

УДК 37.037

Прокопенко Владимир Викторович

кандидат педагогических наук, доцент
профессор кафедры физической подготовки и спорта
Санкт-Петербургский военный ордена Жукова институт войск национальной гвардии
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
vvbars@yandex.ru

Цирульников Николай Николаевич

кандидат педагогических наук
доцент кафедры физической подготовки и спорта
Санкт-Петербургский военный ордена Жукова институт войск национальной гвардии
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
tsirulnikovnn@mail.ru

Ефимов Виталий Викторович

кандидат педагогических наук
начальник кафедры физической подготовки и спорта
Санкт-Петербургский военный ордена Жукова институт войск национальной гвардии
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
efimov083@mail.ru

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ
ОРГАНИЗМА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ И СОТРУДНИКОВ ЖЕНСКОГО ПОЛА
НА УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКЕ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНОГО ИЛИ ЛАГЕРНОГО СБОРА**

Для цитирования:

Прокопенко В.В., Цирульников Н.Н., Ефимов В.В. Совершенствование специальных функциональных возможностей организма военнослужащих и сотрудников женского пола на утренней физической зарядке в условиях учебного или лагерного сбора // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. 2021. № 1 (14). С. 40–43. URL: <https://vestnik-spvi.ru/2021/03/010.pdf>

Аннотация. Статья посвящена вопросу совершенствования процесса профессионально-прикладной физической подготовки военнослужащих и сотрудников женского пола войск национальной гвардии. Раскрыто содержание, методика организации и проведения специальной функциональной тренировки с военнослужащими и сотрудниками женского пола I–VI возрастных групп на утренней физической зарядке при нахождении в пункте временной дислокации в условиях учебного или лагерного сбора, полевого выхода.

Ключевые слова: утренняя физическая зарядка, физические упражнения, специальная функциональная подготовка, пункт временной дислокации, военнослужащие и сотрудники женского пола, войска национальной гвардии.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Утренняя физическая зарядка военнослужащих, сотрудников женского пола войск национальной гвардии является одной из основных форм их физической подготовки, способствует быстрому приведению организма после сна в бодрое состояние, проводится самостоятельно или в составе подразделения в целях систематической физической и функциональной тренировки.

В составе подразделения, утренняя зарядка с военнослужащими и сотрудниками женского пола проводится (в полевой форме одежды) при их нахождении в пункте временной дислокации (в условиях учебного или лагерного сбора, полевого выхода).

Утренняя физическая зарядка (далее – УФЗ,

утренняя зарядка) в период проведения учебных и лагерных сборов, полевых выходов, проводится:

- с военнослужащими женского пола, проходящими военную службу по контракту, – во время, установленное регламентом служебного времени;

- с сотрудниками женского пола, – в установленное внутренним служебным распорядком время [1, с. 17].

Утренняя зарядка с военнослужащими и сотрудниками женского пола в пункте временной дислокации организуется и проводится под руководством командира, начальника структурного подразделения или специалиста физической подготовки и спорта, или методически подготовленного военнослужащего, сотрудника [2, с. 71].

В данных условиях, в содержание утренней зарядки включаются физические упражнения и комплексы упражнений, выполняемые с минимально необходимой функциональной дозированной нагрузкой, направленной на поддержание у военнослужащих, сотрудников женского пола достигнутого уровня развития основных физических и специальных качеств, прикладных двигательных навыков, функциональной подготовленности и работоспособности, необходимых для качественного выполнения текущих и предстоящих служебно-боевых, служебных и иных задач по предназначению.

К средствам УФЗ относятся: общеразвивающие упражнения, комплексы вольных упражнений, упражнения вдвоем, силовые упражнения с собственным весом и подручными средствами, специальные функциональные упражнения (комплексы упражнений), беговые упражнения, преодоление естественных и искусственных препятствий, боевые приемы, спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам, равномерный бег или ускоренное передвижение [3].

При нахождении подразделений в пункте временной дислокации (в условиях учебного или лагерного сбора, полевого выхода) все специальные функциональные упражнения (комплексы упражнений), выполняемые военнослужащими, сотрудниками женского пола на УФЗ, рекомендуется выполнять с минимально необходимой дозированной нагрузкой в режиме низкоинтервального тренинга или в облегченном варианте табата-тренировки, где: 20 секунд – выполнение упражнения, 10 секунд – активный отдых [4, с. 52].

В то же время, в зависимости от фактической подготовленности военнослужащих, сотрудников женского пола, режим выполнения упражнений со специальной функциональной направленностью может быть иным, например, 30 с + 15 с (где 30 с – время выполнения упражнения, а 15 с – время активного отдыха), 40 с + 20 с, 45 с + 15 с и т. д.

Примерное время для проведения специальной функциональной тренировки на утренней зарядке в условиях учебного или лагерного сбора, полевого выхода, составляет:

- для военнослужащих, сотрудников женского пола 1 - 2 возрастных групп – 4 - 5 мин;
- для военнослужащих, сотрудников женского пола 3 - 4 возрастных групп – 3 - 4 мин;
- для военнослужащих, сотрудников женского пола 5 - 6 возрастных групп – 2 - 3 мин.

Общее время специальной функционально тренировки на УФЗ может изменяться, как в сторону увеличения, так и в меньшую сторону, в зависимости от фактической функциональной подготовленности данной группы военнослужащих, сотрудников женского пола.

Варианты, способы и режимы проведения специальной функциональной тренировки на утренней зарядке необходимо комбинировать в разных сочетаниях, чтобы определить наиболее

оптимальный для данной категории и возрастной группы военнослужащих и сотрудников вариант проведения УФЗ.

