

УДК 378

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

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ИНСТИТУТА ВОЙСК НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ

Для цитирования:

Прокопенко В.В., Цирульников Н.Н. Особенности развития общей и специальной силовой подготовленности у курсантов военного института войск национальной гвардии // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. 2020. № 2 (11). С. 36–40. URL: <http://vestnik-spvi.ru/2020/06/009.pdf>

Аннотация. Статья посвящена вопросам развития и совершенствования общей и специальной силовой подготовленности у курсантов 1–5 курсов военного института войск национальной гвардии в процессе проведения разных форм физической подготовки. Авторами впервые вводятся в научный оборот понятия: специальная силовая подготовленность по предназначению, характеристика деятельности мышц и мышечных групп, динамика механизмов адаптационного процесса.

Ключевые слова: сила, специальная силовая подготовленность, мышцы, мышечные группы, физическая подготовка, курсанты, военный институт, войска национальной гвардии.

В повседневной жизни и в профессиональной деятельности военнослужащих и сотрудников войск национальной гвардии, физическое качество «сила» в своих различных проявлениях играет очень важную роль.

Успешное решение военнослужащими и сотрудниками служебно-боевых и служебных задач по предназначению невозможно без высокого уровня развития у них не только общей силовой подготовленности, а в большей степени, специальной силовой подготовленности, которая позволяет выполнять задачи в оптимальном режиме и с максимальным эффектом.

Многообразие специальностей в войсках национальной гвардии и особые условия решения профессиональных задач предъявляют и разные требования к проявлению силовых возможностей военнослужащих и сотрудников.

Требования к развитию общей силовой подготовленности для военнослужащих и сотрудников всех категорий и возрастных групп, включая курсантов 1–5 курсов военного института, определены в Сборнике упражнений и нормативов в войсках национальной гвардии [6].

Основной задачей общей силовой подготовки является разностороннее развитие мускулатуры, повышение способности к проявлению силы в разнообразных двигательных действиях в различных условиях учебно-боевой и служебной деятельности.

На протяжении пятилетнего обучения курсантов в военном институте в основном и решается данная образовательная задача.

Задачей же специальной силовой подготовки курсантов является развитие у них на базе общей силовой подготовленности специфических мышц и мышечных групп, наиболее необходимых в будущей профессиональной деятельности в войсках национальной гвардии по предназначению [1].

Для того чтобы понимать, какие же мышцы и мышечные группы наиболее важны и необходимы курсантам в их последующей офицерской службе по предназначению, профессорско-преподавательский состав кафедр физической подготовки и военно-профессиональных дисциплин должен проделать определенную серьезную работу, связанную с изучением соответствующей научно-методической литературы и с проведением научного анализа служебно-боевой и

служебной практики войск [1].

Используя методы наблюдения, анкетирования, собеседования, научного анализа, личного и иного практического опыта, можно достаточно точно определить, какие же мышцы и мышечные группы являются наиболее важными в профессиональной деятельности для военнослужащих и сотрудников войск по тем, или иным учетным специальностям.

Войсковые стажировки, методические практики, полевые выходы и учения, штабные и попутные тренировки и другие практические учебно-боевые мероприятия, проводимые с курсантами в военном институте будут весьма эффективным средством для решения указанных выше задач, что позволит совершенствовать образовательный процесс в военной образовательной организации высшего образования.

Будущая военно-профессиональная и служебно-профессиональная деятельность в войсках независимо от занимаемых должностей однозначно потребует от молодых офицеров проявления всех режимов мышечных сокращений, хотя и в различном их соотношении.

Для сравнения силы курсантов с разной массой тела применяется понятие «относительной силы», которая характеризует величину, приходящуюся на 1 кг собственного веса, что является объективным показателем для каждого курсанта.

Вместе с тем, контрольные нормативы по физической подготовке не предполагают определение «относительной силы» для каждого курсанта исходя из одного его антропометрического показателя (веса тела), определяют «абсолютную силу», максимальное проявление силовых способностей курсанта в каждом силовом упражнении безотносительно к его собственному весу [3].

