

¹Судаков В.В.^а, ²Радзицкая Я.И.¹Национальный университет обороны, г. Астана, Казахстан²Кокшетауский университет имени А. Мырзахметова, г. Кокшетау, Казахстан

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ: ПОВЫШЕНИЕ ИНФОРМАТИВНОСТИ И ПРАКТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Судаков Владимир Владимирович, Радзицкая Ядвига Изидоровна

Оценка физической подготовленности военнослужащих: повышение информативности и практической направленности

Аннотация. В данной статье речь идет о способах обеспечения высокого уровня физической подготовленности военнослужащих, соответствующей требованиям современного боя. Дан обзор степени освещенности указанной проблемы в нормативных документах, фундаментальных трудах военных специалистов, опыте участия военнослужащих в современных военных конфликтах. Описана организация проверки уровня развития каждого физического качества, военно-прикладного двигательного навыка военнослужащего и методика их оценки. Раскрыты объективные предпосылки изменения порядка сдачи контрольных упражнений, подчеркивающие необходимость моделирования параметров физической нагрузки по характеру, объему и интенсивности, сопоставимые реальным военно-профессиональным приемам и действиям в современных военных конфликтах. Подчеркнуты характеристики современного общевойскового боя, которыми являются динамичность и маневренность. В связи с чем подразделения ориентированы на ведение боевых действий с высокой интенсивностью, на резкие броски и ближний контакт с противником, что предполагает наличие у военнослужащих высокого уровня развития специальной выносливости. Сделана попытка обоснования необходимости изменения последовательности сдачи контрольных тестов, которые должны проводиться в следующем порядке: упражнения на выносливость, силу, быстроту и ловкость, поскольку боевая деятельность личного состава осуществляется на фоне утомления и именно выносливость является базовой характеристикой физической боеспособности военнослужащего, позволяющей успешно решать боевые задачи в условиях современного боя.

Ключевые слова: физические качества, военно-прикладные двигательные навыки, боеспособность военнослужащего.

Sudakov Vladimir Vladimirovich, Radzitskaya Yadviga Izidorovna

Assessing the physical fitness of military personnel: increasing information content and practical orientation

Abstract. This article deals with ways to ensure a high level of physical fitness of military personnel that meets the requirements of modern combat. An overview of the degree of coverage of this problem in regulatory documents, fundamental works of military specialists, and the experience of military personnel in modern military conflicts is given. The organization of checking the level of development of each physical quality, military-applied motor skill of a serviceman and the methodology for their assessment are described. The objective prerequisites for changing the order of passing control exercises are revealed, emphasizing the need to model the parameters of physical activity in nature, volume and intensity, comparable to real military-professional techniques and actions in modern military conflicts. The characteristics of modern combined arms combat are emphasized, which are dynamism and maneuverability. In this connection, the units are focused on conducting combat operations with high intensity, on sharp throws and close contact with the enemy, which presupposes that military personnel have a high level of development of special endurance. An attempt has been made to substantiate the need to change the sequence of passing control tests, which should be carried out in the following order: exercises for endurance, strength, speed and agility, since the combat activity of personnel is carried out against the background of fatigue and endurance is the basic characteristic of the physical combat capability of a serviceman, allowing him to successfully solve combat problems. tasks in modern combat conditions.

Key words: physical qualities, military-applied motor skills, combat capability of a military personnel.

Судаков Владимир Владимирович, Радзицкая Ядвига Изидоровна

Әскери қызметкерлердің дене дайындығын бағалау: ақпараттық мазмұнды және практикалық бағыттылықты арттыру

Аңдатпа. Бұл мақалада қазіргі жауынгерлік талаптарға сай әскери қызметкерлердің дене дайындығының жоғары деңгейін қамтамасыз ету жолдары қарастырылған. Нормативтік құжаттарда осы мәселенің қамтылу дәрежесіне, әскери мамандардың іргелі еңбектеріне, қазіргі әскери қақтығыстардағы

