

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КРАСНОЙ АРМИИ И АРМИИ РОССИИ В ПОЛЕВЫХ УСЛОВИЯХ

Physical training of the Red Army in the field

П. Д. Грохальская, студент

Б. М. Сапаров, кандидат педагогических наук, доцент,

О. С. Рогов, кандидат педагогических наук, доцент;

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

Физической подготовке войск советской армии не было равных в силе её превосходства, а методы силовой подготовки солдат долгое время находились под запретом для вооруженных сил других государств. В наши дни физическая подготовка солдат русской армии ведётся по-разному – всё зависит от вида войск. Однако, существуют общая физическая подготовка, которая направлена на совершенствование и поддержание силы, выносливости, быстроты и ловкости солдат, а также на умение быстро, а при необходимости – нестандартно мыслить, а также несмотря на трудности, добиваться поставленной цели. Рассмотрим методы физической подготовки солдат Красной и русской армии в полевых условиях.

Ключевые слова: физические упражнения, физическая подготовка, навыки, нагрузка, полевые условия, Красная армия, армия России, разминка, рукопашный бой, полоса препятствий.

Summary

The physical training of the troops of the Soviet army had no equal in the strength of its superiority, and the methods of force training of soldiers were banned for a long time for the armed forces of other states. Nowadays, the physical training of soldiers of the Russian army is conducted in different ways - it all depends on the type of troops. However, there is a general physical training, which is aimed at improving and maintaining the strength, endurance, speed and agility of soldiers, as well as the ability to think quickly, and if necessary, think outside the box, and also, despite difficulties, achieve the goal. Let's consider methods of physical training of soldiers of the Red and Russian armies in the field.

Keywords: physical exercises, physical training, skills, load, field conditions, red army, russian army, warm-up, hand-to-hand combat, obstacle course.

Программами боевой подготовки войск Красной армии было предусмотрено проведение значительной части занятий в поле, поэтому было важно в этих условиях поддерживать высокую физическую закалку военнослужащих.

Цель работы – изучение научных основ применения физической подготовки в армии СССР и России

Задачи:

1. Проанализировать особенности физической подготовки военных.
2. Изучить особенности физической подготовки в Красной Армии.
3. Выявить особенности современного этапа развития армейской физподготовки.

Методика исследования

Подготовительная часть занятия Красной армии в полевых условиях. Занятия по физической подготовке в полевых условиях планировались и проводились при выходе подразделения на тактическое поле, полигон, стрельбище, танкодром. Заранее разрабатывались различные варианты плана проведения занятий по физической подготовке в полевых условиях и изготавливались необходимое оборудование и инвентарь. Эффективность занятий значительно возросло при использовании разборного силового тренажера и учебно-материальной базы [4].

Подготовительная часть занятия начиналось с разминки, которая состояла из разнообразных упражнений для разогрева всех мышц тела. Рассмотрим один из заранее разработанных вариантов разминки. Вводились такие упражнения, как прыжки вправо-влево на согнутых ногах; прыжки с поворотом на 360 градусов; бег спиной вперед; имитация ударов кулаками, локтями, ногами и ряд других упражнений. Использовались также простейшие акробатические элементы, благодаря чему у солдат формировался навык пространственной ориентировки.

Основная часть занятия Красной армии в полевых условиях

Занятие организовывали на нескольких учебных местах и проводились как комплексные. Упражнения, выполняемые на каждом учебном месте, могли быть самыми разнообразными и должны были быть простыми или ранее изученными личным составом. Для повышения физической нагрузки, на каждом учебном месте проводилась эстафета или комплексная тренировка. Выполнение упражнений в основном производились с использованием одновременного, поточного или соревновательного метода. Поточное проведение занятий увеличивает интенсивность тренажа. Упражнения, приемы и действия подбирались с учетом мер безопасности и должны были исключать возможность получения спортивных травм.

