

УДК 355.233.22

А. Л. Сидорейко

A. L. Sidareika

*Военная академия Республики Беларусь,
начальник курса факультета по подготовке
иностраннных военнослужащих*

А. В. Саплин

A. V. Saplin

*Военная академия Республики Беларусь,
заместитель начальника кафедры физической подготовки и спорта*

РОЛЬ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СПЕЦИАЛЬНЫХ ЗАДАЧ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

THE ROLE OF OBSTACLE COURSE IN REALIZATION SPECIALIZED TASKS OF PHYSICAL TRAINING IN ARMED FORCES OF THE REPUBLIC OF BELARUS

Аннотация. В статье изложена роль полосы препятствий при выполнении специальных задач физической подготовки в Вооруженных Силах Республики Беларусь.

Summary. The article presents the role of obstacle course in realization special tasks of physical training in the Armed Forces of the Republic of Belarus.

Ключевые слова: физическая подготовка в Вооруженных Силах, специальные задачи физической подготовки, полоса препятствий.

Keywords: physical training in the Armed Forces, special tasks, an obstacle course.

Развитие спорта и физической культуры в государстве очень тесно связаны с социальным устройством общества, спецификой общественных и экономических отношений. Физическая культура в нынешнем обществе играет ключевую роль в жизни каждого человека и является важным фактором общественного прогресса. Высокий уровень физической культуры выражается в гармоничном развитии личности и спортивных достижениях. При выполнении физических упражнений на регулярной основе улучшается здоровье и усиливается иммунитет, что сказывается на высокой работоспособности организма, а это, в свою очередь, позволяет эффективно выполнять поставленные задачи в трудовых коллективах и в повседневной жизнедеятельности, а также в Вооруженных Силах [1].

В развитие физической культуры и спорта государство вкладывает огромные средства, модернизируя материально-техническую базу и создавая новые спортивные сооружения. Такое ведение государственной политики ведет к оздоровлению общества и формированию положительного международного имиджа Республики Беларусь.

В нормативно-правовых документах Вооруженных Сил по физической подготовке точно и четко определено понятие системы физической подготовки военнослужащих. Одним из важнейших документов является Инструкция о порядке организации и проведения физической подготовки, в которой представлены формы и методы, а также порядок ее проведения в целях повышения физической тренированности военнослужащих для успешного выполнения задач.

Физическая подготовка — это комплекс мероприятий, предназначенный и влияющий на развитие функциональных возможностей, физической и духовной силы с учетом его вида военно-профессиональной деятельности.

В состав боевой подготовки входит физическая подготовка, которая является одним из основных предметов профессионально-должностной подготовки личного состава для самосовершенствования и развития своих возможностей.

Физическая подготовка предназначена для формирования у военнослужащего высокого уровня физической подготовленности с целью максимально эффективно справиться с задачей в любое время и в различного рода условиях.

Основными задачами физической подготовки для военнослужащего являются следующие:

в силу своих возрастных критериев развитие на высоком уровне и поддержание физических качеств;

усвоение знаний в передвижении на лыжах и в пешем порядке по пересеченной местности, плавание, прохождение природных и искусственных преград, метание ручной гранаты, прикладной рукопашный бой;

трудолюбие, воспитание устойчивой психики, уверенность в своих силах, выдержка, самообладание и сообразительность, твердость и упорство;

укрепление иммунной системы и улучшение здоровья для устойчивости организма в неблагоприятных погодных условиях при выполнении боевых задач;

вырабатывание привычки к активному образу жизни, развитие выносливости и увеличение силовых параметров.

Требования к физической подготовке военнослужащего определяются в зависимости от его учетно-военной специальности по месту службы.

Решению задач физической подготовки способствуют грамотно выстроенный системный педагогический подход, усовершенствованная материально-техническая база, квалифицированные кадры.

К видам проведения занятий физической подготовки относятся: физическая зарядка (организуется и проводится в утреннее время); тренировка, спортивно-массовая работа и учебные занятия (проводятся под руководством ППС, тренеров, командиров и начальников в соответствии с планом проведения занятий); самостоятельная физическая тренировка (проводится по индивидуальному плану).

При организации занятий по физической подготовке в Вооруженных Силах ставятся задачи для каждого подразделения, связанные с выполнением служебных задач (таблица 1).