әскери қызметкерлердің тәжірибесіне шолу жасалады. Әскери қызметшінің әрбір дене сапасының, әскери-қолданбалы моторикасының даму деңгейін тексеруді ұйымдастыру және оларды бағалау әдістемесі сипатталған. Қазіргі заманғы әскери қақтығыстардағы нақты әскери-кәсіби техникамен және іс-әрекеттермен салыстыруға болатын дене жаттығуларының табиғатта, көлемдер мен қарқындылықтағы параметрлерін модельдеу қажеттілігіне баса назар аудара отырып, бақылау жаттығуларын тапсыру тәртібін өзгертудің объективті алғышарттары ашылды. Заманауи құрама қарулы шайқастың ерекшеліктеріне баса назар аударылады, олар динамизм мен маневрлік. Осыған байланысты бөлімшелер жауынгерлік іс-қимылдарды жоғары қарқынды жүргізуге, өткір лақтыруға және қарсыласпен тығыз байланыста болуға бағытталған, бұл әскери қызметкерлердің ерекше төзімділік дамуының жоғары деңгейін болжайды. Бақылау сынақтарынан өту ретін өзгерту қажеттілігін негіздеуге әрекет жасалды, олар келесі тәртіпте жүргізілуі керек: төзімділік, күш, жылдамдық және ептілік жаттығулары, өйткені жеке құрамның жауынгерлік белсенділігі фондық жағдайда жүзеге асырылады. шаршау мен төзімділік әскери қызметшінің қазіргі ұрыс жағдайында жауынгерлік міндеттерді сәтті шешуге мүмкіндік беретін физикалық жауынгерлік қабілетінің негізгі сипаттамасы болып табылады.

Түйінді сөздер: әскери қызметшінің дене қасиеттері, әскери-қолданбалы моторикасы, жауынгерлік қабілеті.

Основные положения. В результате проведенного нами исследования можно утверждать, что комплексное выполнение военно-профессиональной деятельности в современных военных конфликтах показывает необходимость обеспечения высокого уровня развития физических качеств, и их проверки в следующей последовательности: *выносливость, сила, быстрота, ловкость*. В реальных боевых условиях приемы и действия выполняются на фоне значительного утомления, поэтому данный фактор должен приниматься в расчет самым тщательным образом. Моделируя на систематической основе физические нагрузки, подобные боевой деятельности при контрольной сдаче нормативов, у военнослужащих будут расширяться возможности механизмов обеспечения мышечной работы и психической устойчивости, формироваться универсальный уровень физической подготовленности, который позволит военнослужащим успешно выполнять боевые задачи.

Введение. Для определения физической готовности военнослужащих к боевой деятельности существует установленная на протяжении многих лет методика, состоящая из двух этапов: проверки и оценки [1, 2]. Организация проверки включает, прежде всего, подбор упражнений с учетом характера военно-профессиональной деятельности и климатогеографических условий и их ежемесячное выполнение [3]. Оценка соответственно показывает уровень физических кондиций личного состава [4]. В то же время организация проверки в большей степени ориентирована на получение наиболее достоверных данных об уровне развития каждого физического качества, двигательного навыка отдельно, *но не специальной выносливости*, что, на наш взгляд, снижает информативность оценки физической подготовленности военнослужащих [5].

Утверждение о необходимости повышения прикладной направленности методики проверки физической подготовленности путем изменения

последовательности приема физических нормативов основаны на динамике общевойскового боя, самым энергоемким видом которого является наступление.

В теории порядок выполнения тактических действий показывает, что на начальном этапе наступления, предстоит выполнить передвижение на технике, осуществить развертывание в предбоевой и далее в боевой порядок и двигаться до рубежа предполагаемого соприкосновения с противником. Такой вариант характеризует самые благоприятные условия, на практике же в связи с применением современного оружия, наступающие подразделения будут подвергнуты последовательному огневому поражению, начиная с дальних подступов и по мере приближения к обороне противника. Несмотря на то, что перед наступлением будет проведена артиллерийская подготовка, реально в современных условиях это будет *контрбатарейная борьба*.

Достигнув рубежа спешивания, военнослужащим пехотных подразделений придется покинуть технику, развернуться в цепь и действовать ускоренным передвижением за боевыми машинами, где крайне будет необходима способность, сохранять установленный темп движения, в связи с чем, требуется *высокий уровень развития общей выносливости*. Переноска оружия и боекомплекта, средств защиты потребует *силовой выносливости*. При выходе на рубеж атаки преодоление расстояния до линии переднего края обороны противника будет зависеть от уровня развития быстроты, но так как до этого момента военнослужащие уже совершат значительную часть приемов и действий, то от уровня *скоростной выносливости*, который будет также снижен [6]. Преодоление препятствий и минно-взрывных заграждений потребует проявления *ловкости* на фоне общего утомления организма.

