DOI: 10.17117/na.2017.01.02.185

<http://ucom.ru/doc/na.2017.01.02.185.pdf>

Поступила (Received): 23.01.2017

**Прокопенко В.В., Воробьев С.Н., Ница А.А.,
Романов К.И., Плетнев Е.А.
К вопросу профессионально-прикладной
физической подготовки военнослужащих и
сотрудников войск Росгвардии**

**Prokopenko V.V., Vorobyev S.N., Nitsa A.A., Romanov K.I., Pletnev E.A.
To the problem of the professional and applied physical training of the
servicemen and employees of the Russian National Guard Forces**

Статья посвящена вопросам профессионально-прикладной физической подготовки военнослужащих и сотрудников войск Росгвардии применительно к особенностям содержания и построения системы физической подготовки в реальных условиях учебно-боевой деятельности войск. Рациональное построение профессионально-прикладной физической подготовки в войсках заключается в обеспечении органической взаимосвязи, в единстве общей и военно-прикладной физической подготовки
Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка в войсках Росгвардии

The article is devoted to the problem of the professional and applied physical training of the servicemen and employees of the Russian National Guard Forces as it applies to particular features of the content and construction of the physical training system in the real conditions of the training and combat activity of the troops. The rational construction of the professional and applied physical training of the servicemen includes the providing of the organic interconnection, the unity of general and military and applied physical training
Key words: professional and applied physical training in the Russian National Guard Forces

Прокопенко Владимир Викторович
Кандидат педагогических наук, доцент
Санкт-Петербургский военный институт войск национальной гвардии РФ
г. Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, 1

Prokopenko Vladimir Viktorovich
Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor
Saint-Petersburg military institute of National Guard Troops of the RF
St.-Petersburg, Letchika Piluytova st., 1

Воробьев Сергей Николаевич
Кандидат педагогических наук, зам. начальника кафедры
Санкт-Петербургский военный институт войск национальной гвардии РФ
г. Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, 1

Vorobyev Sergey Nikolaevich
Candidate of Pedagogic Sciences, Deputy Head of Department
Saint-Petersburg military institute of National Guard Troops of the RF
St.-Petersburg, Letchika Piluytova st., 1

Ница Алексей Алексеевич
Преподаватель
Санкт-Петербургский военный институт войск национальной гвардии РФ
г. Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, 1

Nitsa Aleksey Alekseevich
Lecturer
Saint-Petersburg military institute of National Guard Troops of the RF
St.-Petersburg, Letchika Piluytova st., 1

Романов Кирилл Игоревич

Преподаватель

Санкт-Петербургский военный институт войск национальной гвардии РФ

г. Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилутова, 1

Romanov Kirill Igorevich

Lecturer

Saint-Petersburg military institute of National Guard Troops of the RF

St.-Petersburg, Letchika Piluytova st., 1

Плетнев Евгений Анатольевич

Старший преподаватель

Санкт-Петербургский военный институт войск национальной гвардии РФ

г. Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилутова, 1

Pletnev Evgeny Anatolievich

Senior Lecturer

Saint-Petersburg military institute of National Guard Troops of the RF

St.-Petersburg, Letchika Piluytova st., 1

В войсках национальной гвардии России методика профессионально-прикладной физической подготовки должна базироваться на общепедагогических и основополагающих принципах методики физического воспитания, которые конкретизируются применительно к особенностям ее содержания и построения в реальных условиях учебно-боевой деятельности.

Рациональное построение профессионально-прикладной физической подготовки в войсках заключается в обеспечении органической взаимосвязи, единстве общей и военно-прикладной физической подготовки.

Это предполагает при ее построении опору на фундаментальные предпосылки, создаваемые предшествующей и сопутствующей общей физической подготовкой: всестороннее гармоничное развитие основных наиболее важных физических качеств, формирование своеобразной базы разнообразных практических навыков и умений.

Лишь опираясь на данные предпосылки, профессионально-прикладная физическая подготовка может осуществляться наиболее оптимально.

От того, какой была общая физическая подготовка военнослужащего во время обучения в военном вузе, и от того, как она проводится в его повседневной служебной деятельности, во многом зависит и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, ряд конкретных черт ее рационального построения и состав используемых средств.

Принцип единства общей и профессионально-прикладной физической подготовки предполагает определенное профилирование общей физической подготовки применительно к особенностям военной профессии как в период овладения ею, так и в годы последующей профессиональной деятельности.