У курсантов примерно одинакового уровня тренированности, но имеющих разную массу тела, показатели абсолютной силы будут выше, чем у имеющих большую массу собственного веса, зато показатели относительной силы у этих курсантов будут ниже.

По мере увеличения размеров тела, это особенно характерно для курсантов первого курса, вес тела будет возрастать быстрее, чем будет расти их мышечная масса.

Поэтому преподавательскому составу, проводящему практические занятия по физической подготовке и по военно-профессиональным дисциплинам с курсантами, необходимо учитывать этот фактор и применять соответствующие грамотные приемы педагогического воздействия для нейтрализации данного явления.

И здесь наиболее эффективным средством будет индивидуальный подход в обучении, где каждая учебная задача должна решаться всеми обучаемыми, но при этом ее решение должно быть с меньшим объемом и интенсивностью, и

более длительным по времени для каждого слабо подготовленного курсанта [4].

Определение физического качества «сила» дается в Наставлении по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации, как способность организма преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий [2].

Основными средствами развития силы у курсантов военных институтов войск национальной гвардии являются физические упражнения, в наибольшей степени способствующие развитию их мышечной силы, которые должны выполняться на утренней физической зарядке, на учебных занятиях, в процессе проведения спортивно-массовой работы, в ходе попутных физических тренировок и при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

К таким упражнениям относятся: физические упражнения с внешним сопротивлением, физические упражнения в преодолении собственного веса, изометрические упражнения [3].

Наиболее эффективными физическими упражнениями с внешним сопротивлением для курсантов являются:

- упражнения, с тяжестями (со штангой, с гантелями, с гириями, с патронными ящиками и другими утяжелителями);

- упражнения с сопротивлением упругих амортизирующих предметов (эспандеров, резиновых бинтов и жгутов, пружин, различных блочных устройств на силовых тренажерах);

- упражнения вдвоем (наклоны, повороты, сгибание и разгибание рук и ног, приседания, перетягивания, различные виды борьбы, упражнения в сопротивлении партнера);

- упражнения с сопротивлением внешней среды (бег и ускоренное передвижение по глубокому и рыхлому снегу, по песку, по пашне, плавание в экипировке с оружием и преодоление водных преград).

Наиболее эффективными физическими упражнениями в преодолении собственного веса для курсантов являются:

- сгибание и разгибание рук, комплексное силовое упражнение; лазание по канату и шесту, наклоны туловища вперед, подъем ног; сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком, приседание, подъем разгибом из положения лежа на спине; горизонтальная планка и т. д.;

- прыжковые упражнения (многоскоки, тройные и десятичные прыжки, прыжки вверх, прыжки со скакалкой, прыжки через препятствия, прыжки на одной ноге и т. д.);

- силовые упражнения на перекладине (подтягивание, подъем переворотом, подъем силой, комбинированное силовое упражнение, поднимание ног), силовые упражнения на брусьях (сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре,

поднимание прямых ног, подъем силой и т. д.);

- упражнения в преодолении отдельных препятствий («забора» – способом «силой», «разрушенной лестницы», «стенки», «колодца», «завала») и т. д.);

- силовые упражнения, выполняемые в экипировке с оружием (подтягивание на перекладине, толчок патронного ящика по длинному циклу, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях) [6].

Наиболее эффективными изометрическими упражнениями для курсантов являются:

- упражнения в активном напряжении отдельных мышц или групп мышц (выпрямление полусогнутых рук или ног упираясь спиной в закрепленное препятствие и т. д.);

- упражнения в пассивном напряжении отдельных мышц или групп мышц (горизонтальная планка в различных исходных положениях, удержание тяжестей на предплечьях рук, на плечах или на спине, попытка подъема тяжестей чрезмерного веса).

Здесь мы подошли еще к одному проблемному вопросу: грамотному применению методов развития силы командирами учебных подразделений, под руководством которых проводится утренняя физическая зарядка, спортивно-массовая работа и попутная физическая тренировка с курсантами.