Чем более разнообразными и разноплановыми будут упражнения, варианты и режимы их выполнения, включаемые в специальную функциональную тренировку военнослужащих, сотрудников женского пола, тем более эмоциональной и эффективной будет физическая зарядка [5, с. 42].

Приведем примерный перечень упражнений и методики их выполнения со специальной функциональной направленностью военнослужащими, сотрудниками женского пола 1 - 2 возрастных групп при проведении утренней физической зарядки по третьему варианту «Комплексная тренировка» в условиях учебного или лагерного сбора, полевого выхода [6, с. 89].

Методика выполнения упражнений.

20 с – выполнение упражнения, 10 с – активный отдых.

Режим интенсивности тренировок.

С минимально необходимой дозированной функциональной нагрузкой для военнослужащих, сотрудников женского пола 1 - 2 возрастных групп (регулируется по частоте сердечных сокращений: до 120–125 уд/мин).

Примерный способ проведения специальной функциональной тренировки с военнослужащими, сотрудниками женского пола 1 - 2 возрастных групп.

Первое упражнение: 20 с – «Упор присев – упор лежа», 10 с – активный отдых, выполняется подряд две серии упражнения (рисунок 1).

Второе упражнение: 20 с – «Прыжки вверх из приседа», 10 с – активный отдых, выполняется подряд две серии упражнения (рисунок 2).

Третье упражнение: 20 с – «Удары руками на месте и в движении», 10 с – активный отдых, вы-



Рисунок 1 – Первое упражнение



Рисунок 2 – Второе упражнение

полняется подряд две серии упражнения (рисунок 3).

повышения эмоциональности и эффективности утренней физической зарядки [6, с. 98].



Рисунок 3 – Третье упражнение: боевые приемы

Четвертое упражнение: 20 с – «Поочередные выпады в сторону», 10 с – активный отдых, выполняется подряд две серии упражнения (рисунок 4).



Рисунок 4 – Четвертое упражнение

Таким образом, суммарное время тренировки всех четырёх упражнений со специальной функциональной направленностью, для военнослужащих, сотрудников женского пола 1 - 2 возрастных групп, составит 4 минуты.

Количество способов проведения, их содержание, режимов выполнения упражнений со специальной функциональной направленностью военнослужащими, сотрудниками женского пола, моделируются в различных сочетаниях, для

Основная часть утренней зарядки военнослужащих, сотрудников женского пола всегда должна заканчиваться равномерным длительным бегом.

В заключительной части утренней зарядки, в целях приведения организма в относительно спокойное состояние, выполняется ходьба в сочетании с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц.

После окончания утренней зарядки в обязательном порядке, военнослужащие и сотрудники женского пола проводят водные и гигиенические процедуры.

В заключение можно сделать вывод, что выполнение военнослужащими, сотрудниками женского пола физических упражнений со специальной функциональной направленностью на утренней физической зарядке при нахождении в пункте временной дислокации в условиях учебного или лагерного сбора, полевого выхода, будут способствовать поддержанию и повышению их специальной функциональной подготовленности, расширению диапазона адаптационных возможностей организма к повышенной мышечной деятельности в соответствии с решаемыми задачами по предназначению в войсках национальной гвардии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Наставление по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации. М., 2018. 78 с.
2. Руководство по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации. М., 2018. 311 с.
3. Сборник упражнений и нормативов по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации. М., 2018. 97 с.
4. Прокопенко В.В., Кабаев И.Е., Основные направления совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки: методическое пособие. СПб.: Изд-во СПВИ ВВ МВД РФ, 2015. 128 с.
5. Кириченко Р.В., Прокопенко В.В., Цирульников Н.Н. Специальная профессионально-прикладная функциональная подготовка военнослужащих и сотрудников войск национальной гвардии: учебное пособие. СПб.: Изд-во СПВИ войск национальной гвардии РФ, 2019. 172 с.
6. Прокопенко В.В., Ефимов В.В., Цирульников Н.Н. Специальная функциональная подготовка военнослужащих, сотрудников войск национальной гвардии: учебное пособие. СПб., 2021. 273 с.

Prokopenko Vladimir Viktorovich

PhD in Pedagogy (Candidate of Pedagogic sciences), Docent
Professor of the Department of Physical Training and Sports
Saint-Petersburg Military Order of Zhukov Institute of the National Guard Troops
Saint-Petersburg, Russian Federation
vvbars@yandex.ru

Tsirulnikov Nikolay Nikolaevich

PhD in Pedagogy (Candidate of Pedagogic sciences)
Associate Professor of the Department of Physical Training and Sports
Saint-Petersburg Military Order of Zhukov Institute of the National Guard Troops
Saint-Petersburg, Russian Federation
tsirulnikovnn@mail.ru

Efimov Vitaly Viktorovich

PhD in Pedagogy (Candidate of Pedagogic sciences)
Head of the Department of Physical Training and Sports
Saint-Petersburg Military Order of Zhukov Institute of the National Guard Troops
Saint-Petersburg, Russian Federation
efimov083@mail.ru

**IMPROVING THE SPECIAL FUNCTIONAL CAPABILITIES OF THE ORGANISM
OF MILITARY SERVICES AND FEMALE EMPLOYEES ON A MORNING PHYSICAL CHARGE
IN THE CONDITIONS OF TRAINING OR CAMP**

Abstract. The article is devoted to the issue of improving the process of professionally applied physical training of military personnel and female employees of the National Guard Troops. The content, methodology for organizing and conducting special functional training with servicemen and female employees of I–VI age groups on morning physical exercises while being at the point of temporary deployment in the conditions of a training or camp gathering, field exit are disclosed.

Keywords: morning physical exercises, physical exercises, special functional training, temporary deployment point, military personnel and female employees, the National Guard Troops.