Если рассматривать тактико-технические характеристики современных средств разведки и поражения, переход к *позиционной обороне* в настоящее время является вынужденной мерой,

поэтому противоборствующие стороны будут прибегать к данному виду боя только в неблагоприятных условиях [7].

Таким образом, современный общевойсковой бой характеризуется динамичностью и маневренностью. В этой связи приемы и действия всегда будут осуществляться на фоне *значительного утомления*, потому последовательность проявления физических качеств военнослужащих должна соответствовать элементам их военно-профессиональной деятельности.

Цель исследования состоит в том, чтобы обосновать способы обеспечения требуемого уровня физической подготовленности военнослужащих, основанного на воспроизведении физической нагрузки, адекватной при выполнении боевых задач в современных военных конфликтах.

Задачи:

1. Выделить в нормативных документах и специальных монографических исследованиях требования к развитию физических качеств и двигательных навыков военнослужащих.

2. Рассмотреть современную методику оценивания физической подготовленности военнослужащих в условиях ВУЗа.

3. Предложить логику улучшения нормативно-правовой базы, практики осуществления и оценки физической подготовки военнослужащих, обусловленных приемами и действиями ведения боевых действий в современных военных конфликтах.

Методы и организация исследования. Для получения объективных данных и выдвижения обоснованных рекомендаций по совершенствованию физической подготовленности военнослужащих нами были использованы следующие методы исследования:

- ретроспективный анализ специальной и научной литературы, связанной с выявлением новой тактики ведения боевых действий, а также опыта участия военнослужащих в военных конфликтах различной интенсивности;

- изучение содержания нормативно-правовых документов, определяющих требования к физической подготовке военнослужащих;

- анализ работы военных вузов по осуществлению и оценке физической подготовки военнослужащих.

С целью подтверждения наших доводов о необходимости изменения *последовательности* сдачи контрольных упражнений, в которой в первую очередь идут *упражнения на выносливость*, обратимся к историческому анализу военных конфликтов, имеющих место быть в прошлом и настоящем, поскольку боевые задачи схожи между собой.

Предметом анализа стали монографические исследования военных специалистов, владеющих обширным фактическим материалом боевых действий противоборствующих сторон в различных физико-географических условиях, а также глубокой раскрытия их сущности, стратегии, тактики и современных требований к военнослужащим [8].

В этой связи изучены работы российских ученых: 67 монографий, 44 статьи, 18 диссертационных исследований и 22 источника инструктивно-методического характера. Рассмотрен опыт ведения боевых действий военнослужащих в международных конфликтах, представленный зарубежными авторами (12 источников), а также диссертационные работы, монографии и статьи казахстанских авторов (54 источника).

Полагаем, что решение современных проблем осуществления физической подготовки военнослужащих не может быть обоснованным и объективным без глубокого изучения опыта их участия в военных конфликтах различной интенсивности и характеризующихся новой стратегией и тактикой ведения боевых действий. В этой связи считаем целесообразным в своих изысканиях относительно приведения физической подготовки военнослужащих в соответствие с современной практикой военных действий опираться на обобщения опыта участия военнослужащих в военных операциях в Афганистане, Чечне, Сирии, Нагорном Карабахе и других горячих точках.

Так, характерным примером необходимости значительной физической подготовленности участников военных конфликтов являются действия *военнослужащих в Афганистане*, где применялись разведывательно-боевые, рейдовые, поисковые действия. Следует отметить, что рельеф местности и демаскирующие признаки не позволяли использовать военную технику в полном объеме, в связи с чем, личный состав действовал в пеших порядках в умеренном темпе, что требовало проявления *общей выносливости*. Переноска вооружения и боеприпасов, средств защиты требовали проявления статических силовых способностей мышц спины, брюшного пресса, нижних конечностей. В случае попадания в засаду и не преднамеренного вступления в бой требовалось максимальное проявление *быстроты и ловкости*, но уже на фоне значительного утомления [9, 10].