Все руководители занятий по физической подготовке и сами курсанты должны знать, что наиболее быстрыми и эффективными методами общей и специальной силовой тренировки без ущерба для здоровья, являются три метода: «повторный» метод, метод «до отказа», метод «максимальных усилий».

Принципиальная разница между данными методами заключается в величине преодолеваемого сопротивления, в количестве повторений упражнения или нескольких упражнений в одном подходе, в количестве подходов, в разнице во времени и характере активного отдыха между подходами [1, с. 59].

При повторном методе силовой тренировки все упражнения выполняются с одинаковой мощностью, характером и длительностью интервалов активного отдыха между подходами.

Метод до отказа используется с целью увеличения мышечной массы и их укрепления, этот метод предполагает три варианта выполнения.

В первом варианте в каждом подходе упражнение выполняется «до отказа», а количество подходов не «до отказа».

Во втором варианте только в последних подходах упражнение выполняется «до отказа».

В третьем варианте в каждом подходе и количество подходов «до отказа».

При использовании метода максимальных усилий, курсант должен проявлять в каждом

упражнении максимально возможные для него силовые способности с обязательной психологической настройкой на максимальный результат.

Поскольку метод максимальных усилий больше направлен на подготовку к соревнованиям и рост спортивных результатов у курсантов – членов сборных команд военного института, для остальных курсантов в разных формах физической подготовки этот метод не применяется.

Рассмотрим наиболее трудоемкие по временным показателям формы физической подготовки курсантов, где развивается и совершенствуется их общая и специальная силовая подготовленность с использованием повторного метода и метода «до отказа»: это утренняя физическая зарядка (УФЗ) и спортивно-массовая работа.

Учебные занятия должны в большей степени нести методическую направленность в обучении курсантов, где у них формируются необходимые практические и командно-методические навыки, поэтому данную форму физической подготовки, как основную форму специальной силовой тренировки курсантов рассматривать не будем.

На УФЗ наиболее эффективными будут «повторный метод» тренировки и метод «до отказа», где развивается и совершенствуется общая силовая подготовленность курсантов.

Данные методы применяются при проведении УФЗ по 1 и 2 вариантам, где основное направление тренировки, это общая силовая подготовка курсантов с использованием общеразвивающих упражнений, комплексов вольных упражнений, упражнений с собственным весом, упражнений вдвоем, специальных прыжково-беговых упражнений, упражнений на гимнастических и специальных снарядах и тренажерах.

При проведении УФЗ по 3 варианту, кроме вышеназванных упражнений, в содержание включается тренировка боевых приемов и преодоление отдельных препятствий.

Все варианты УФЗ заканчиваются ускоренным передвижением или бегом до 3 км.

Для повышения эффективности УФЗ слабо подготовленные курсанты определяются в отдельную группу, где с ними командиры учебных подразделений проводят силовую тренировку по отстающим упражнениям с помощью повторного метода и метода «до отказа» [4].

Образовательная практика показывает, что уже после одного месяца целенаправленных занятий со слабо подготовленными курсантами в составе отдельной группы с учетом индивидуального подхода к обучению, уровень их силовых показателей увеличится на 50–60 %.

Основу спортивно-массовой работы курсантов составляют учебно-тренировочные занятия и соревнования по упражнениям Специального спортивного комплекса «Спортсмен Росгвар-

дии», по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта.

В процессе спортивно-массовой работы эффективно применяются все методы тренировки силы.

Грамотная организация и целенаправленное проведение занятий с силовой направленностью позволяют развивать и совершенствовать общую и специальную силовую подготовленность у курсантов.

Попутная физическая тренировка является важной формой тренировки специальной силовой подготовки курсантов.

Выполнение курсантами в процессе попутных физических тренировок силовых упражнений в экипировке с оружием в сочетании с выполнением специальных тактических задач по профилю обучения дают не только существенный образовательный эффект, но и позволяют развивать необходимые мышцы и мышечные группы, общую и специальную силовую подготовленность, прикладные двигательные навыки и физические качества, необходимые в будущей профессиональной деятельности по предназначению.