Простые, на первый взгляд, упражнения, выполняемые в высоком темпе, развивали у солдат скоростные навыки и быстроту реакции. Не всякое упражнение можно было выполнить сразу, но каждое усилие в преодолении физических трудностей воспитывали у солдат уверенность в себе. Легкость исполнения сложных физических упражнений – результат упорных и настойчивых тренировок. Достигался не только физический, но и эстетический эффект, как результат гармонии безупречно работающих мышц. Хорошо выполненные упражнения порождали чувство удовлетворения.

Интерес к занятиям и физическую нагрузку повышали умелой организацией эстафет. Соревновательный метод и моральное поощрение нацеливали солдат на высокий спортивный результат. Организуя эстафету, командир должен был проявить максимум изобретательности, составляя интересные упражнения с использованием имеющихся спортивных снарядов и инвентаря. Степень сложности упражнений на снарядах должна была постепенно возрастать. Это обеспечивало физическую нагрузку и эмоциональную разрядку у солдат Красной армии. Соревновательный режим давал возможность увидеть и оценить достигнутые результаты.

В процессе комплексного урока, значительная часть времени отводилась обучению специальным боевым приемам. Физические упражнения по рукопашному бою разучивали заранее и постоянно закрепляли изученный материал. После приобретения первичных навыков нападения в одиночку, приступали к совершенствованию приемов в сочетании с защитой в парах. Выполнение приемов рукопашного боя, доведенное до автоматизма – одно из условий психологической устойчивости солдата - он должен уметь одолеть противника в рукопашной схватке [2].

На полевых занятиях было целесообразно использовать сборно-разборный силовой тренажер. На нем могли одновременно заниматься несколько человек. Например, было можно отрабатывать упражнения на брусьях, перекладине и снарядах для лазанья [5].

Солдату нужна не только ловкость и смелость, но и сила, поэтому в общей программе подготовки существенное место занимали упражнения с тяжестями. Для упражнений на силу и быстроту использовали брёвна, а также ящики с патронами, наполненные песком. При этом, солдаты Красной армии находились в двух шереножном строю. После выполнения 5-6 упражнений, обучаемые менялись местами по команде руководителя. По характеру упражнения были динамичными, эмоциональными, способствовали выработке военно-прикладных навыков и развитию основных физических качеств.

При возможности организовали выполнение не только физических упражнений, но и отработку профессиональных приемов и действий.

В конце основной части занятия проводили ускоренное передвижение по местности на расстояние до 1 километра.

Заключительная часть занятия Красной армии в полевых условиях. В заключительной части выполняли упражнения на растяжку, расслабление мышц и в глубоком дыхании. Подводили итоги занятия и приводили в порядок места занятий.

Хорошо организованные и регулярно проводимые занятия в полевых условиях способствовали повышению полевой выучки и улучшению физической подготовленности солдат Красной армии. Постепенно, переходя от простого к сложному, солдаты Красной армии добивались высокой степени физической подготовленности.

Подготовительная часть занятия армии России в полевых условиях. Солдаты российской армии, как и советские солдаты, начинают свои занятия по физической подготовке с утренней физической зарядки. Ежедневная утренняя физическая зарядка начинается с легкого бега длиной от 1 до 3 километров. После пробежки солдаты выполняют специальные общеразвивающие упражнения на сборно-разборных полевых тренажерах, подтягиваются, отжимаются. Часто выполняются упражнения «братским хватом», когда солдаты качают пресс или приседают, положив руки на плечи друг другу и синхронно двигаются. Сложность данного упражнения состоит в том, что соседний товарищ может быть слабее, тогда на его поддержку уходит больше сил. В конце зарядки - бег с ускорением. Средняя продолжительность зарядки - от 30 до 60 минут.

Основная часть занятия армии России в полевых условиях. Современные занятия по физической подготовке в полевых условиях проводят на специальных оборудованных для этого местах. Занятия могут проходить на площадке для выполнения различных приемов рукопашного боя; на территории как с оборудованной полосой препятствий, так и с помощью сборно-разборных полевых тренажеров (брусья, турники); а также используя, изготовленный заранее из подручных материалов, спортивный инвентарь. Тренировки могут проходить как со снаряжением и оружием, так и без него [1].