Такую же последовательность проявления физических качеств подтверждают и *чеченские войны*, где действия при прочесывании местности, сжимании кольца окружения или при передвижении в назначенный район требовали проявления *общей выносливости*, переноска боеприпасов,

оружия и средств защиты - наличие *силовых способностей*. В случае внезапного нападения из засады требовалось проявление быстроты и наличия высокого уровня развития ловкости, но на фоне значительного утомления. Такая последовательность прослеживалась и в городских боях

Подтверждением данных суждений являются выводы российских боевых офицеров, которые отмечали, что у военнослужащих после совершения длительного марша уже не оставалось сил для вступления в бой. В этой связи, на наш взгляд, порядок востребованности физических качеств также показывает необходимость их развития и контроля в следующей последовательности: *выносливость, сила, быстрота, ловкость* [11].

Подтверждением сказанному выше являются события последних военных конфликтов в *Ираке, Сирии, Нагорном Карабахе*, где применение переносных противотанковых средств и разведывательно-ударных БЛА, способствовали приоритетному уничтожению военной техники, поэтому зачастую военнослужащим приходилось действовать в пешем порядке и вести бой с тем, что имели при себе, рассредоточившись на местности. После совершения многочасового марша в полном снаряжении, с оружием и боеприпасами личный состав испытывал утомление *всех мышечных групп еще до вступления в бой*, что также требовало проявления общей и силовой выносливости. Далее при боевом соприкосновении приемы и действия осуществлялись в максимальном темпе и самыми распространенными были короткие перебежки при смене огневых позиций, что требовало проявления быстроты, но так как данные элементы повторялись многократно, то скоростной выносливости [12-17].

Кроме того, точность преодоления проходов в минных полях, естественных и искусственных препятствий зависит от координационных способностей военнослужащих, которые характеризуется таким физическим качеством как ловкость. Но здесь следует учитывать то, что уровень проявления ловкости будет снижен по причине общего утомления организма.

Доказательством, следует учитывать и то обстоятельство, что на сегодняшний день в ведущих иностранных армиях мира придается чрезвычайно большое значение развитию у военнослужащих *выносливости*, под которой понимается оптимальное сочетание кардио-респираторной и мышечной выносливости. В американской армии существует специальное руководство для подготовки войск к длительным и непрерывным боевым действиям, в котором содержится раздел, посвященный развитию у военнослужащих максимальной выносливости.

Например, от пехотинцев требуется способность совершать пешие марши с выкладкой около 45 кг на расстояние до 64 км в сутки [18, 19].

Также, обращаясь к руководящим документам, высказываниям военных руководителей и специалистов не трудно заметить постоянно подчеркиваемую мысль, что динамика современного боя не представляет военнослужащим ни малейшей возможности для отдыха, и победа часто будет доставаться тому, кто сохраняет способность двигаться и сражаться, в то время, когда противник будет уже полностью измотан.

В итоге представленный обзор показывает необходимость формирования высокого уровня физической подготовленности личного состава к боевой деятельности, за счет изменения последовательности проявления физических качеств при проведении ежемесячных контрольных проверок.

Обратимся теперь к практике осуществления физической подготовки военнослужащих в Республике Казахстан. Предполагаем, что организация сдачи контрольных упражнений, утвержденных в действующих руководящих документах, определяет порядок их выполнения, без учета динамики современного наступательного общевойскового боя и военно-профессиональной деятельности в современных военных конфликтах. Установленная последовательность показывает упражнения на ловкость, быстроту, силу, приемы рукопашного боя, преодоление препятствий, военно-прикладное плавание и упражнения в составе подразделения и в конце упражнения на выносливость [1, 2].

Кроме того, имеются и дополнительные требования к организации проверки физической подготовленности военнослужащих, которые определяют, что на контрольных занятиях, при инспектировании и комплексных (частных) проверках:

- военнослужащие проверяются по трем – четырем упражнениям;
- магистранты (слушатели), курсанты военно-учебных заведений на зачетах и экзаменах (рубежных и итоговых контролях) по четырем – пяти упражнениям, характеризующим различные физические качества и прикладные двигательные навыки [2]. Уровень развития каждого качества или навыка проверяется не более чем одним упражнением.

Однако этого бывает недостаточно, чтобы определит силовые способности, поскольку в организме около 640 различных мышц, к тому же они развиваются локально т.е. те мышцы, которые не вовлечены в тренировочный процесс не развиваются [20]. В этой связи одно упражнение на силу как это определено в действующем приказе

не всегда позволяет определить точный уровень силовой подготовленности военнослужащих к военно-профессиональной деятельности [1].