**Таблица 1 — Специальные задачи физической подготовки
в воинских частях и подразделениях**

Подразделения ВС	Главное направление развития
разведывательные подразделения, подразделения ССО, военно-учебные заведения (кадры, обучаемые в учебных заведениях)	специальная выносливость
	отработка приемов рукопашного боя и преодоление препятствий, метание ручной гранаты, плавание в обмундировании с оружием, прохождение длительных маршей в пешем порядке и на лыжах по пересеченной местности
	увеличение стойкости к укачиванию
	формирование психологической стойкости, убежденности в собственных силах, целеустремленности, выдержки и силы воли
мотострелковые подразделения, военно-учебные заведения (кадры, обучаемые в учебных заведениях)	развитие быстроты в максимальной и субмаксимальной зонах мощности
	развитие способности к дифференцированию характеристик движений
	отработка способностей в ускоренном передвижении по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, передвижении перебежками и переползании, метании гранаты
	воспитание сплоченности и улучшение навыков в коллективных действиях на фоне больших физических и психологических нагрузок
танковые подразделения, военно-учебные заведения (кадры, обучаемые в учебных заведениях)	формирование вестибулярной стойкости, стойкости к гиподинамии и укачиванию
	отработка элементов при посадке / высадке в танк
	формирование психологической стойкости, напористости, упорства и силы воли
подразделение ракетных войск и артиллерии, военно-учебные заведения (кадры, обучаемые в учебных заведениях)	преимущественное становление скоростно-силовой выносливости в большой и умеренной зонах мощности
	формирование способности к дифференцированию характеристик движений
	отработка силы и навыков при переноске тяжелых элементов
	воспитание уверенности в собственных силах, целеустремленности, напористости и упорства
подразделение летного состава, военно-учебные заведения (кадры, обучаемые в учебных заведениях)	специальная выносливость
	формирование стойкости к кислородному голоданию, укачиванию, гиподинамии и гравитационным перегрузкам
	формирование вестибулярной стойкости, развитие пространственной ориентировки, тонкой двигательной координации
	формирование психологической стойкости, убежденности в собственных силах, целеустремленности, смелости и решительности

По результатам анализа ведения боевых действий становится очевидным, что всесторонняя развитость военнослужащего является приоритетом. Как показала практика современного общевойскового боя, огромное влияние на выполнение боевых задач имеет физическая подготовка, настойчивость и моральный дух. Данные качества формируются и закладываются при регулярном занятии спортом [2].

Принимая участие в боевых действиях, военнослужащие должны грамотно владеть современным оружием и различного рода техникой, а в напряжен-

ной обстановке действовать решительно и эффективно, не жалея своих сил и помогая боевому товарищу. Хорошая физическая подготовка, слаженность и организованность позволяют достичь наилучшего результата [2].

Выработанная система подготовки по преодолению препятствий играет важное значение для формирования профессиональных навыков военнослужащего в общевойсковом бою. Военнослужащие, овладевшие знаниями и навыками по преодолению препятствий, имеют высокий моральный дух, крепкую физическую закалку и чувство психологического превосходства над своим противником на всех этапах ведения боя, а также способность действовать в нестандартных ситуациях с неординарным подходом [2].

С целью формирования навыков физической подготовки у курсантов учреждения образования «Военная академия Республики Беларусь» (далее — Военная академия) используется полоса препятствий.

Полоса препятствий представляет собой полосу местности, оснащенную различными видами препятствий и инженерных сооружений и предназначенную для выполнения сложных комплексных упражнений — тренировки военнослужащих. Цель тренировок на полосе препятствий — повышение боевой и физической подготовки военнослужащих, приобретение навыков преодоления типичных для поля боя препятствий [3].

Известны самые разнообразные виды полосы препятствий, существующие в армиях различных государств и многих силовых структурах [3].

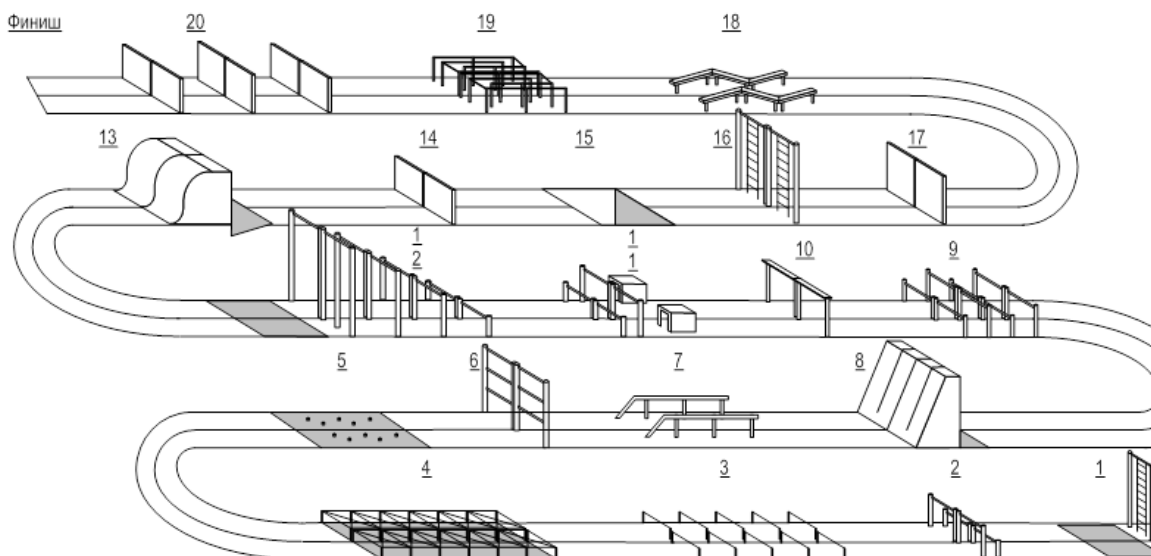


Схема международной полосы препятствий:

- 1) веревочная лестница; 2) двойная балка; 3) горизонтальные шнуры;
- 4) горизонтальная сетка; 5) брод-пенька; 6) шпалера; 7) балансировочное бревно;
- 8) наклонная стенка с канатом; 9) горизонтальные бревна;
- 10) «Ирландский стол»; 11) туннель с двумя бревнами;
- 12) разрушенная лестница; 13) насыпь с ямой; 14) штурмовая стенка;
- 15) яма; 16) вертикальная лестница; 17) штурмовая стенка;
- 18) балансировочное бревно; 19) лабиринт; 20) три штурмовых стенки

Классификация упражнений на полосе препятствий представляется разнообразной в зависимости от поставленных задач или существующих требова-

ний, например, преодоление отдельных препятствий, бег до препятствий, между ними, после них и др.

В ходе проведенного педагогического эксперимента было установлено время интервалов преодоления отдельных препятствий (этапов) для прохождения полосы препятствий на оценку: «отлично» — 4.00 мин.; «хорошо» — 4 мин. 20 сек.; «удовлетворительно» — 4 мин. 40 сек.

Так, для прохождения полосы препятствий на оценку «отлично» необходимо с момента старта преодолеть:

- веревочную лестницу — не более чем за 10 секунд (1-й этап);
- горизонтальную сетку — за 50 секунд (2-й этап);
- балансировочное бревно — за 1 минуту 30 секунд (3-й этап);
- «Ирландский стол» — за 2 минуты (4-й этап);
- вертикальная лестниц — за 3 минуты (5-й этап);
- лабиринт — за 3 минуты 40 секунд (6-й этап).

Как показала статистика, для курсантов Военной академии отдельные элементы на полосе препятствий даются нелегко, что требует тщательной проработки и длительных тренировок для фиксации хорошего результата.

Показатели преодоления полосы препятствий и их результативность на оценку «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» представлены в таблице 2.

Таблица 2 — **Временные показатели преодоления этапов**

этап оценка	I	II	III	IV	V	VI
отлично	10 с.	50 с.	1 м. 30 с.	2 м.	3 м.	3 м. 40 с.
хорошо	10 с.	55 с.	1 м. 40 с.	2 м. 20 с.	3 м. 25 с.	4 м.
удовлетворительно	10 с.	55 с.	1 м. 50 с.	2 м. 30 с.	3 м. 35с.	4 м. 20 с.

Учет периодичности выполнения упражнений может классифицироваться такими понятиями как «цикличность / ацикличность».

Классификация кинетических и динамических характеристик может трактоваться как стандартно-переменный тип упражнений.

Важно отметить, что высокие физиологические нагрузки — одно из основных назначений требований полосы препятствий, поэтому классификация характера работы мышц может определяться как скоростно-силовая, которая может дополняться термином «выносливость». Активизация мышечной массы, задействованной в процессе нагрузки, может быть как частичной, так и полной, что выражается в энергетической мощности, требуемой при выполнении упражнений. Степень активизации мышечной массы также зависит от внешних условий, например от объема снаряжения [4].

В заключение необходимо отметить, что преодоление полосы препятствий включает ряд взаимосвязанных элементов, позволяющих не только совершенствовать физическую активность, но и сформировать и улучшить специальные способности для каждого отдельного подразделения Вооруженных Сил Республики Беларусь. А также стоит подчеркнуть, что элитные подразделения Республики Беларусь используют полосу препятствий для отбора кадров, чтобы

проверить боевой дух и моральную устойчивость кандидатов, которые в дальнейшем будут нести службу на передовых позициях, защищая закон и порядок Республики Беларусь.

1. Подрезов И. Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов : сб. ст. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. [Вернуться к статье](#)

2. Иванина Л. И., Алдошина Е. А., Алдошин А. В. Самопознание инженерных кадров в пространстве физической культуры: специфика и проблема активизации // Мир транспорта и технологических машин. 2016. [Вернуться к статье](#)

3. Дзюба А. А. Обучение курсантов в вузов преодолению препятствий на фоне значительных физических нагрузок : автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2004. [Вернуться к статье](#)

4. Ращупкин В. В., Пархоменко П. П., Саплин А. В. Военное пятиборье : учеб. пособие. Минск, 2004. С.44–45. [Вернуться к статье](#)