В зависимости от специфики профессиональной деятельности военнослужащего в общей физической подготовке наиболее целесообразно:

- усиливать те ее компоненты, которые более полно способствуют развитию профессионально важных физических и связанных с ними способностей (принцип механизма положительного переноса тренированности);

- при становлении профессиональных двигательных навыков четко представлять закономерности положительного и отрицательного переноса, чтобы исключать использование физических и специальных упражнений, которые могут негативно повлиять на формирование данных навыков;

- в целях противодействия неблагоприятным факторам и условиям профессиональной деятельности содержание физических упражнений должно нести тренировочную направленность в требуемом объеме.

Такое профилирование общей физической подготовки в определенной мере сближает ее с профессионально-прикладной физической подготовкой, поскольку они тесно взаимосвязаны, но не заменяют друг друга, а в них решаются неоднозначные задачи разными средствами и методами [1, с. 15].

Общая физическая подготовка профилируется по отношению к общим особенностям воинской профессии и направлена главным образом на обеспечение всестороннего физического совершенствования военнослужащего.

Одна из основных проблем методики профессионально-прикладной физической подготовки заключается в необходимости обеспечить адекватное и систематическое моделирование требований предъявляемых профессиональной деятельностью, к функциональным возможностям организма военнослужащего, с постепенным превышением порогового уровня данных требований.

Суть противоречия заключается в том, что достаточно полно смоделировать требования можно лишь путем выполнения профессиональных действий в режиме и условиях, характерных для данной деятельности.

Особенности отдельных воинских специальностей предъявляют узкие и сравнительно невысокие по интенсивности требования к физической подготовленности своих специалистов (службы тыла, кадрового и финансового аппарата, и т.п.), но точное моделирование таких требований в процессе профессионально-прикладной физической подготовки позволит обеспечить необходимую эффективность модельных упражнений, как факторов увеличивающих функциональные возможности организма этих специалистов.

Поэтому точное моделирование требований профессиональной деятельности военнослужащего при построении профессионально-прикладной физической подготовки оправдано, поскольку оно обеспечивает эффективность используемых средств подготовки, и должно происходить с определенными вариациями, способствующими не только адаптации военнослужащего к служебной деятельности, но и увеличению его результативности.

Значение модельного воспроизведения тех или иных требований воинской специальности в профессиональной деятельности, повышается с ростом уровня мобилизации двигательных и других возможностей организма, необходимых для ее результативного осуществления [1, с. 31].

Вместе с тем, если эти требования весьма высоки, как например, у военнослужащих подразделений специального назначения, разведки и т.д., действующих в профессиональной деятельности в экстремальных условиях, то первоначально требования необходимо моделировать с ограничениями.

Лишь постепенно увеличивая нагрузки в модельно-тренировочных упражнениях до превышения уровня аналогичных профессиональных нагрузок, и создается своего рода запас прочности по отношению к этим нагрузкам.

Кроме этого, одним из эффективных средств увеличения функциональных резервов организма, мобилизуемых в экстремальных условиях профессиональной деятельности, будут занятия соответствующими военно-прикладными видами спорта, причем с обязательным участием военнослужащих в соревнованиях по своим военно-прикладным видам спорта.

Избирательное же моделирование отдельных требований служебной деятельности в процессе профессионально-прикладной физической подготовки достигается преимущественно средствами специальной профессионально-прикладной гимнастики и атлетической подготовки, преодоления препятствий и ускоренного передвижения, рукопашного боя и борьбы самбо, военно-прикладного плавания, лыжной подготовки, а также комплексно.

При построении методики профессионально-прикладной физической подготовки необходимо руководствоваться принципом постепенного роста физических нагрузок в той мере, в какой это нужно для подготовки к конкретным нагрузкам в профессиональной деятельности, для подъема общего уровня функционального состояния, укрепления и сохранения здоровья.

Здесь не может быть универсальных норм физической нагрузки, потому, что границы целесообразного увеличения физической нагрузки и ее динамики, зависят от многих объективных и субъективных обстоятельств.

Это: и образ жизни, и особенности профессиональной деятельности каждого индивидуума, и режим занятий физическими упражнениями, и суммарный объем физической нагрузки и т.д. [2, с. 20].

Например, одни военнослужащие и сотрудники войск вместе с занятиями профессионально-прикладной физической подготовкой много времени и сил уделяют углубленным занятиям конкретными видами спорта, а другие военнослужащие и сотрудники, основные занятия физическими упражнениями ограничивают в основном или только рамками профессионально-прикладной физической подготовки.