В этом же контексте рассуждает и следует принять во внимание мнение Баранова А.Р., Боцман О.С., которые подчеркивали, что «могут наблюдаться существенные различия в относительном уровне силовых качеств отдельных мышечных групп, что может свидетельствовать о расхождении результатов итоговых проверок с истинным состоянием физического развития военнослужащего» [21, 22].

В этой связи, по нашему мнению, следует руководствоваться следующим требованием к организации проверки физической подготовленности военнослужащих: *«силовые упражнения должны быть выражены проверяемым военно-прикладным двигательным навыком»*. Например, упражнение сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, развивает мышцы верхних конечностей, которые необходимы для передвижения на лыжах, преодоления препятствий и т.д.

Кроме того, имеются факты, что в течение учебного года в процессе проверки назначаются одни и те же физические упражнения, и в большинстве своем, не имеющие прикладной направленности. В итоге, на наш взгляд, такой вариант проверки *снижает информативность оценки физической подготовленности военнослужащих к боевой деятельности*, так как сужается набор проверяемых физических качеств и двигательных навыков. Также последовательность проверки развития физических качеств и паузы отдыха между упражнениями *снижают* степень влияния физической нагрузки на организм, что не позволяет определить уровень развития комплексной (общей, силовой, статической, координационной) выносливости.

Если учитывать, что целью физической подготовки является поддержание физической готовности военнослужащих к военно-профессиональной деятельности, то *основной задачей методики проверки и оценки* является определение уровня физической подготовленности военнослужащих *именно к военно-профессиональной деятельности с учетом ее боевой специфики* [23, 24]. Кроме того, характер приемов и действий показывает их комплексное выполнение, что говорит о том, что *проверка должна осуществляться с минимальным временем для отдыха между контрольными упражнениями*.

Таким образом, представленный анализ характера боевых действий показывает, что *существуют объективные требования к изменению порядка сдачи контрольных упражнений*. Выполнение физических упражнений на выносливость, силу, быстроту

и ловкость именно в такой последовательности способствует более точному определению общей, силовой, скоростной выносливости и ловкости на фоне утомления, т.е. комплексной или специальной выносливости, которая и характеризует готовность личного состава к боевой деятельности. Действующая последовательность проверки физической подготовленности позволяет установить лишь отдельно уровень каждого физического качества, *но не специальной выносливости* и не до конца характеризует готовность военнослужащего к участию в боевых действиях.

В тоже время не следует упускать из виду тот факт, что требования боевой деятельности военнослужащих *различных родов войск имеют профессиональные различия*, в этой связи организация проверки физической подготовленности может иметь два варианта:

- общий – для военнослужащих подразделений обеспечения, управлений, штабов, постоянного состава военно-учебных заведений, военнослужащих по призыву до 6 месяцев службы и военнослужащих – женщин;

- прикладной – для боевых подразделений, подразделений боевого обеспечения, частей постоянной боевой готовности и обучающихся в военно-учебных заведениях на уровне бакалавриата.

В общий вариант должны входить упражнения на выносливость, силу, быстроту и ловкость.

В прикладной вариант:

- упражнения на выносливость и двигательный навык в ускоренном передвижении летом и в передвижении на лыжах зимой;

- упражнения на динамическую, статическую силу наиболее необходимых мышечных групп (например, для передвижения на лыжах необходимы мышцы разгибатели верхних конечностей – значит, упражнение на силу должно идти №8 – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях);

- упражнения на скоростную выносливость, быстроту и двигательный навык в преодолении препятствий летом или в военно-прикладном плавании в закрытом бассейне в холодное время года;

- упражнения на ловкость или рукопашный бой.

Учитывая, что тренировочный процесс направлен на достижение военнослужащими требуемых показателей в физической двигательной готовности к военно-профессиональной деятельности, на наш взгляд, целесообразно проверять заключительное состояние физической готовности военнослужащего на конкретном ее элементе, характеризующимся прикладным упражнением, присущим боевым подразделениям и подразделениям боевого обеспечения.

Например, достоверным будет следующий факт: если военнослужащий выполнил упражнение на полосе препятствий на оценку «отлично», то можно также утверждать, что уровень ловкости (двигаться координированно и точно), скоростной выносливости (преодолевать утомление в процессе военно-профессиональной деятельности) и навыка в преодолении препятствий соответствуют данной оценке. В этом контексте появляется возможность

сокращение средств физической подготовки для определения уровня развития физических качеств и двигательных навыков путем расширения их содержательной части и более тщательного отбора и анализа [23]. Такая организация проверки позволит одновременно оценить уровень развития и физических качеств, и военно-прикладных двигательных навыков, тем самым сократит общий бюджет времени (таблица 1).

