на глубине не более 1,5 м, а при обучении на глубоком месте натягивать через водный рубеж канат (веревку) с поплавками для страховки, сильных пловцов прикреплять к слабым, назначить из отличных пловцов спасательную команду и обеспечить ее лодкой и спасательными средствами;

проводить обучение прыжкам в воду с мостика или со стартовой тумбочки при глубине воды не менее 1,5 м, с 2-метровой вышки - при глубине не менее 2,5 м, с 5-метровой - не менее 4 м, прыжки в воду в обмундировании с оружием разрешать только вниз ногами;

во время прыжков запрещать плавание около вышки, следующему разрешать прыгать не раньше, чем предыдущий отплывет от места входа в воду на расстояние не менее 5 м;

обучать нырянию только со страховочным концом с поплавком на конце, не допускать ныряния на местах с неисследованным дном или вблизи ботов, плотов, баржи и других предметов, представляющих опасность при нырянии;

запрещать ныряние и прыжки в воду военнослужащим для предупреждения воспалительного заболевания среднего и внутреннего уха, а к плаванию допускать их только в том случае, если слуховой проход заложен ватой, густо смазанной вазелином.

Поднятие тяжестей

При поднятии тяжестей повреждаются мышцы правого пояса, верхних конечностей и спины вплоть до их разрыва.

При занятиях с гирями бывают растяжения связок лучезапястного сустава и переломы ладьевидной кости, обусловленные резким тыльным сгибанием кости. При падении штанги или гири могут быть переломы костей голени и стопы.

Профилактические мероприятия должны строиться на правильной организации занятий и тренировок.

Перед началом тренировки должна проводиться разминка.

Спортивные игры

В футболе наиболее часто повреждаются коленный и голеностопный суставы. При беге и ударе по мячу возможны повреждения связок голеностопного и коленного суставов. Удары по голени могут привести к переломам костей голени, соответственно при отсутствии стустков.

ЛИТЕРАТУРА

1. Наставление по физической подготовке. - М.:Воениздат, 1987.
2. Гимнастика. Учебник для курсантов и слушателей. - Л.:ВДКИФК, 1978.
3. Легкая атлетика и ускоренное передвижение. Учебник для курсантов и слушателей. - Л.:ВДКИФК, 1977.
4. Организация физической подготовки в войсковой части и подразделении. Методическое пособие. - М.:Воениздат, 1981.
5. Плавание и легкоходолазная подготовка. Учебник для курсантов и слушателей. - Л.:ВДКИФК, 1983.
6. Преодоление препятствий. Учебник для курсантов и слушателей. - Л.:ВДКИФК, 1981.
7. Рукопашный бой. Учебник для курсантов и слушателей. - Л.:ВДКИФК, 1979.
8. Рукопашный бой. Учебно-методическое пособие. - М.:ГУБИ СВ, 1985.
9. Физическая подготовка. Часть I. Руководство, организация и обеспечение физической подготовки в воинской части и подразделении. Учебно-методическое пособие. - М.:Военное издательство, 1990.
10. Теория и организация физической подготовки войск. Часть I. Учебник. - С.-Петербург, ВДКИФК, 1992.
11. Спортивные игры. Учебник для курсантов и слушателей. - Л.:ВДКИФК, 1980.
12. Теория и организация физической подготовки войск. Учебник для курсантов и слушателей. - Л.:ВДКИФК, 1980.
13. Теория и организация физической подготовки и спортивной тренировки. Учебник для курсантов и слушателей. - Л.:ВДКИФК, 1987.
14. Трифонов Ю.Н., Кудряшов О.Н., Загранцев В.В. Медицинское обеспечение физической подготовки войск. Учебник для курсантов и слушателей. - Л.:ВДКИФК, 1975.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Основы военного обучения и воспитания.....	3
I.1. Основы методики обучения и воспитания. Воспитывающий характер обучения.....	4
I.2. Основы методики физической подготовки. Основные дидактические принципы обучения.....	4
I.3. Последовательность обучения физическим упражнениям..	12
2. Учебные занятия по физической подготовке.....	17
2.1. Содержание учебных занятий.....	18
2.2. Организация учебных занятий.....	19
2.3. Методика проведения учебных занятий.....	23
2.4. Особенности проведения инструкторско-методических и показных занятий.....	31
2.5. Подготовка учебного занятия.....	33
3. Методика развития физических качеств.....	36
3.1. Общие закономерности развития физических качеств....	36
3.2. Методика развития физических качеств. Сила и ее развитие.....	38
3.3. Влияние физических качеств на боевую готовность военнослужащих.....	47
4. Формы подготовки командиров подразделений к проведению занятий по физической подготовке.....	50
4.1. Цель, задачи, содержание и порядок проведения ИЗ, показных занятий, инструктажей с офицерами и сержантами.....	51
5. Особенности организации физической подготовки офицерского состава и индивидуальной физической подготовки.....	56
5.1. Сущность, цель, задачи и организация индивидуальной физической тренировки офицеров.....	56
5.2. Организация индивидуальной физической тренировки....	58
5.3. Направленность и содержание физической подготовки офицеров.....	63
5.4. Особенности организации и методики физической подготовки офицеров.....	67

5.5. Основные методические положения индивидуальной физической тренировки.....	69
5.6. Оценка физической тренированности и самоконтроль за функциональным состоянием.....	72
6. Профилактика травматизма при занятиях физической подготовкой и спортом.....	74
6.1. Меры предосторожности на занятиях по физической подготовке.....	76
Литература.....	92

Виктор Николаевич ГУЗАРЬ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основы обучения и методика тренировки

Учебное пособие

Редактор С.П.Сверчкова
Корректор Н.Н.Ларина

Сдано в набор 8.02.95. Подписано в печать 24.03.95.
Формат бумаги 60x84 1/16. Печ.л.6,0. Усл.печ.л.5,58.
Уч.-изд.л.4,56. Бесплатно. Зак.489-94, тир.100 экз., тип.ИОСВ.