Упражнения направлены на отработку приемов рукопашного боя, выработку навыков в преодолении препятствий, на повышение у солдат эмоциональной устойчивости, ловкости и быстроты действий, а также на развитие решительности, выносливости и силы.

Существуют также различные общеукрепляющие комплексы вольных упражнений, направленные на развитие дисциплины у солдат. В состав такого комплекса могут входить бег и прыжки на месте, приседания, наклоны, вращения и повороты головы и туловища, упражнения с дыханием.

Физические упражнения на полосе препятствий формируют у солдат ловкость, выносливость и быстроту действий. Данные упражнения включают в себя преодоление естественных и искусственных препятствий с грузом или без, а также водных преград. В полосу препятствий могут входить следующие элементы: различные лабиринты, стенки, доски, траншеи, лестницы, мосты и участки для скоростного бега, «окопы» для стрельбы и метания гранат [3].

Для усовершенствования силы, выносливости и скорости преодоления расстояний на сложных участках местности существуют также марш-броски. Их дистанция составляет от 4,6 до 10 километров. Марш-бросок может проходить по пересеченной местности и на бездорожье. В зимнее время солдаты «вооружаются» лыжами, что увеличивает скорость преодоления дистанции. На маршруте могут быть установлены мишени для отработки навыков стрельбы. Передвижение во время марш-броска происходит по специальной схеме: около четырёх минут солдаты идут пешком, далее начинается бег длительностью от двух и более минут, затем чередуется шаг и бег. Благодаря данному порядку солдаты быстрее преодолевают дистанцию и меньше устают.

Знание приемов рукопашного боя необходимо для нейтрализации и уничтожения противника. Изучают и отрабатывают навыки на специально подготовленных площадках, имитирующих зону военных действий: здания, тактические поля, ямы, траншеи, заборы и тд. Упражнения выполняются на оборудованных учебных местах, которых может быть несколько. Например, на первом учебном месте обучаемые отрабатывают комплекс рукопашного боя с оружием. На втором учебном месте проводится поточная отработка приемов с оружием с использованием имитации противника в бою (груши или манекены). На третьем учебном месте проводится отработка практических навыков в виде боевой ситуации. У военнослужащих воспитывается смелость, решительность и уверенность в себе [1].

Заключительная часть занятия армии России в полевых условиях. Заключительная часть включает в себя ходьбу, легкий бег, упражнения для расслабления мышц и для восстановления дыхания. При этом организм возвращается в спокойное состояние. Подводят итоги занятия и прибирают учебное место.

Регулярные занятия в полевых условиях способствуют развитию психической устойчивости, укреплению здоровья, развитию выносливости, выработку навыков в преодолении препятствий и навыков работы в команде.

Выводы

Задача физической подготовки Красной армии и армии России общая - воспитать сильного война, умеющего защитить себя и ближнего, а также, ни смотря ни на что, идти к поставленной цели. Как советская, так и российская армия уже долгие годы считаются одними из самых сильных в мире. Методы физической подготовки советской и российской армии в полевых условиях схожи – они направлены на совершенствование навыков ведения боя, умение быстро передвигаться по пересеченной местности, преодолевая препятствия разной сложности. Разница в том, что на сегодняшний день существует более современное оборудование – различные макеты, имитирующие оружие и противника.

Библиографический список

1. *Лушневский А. К., Гавроник В. И., Руденик В. В., Сыч С. Е. Теоретико-методические основы физической подготовки военнослужащих.* Минск: Министерство обороны Республики Беларусь, 2010. 325 с.

2. Наставление по физической подготовке в советской армии и военно-морском флоте (НФП-87). М.: Министерство обороны СССР, 1987.
3. Полевая выучка. Организационно-методические подходы и повышение уровня полевой выучки войск в современных условиях // Армейский сборник: научный практико-методический журнал. 2017. № 11. С. 5-7.
4. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. М.: Советский спорт, 2006.
5. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. Т. 3. / Гл. ред. Г. И. Кукушкин. М.: Физкультура и спорт. 1963. 423 с.