При организации профессионально-прикладной физической подготовки в системе боевой подготовки войск, сама система таких занятий в общем виде должна регламентироваться специфическими универсальными программами по физической подготовке, которые должны разрабатываться для нескольких групп родственных или отдельных военных (служебных) профессий.

Основной формой занятий здесь будет урочная форма с типичной структурой, варьируемая в зависимости от содержания и методики проведения.

В ВООВО, в воинских и иных подразделениях, плановые занятия по физической подготовке в рамках программы по физической подготовке включают также материал профессионально-прикладной физической подготовки, который, как правило, является комплексным.

Прикладные физические упражнения на таких занятиях выполняются наряду с упражнениями, используемыми в качестве средств общей физической подготовки, где наиболее рациональное содержание занятия определяется комплексным его построением [3, с. 27].

При формировании сложных прикладных двигательных навыков или в целях избирательного воздействия на развитие профессионально важных физических способностей, наиболее эффективным будет проведение не отдельных занятий, а в виде определенной направленной серии занятий.

Построение таких занятий должно быть одно предметным, т.е., преимущественно сконцентрированным на решении конкретной задачи.

В процессе изучения физической подготовки соотношение одно предметных и комплексных занятий, включающих в свое содержание материал профессионально-прикладной физической подготовки, зависит от периода обучения, количества часов по предмету и сложности решаемых задач.

Чем сложнее задачи и чем больше определено часов занятий, тем чаще следует практиковать одно предметные занятия, если же количество часов занятий незначительно, то при прочих одинаковых условиях целесообразно больше проводить комплексных занятий [4, с. 29].

Одной из эффективных форм оптимизации профессионально-прикладной физической подготовки являются соревнования по упражнениям военно-спортивного комплекса, комплекса ГТО и прикладным видам спорта.

Соревновательная форма занятий будет эффективна только в случае углубленной специализации в избранном прикладном виде спорта.

При этом сама система занятий приобретает характер специализированной спортивной тренировки, но здесь приоритетными должны быть интересы физической и профессионально-прикладной подготовленности.

Немаловажную роль в профессионально-прикладной физической подготовке военнослужащих и сотрудников войск Росгвардии играет индивидуальная физическая тренировка, проводимая в виде самостоятельных занятий, включающих в свое содержание общефизические и профессионально-прикладные упражнения, а также другие средства физического развития.

В целях достижения отдельных профессионально-прикладных задач в процессе профессиональной деятельности применяются физкультурные паузы, где выполняются различные физические упражнения [5, с. 24].

Содержание каждой формы физической подготовки должно определяться основными требованиями к каждому конкретному виду профессиональной деятельности и в обязательном единстве с другими слагаемыми всей целостной системы физического воспитания.

Таким образом, применение в системе физического воспитания всех имеющихся форм физической подготовки: учебных занятий, утренней физической зарядки, спортивной работы, физической тренировки в процессе профессиональной деятельности и самостоятельной физической подготовки, направлено на совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки военнослужащих и сотрудников войск Росгвардии.

Список используемых источников:

1. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся. М.: Высшая школа, 1982.
2. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. М.: Высшая школа, 1985.
3. Прокопенко В.В. Совершенствование военно-прикладной физической подготовки военнослужащих внутренних войск: методические рекомендации. СПб.: Санкт-Петербургский военный институт МВД России, 2011.
4. Прокопенко В.В., Воробьев С.Н., Плетнев Е.А., Ница А.А., Романов К.И. Проблемы и пути совершенствования физической подготовленности профессорско-преподавательского состава в вузах войск национальной гвардии России. СПб.: Санкт-Петербургский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации, 2016.

5. Цирульников Н.Н., Прокопенко В.В. Индивидуальная физическая тренировка офицеров ВОУВПО внутренних войск МВД России, как форма физической подготовки. СПб.: Санкт-Петербургский военный институт МВД России, 2014.

© 2017, Прокопенко В.В., Воробьев С.Н., Ница А.А., Романов К.И., Плетнев Е.А.

К вопросу профессионально-прикладной физической подготовки военнослужащих и сотрудников войск Росгвардии

© 2017, Prokopenko V.V., Vorobyev S.N., Nitsa A.A., Romanov K.I., Pletnev E.A.

To the problem of the professional and applied physical training of the servicemen and employees of the Russian National Guard Forces