Таблица 1 – Комплексирование задач проверки физической подготовленности военнослужащих путем применения прикладных физических упражнений

Определяемые способности организма		№ упр.	Средства проверки
физические качества	двигательные навыки		прикладные физические упражнения
Общая выносливость	Ускоренное передвижение	42	Марш-бросок на 5 км.
		43	Марш-бросок на 10 км.
	Передвижение на лыжах	44	Лыжная гонка на 5 км.
		45	Лыжная гонка на 10 км.
		46, 47	Марш на лыжах в составе подразделения на 5, 10 км.
Скоростная выносливость, ловкость	Преодоление препятствий, метание гранат на точность	27	ОКУ на ЕПП
		28	Специальное упражнение для военно-учебных заведений
		29	СКУ для личного состава ДШВ
	Преодоление препятствий	30	Преодоление единой полосы препятствий в составе подразделения (для ВУЗов)
		32	СКУ для подразделений, предназначенных для действий в горах
Быстрота	Преодоление препятствий	33	СКУ для личного состава надводных кораблей
Общая, скоростная выносливость, ловкость	Ускоренное передвижение, преодоление препятствий	31	Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения (для ВУЗов)
Ловкость	Рукопашный бой	22	Начальный комплекс РБ
		25	Комплекс рукопашного боя без оружия на 8 счетов
		26	Комплекс рукопашного боя с оружием на 8 счетов
Сила, силовая выносливость, ловкость	Рукопашный бой	5, 6, 7, 8, 16, 22, 23, 24	Гимнастические упражнения, Базовый, специальный комплекс рукопашного боя
Быстрота, скоростная выносливость,	Плавание	48	Плавание на 100 метров в спортивной форме
Выносливость	Военно-прикладное плавание	49	Плавание в обмундировании с оружием
		50	Нырание в длину

В случае если учебно-тренировочная база не позволяет использовать прикладные упражнения, и на проверку привлекаются военнослужащие различных возрастных групп то порядок сдачи контрольных упражнений может иметь следующую последовательность:

а) для военнослужащих 1, 2, 3 возрастных групп: общая, скоростная, силовая выносливость, (силовая выносливость только в комплексном исполнении. Например, упражнение №5 – подъем переворотом на перекладине, так как данное упражнение задействует большее количество мышечных структур или два упражнения №3 – подтягивание на перекладине и №4 – поднимание ног к перекладине) быстрота, ловкость;

б) для военнослужащих 4, 5 возрастных групп: общая выносливость, сила спины и брюшного пресса (комплексное силовое упражнение №16), сила верхних конечностей, быстрота, ловкость;

в) для военнослужащих 6, 7, 8 возрастных групп: общая выносливость, сила спины и брюшного пресса, верхних и нижних конечностей. Военнослужащие данных возрастных групп не сдают упражнения на быстроту. Однако быстрота циклических двигательных действий зависит и от силы соответствующих мышц. В этом случае силовые способности мышц нижних конечностей (при отсутствии соответствующих упражнений) могут характеризовать результаты в беге 1000 м. Такой порядок сдачи контрольных упражнений будет иметь более высокий уровень оценки физической подготовленности.

Уровень развития ловкости можно проверить приемами и действиями рукопашного боя. Однако методика оценки требует дополнения. К примеру, для определения навыков ведения рукопашного боя определены 5 приемов. За выполнение каждого приемалагается общая оценка: если выполнено пять приемов, то оценка «отлично»; четыре приема – оценка «хорошо» и так далее. Однако переход в балльную систему оценки требует перевода полученной традиционной оценки рукопашного боя в балльную систему. Получаем: «отлично» – 60 баллов, «хорошо» – 40 баллов, «удовлетворительно» – 20 баллов. Но встает вопрос как военнослужащий в данном контрольном тесте может получить 30 баллов? Так как пункт 202 Правил физической подготовки ВС РК [1, с. 34] говорит, что физическая подготовленность военнослужащего оценивается в соответствии с таблицей оценки физической подготовленности военнослужащих, то пороговый уровень, минимум баллов в одном упражнении – 20 (30) баллов. Военнослужащий, не достигший порогового уровня, не набравший

минимум баллов в одном из упражнений оценивается на «неудовлетворительно». Количество 30 баллов определено для военнослужащих подразделений специального назначения, морской пехоты, разведывательных и десантно-штурмовых подразделений. В итоге данный пункт приравнивает военнослужащих данных подразделений к военнослужащим, которым нужен несколько ниже уровень развития навыков рукопашного боя. В этом случае выполнение каждого приема требует оценки в баллах.