В заключение, подводя итог изложенному выше, определяем – для того, чтобы была положительная динамика в развитии общей и специальной силовой подготовленности у курсантов, им необходимо знать основные принципы обучения физическим упражнениям, методы тренировки силовых упражнений, основы механизма развития адаптации организма в процессе физической нагрузки или универсальные принципы силовой тренировки.

Основными принципами обучения общеразвивающим и специальным силовым упражнениям, являются: сознательность и активность, наглядность и систематичность, постепенность и доступность, прочность, тренируется то, что тренируешь [5, с 27].

Универсальные принципы силовой тренировки, как основы самого процесса, не зависят от кон-

кретных методик тренировки, используемых тренировочных средств или физических упражнений.

Данные принципы основываются на закономерностях динамики процесса адаптации организма к любой стрессовой нагрузке, к которой, в том числе, относятся и силовые физические нагрузки [1, с 26].

Первый из универсальных тренировочных принципов, это «Принцип прогрессивной перегрузки» означает, что тренируемые системы организма курсанта, должны последовательно подвергаться все большему и большему воздействию физической нагрузки.

Второй принцип, это «Принцип специфичности», означает, что каждый организм адаптируется к конкретному стрессовому воздействию.

Именно к этому типу стрессового воздействия (виду физической нагрузки) приспособительные реакции организма будут наиболее выражены.

Третий принцип, это «Принцип вариативности» означает, что к одинаковым по характеру и интенсивности стрессовым воздействиям – стимулам (в нашем случае, к физическим нагрузкам силовой направленности) организм адаптируется очень быстро.

Поэтому, для долгосрочного повышения общей и специальной силовой подготовленности курсантов, требуется применение в учебно-тренировочном процессе разнообразных тренировочных стимулов.

Соответственно, решая в процессе указанных выше форм физической подготовки задачи, по дальнейшему развитию и совершенствованию общей и специальной силовой подготовленности, курсанты должны на тренировках использовать разнообразные силовые нагрузки и в разных сочетаниях методы тренировки силы, силовой и специальной силовой выносливости, а также для адаптации организма к предстоящей профессиональной деятельности по предназначению в войсках национальной гвардии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Особенности организации и методики проведения самостоятельной физической тренировки военнослужащих и сотрудников войск национальной гвардии: учебное пособие // Кириченко Р.В., Воробьев С.Н., Прокопенко В.В. [и др.]. СПб.: СПВИ войск национальной гвардии, 2019. 147 с.
2. Наставление по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации. М., 2018. 76 с.
3. Плахтиенко В.А. Физические качества и их развитие в процессе физической подготовки военнослужащих. Л., 1971. 86 с.
4. Прокопенко В.В. Индивидуализация физической подготовки курсантов вузов внутренних войск МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Прокопенко Владимир Викторович. СПб., 2007. 183 с.
5. Руководство по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации. М., 2018. 311 с.
6. Сборник упражнений и нормативов по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации. М., 2018. 77 с.

Prokopenko Vladimir Viktorovich

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

Tsirul'nikov Nickoliy Nickolaevich

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

**FEATURES OF DEVELOPMENT OF GENERAL AND SPECIAL POWER PREPAREDNESS
AT CADETS OF THE MILITARY INSTITUTE OF THE NATIONAL GUARD TROOPS**

Abstract. The article is devoted to the development and improvement of general and special strength training among cadets of 1–5 courses of the military institute of the National Guard Troops in the process of carrying out various forms of physical training. For the first time, the authors introduced into the scientific revolution concepts: special strength preparedness for the intended purpose, characteristic of the activity of muscles and muscle groups, dynamics of the mechanisms of the adaptation process.

Keywords: strength, special strength training, muscles, muscle groups, physical training, cadets, military institute, National Guard Troops.