Попутным эффектом при проведении проверки будет развитие адаптационных процессов в организме. Моделируя физические нагрузки характерные военно-профессиональной деятельности в процессе ежемесячных контрольных проверок, мы способствуем адаптации военнослужащих к экстремальным действиям. О совпадении режимов (степени напряженности) функционирования или действия соответствующих функциональных систем говорят, и выводы ученых о том, что «интенсивность выполнения физических упражнений должна соответствовать напряженности реальных военно-профессиональных приемов и действий» [25].

Результаты исследования и их обсуждение.

Упражнения в представленной последовательности (выносливость, сила, быстрота, ловкость) способствуют увеличению интенсивности физической нагрузки, которая начинает сопровождаться физиологической формой гипоксии, способствуя запуску двух адаптационных процессов в организме, направленных на:

- обеспечение возросших потребностей организма в кислороде;
- повышение резистентности тканей к кислородному голоду и к увеличению количества углекислоты в артериальной крови.

В результате возрастают функциональные возможности систем кровообращения, дыхания, кроветворения организма, тем самым увеличивается его резистентность за счет более мощных компенсаторных реакций и более совершенных регуляторных процессов. Важным в этой связи представляется то, что такая организация физической проверки будет способствовать формированию как срочной, так и долговременной адаптации организма к физической нагрузке субмаксимальной и максимальной мощности, за счет чего и обеспечит работоспособность военнослужащих в любых условиях современного боя, и особенно в кризисных моментах боевой деятельности [25].

Таким образом, изменив последовательность сдачи физических упражнений, которые всегда

выполняются контрольным и можно сказать соревновательным методом, создаются условия для адаптации военнослужащих к боевой деятельности. Моделируются параметры физической нагрузки по характеру, объему и интенсивности сопоставимые реальным военно-профессиональным приемам и действиям в современных военных конфликтах.

К примеру, проверить выносливость и навык передвижения по пересеченной местности упражнением марш-бросок на 5, 10 км в зависимости от возрастной категории военнослужащих. Этого требует, как раз, принцип прикладной направленности, который определяет, чтобы в процессе физической подготовки первоочередное внимание уделялось развитию и совершенствованию профессионально важных физических качеств, навыков, умений и свойств военнослужащих, которые имеют наибольшее практическое значение для их эффективных действий в современном бою [25]. Отсюда следует, что наличие прикладного компонента в системе оценки является обязательным условием, поскольку эффективней будет организация проверки, когда уровень развития физических качеств и последовательность их проявления в боевой обстановке будут смоделированы не одним, а несколькими прикладными физическими упражнениями.

Кроме этого, известно, что для проявления специальной выносливости особое значение имеет, и психическая устойчивость военнослужащего противостоять нарастающему утомлению и напряжению нервной системы. Данное состояние характеризуется *борьбой мотивов*, которое часто влияет на результат в беговых упражнениях, при выполнении которых слабо подготовленный военнослужащий сходит с дистанции. Если же в ходе физической подготовки военнослужащих, следовать измененной последовательности сдачи контрольных упражнений, где первым определяется *уровень выносливости* и далее силы, быстроты и ловкости, то моделируется психофизическая нагрузка, способствующая развитию волевой и физической подготовленности военнослужащих к участию в боевых действиях. В дальнейшем повторяя ежемесячно физические нагрузки подобные боевой деятельности, у военнослужащих расширяются возможности механизмов обеспечения мышечной работы и психической устойчивости, формируется универсальный уровень физической боеспособности.

Выводы:

Анализ действующих руководящих документов, и диссертационных исследований в области боевой и физической подготовки показал, что их выводы получили практическое применение. Однако, положения и рекомендации, которые определяют направленность, содержание и последовательность учебно-тренировочного процесса, все-таки не раскрывают все варианты моделирования объема и интенсивности физической нагрузки, испытываемой военнослужащими при выполнении боевых задач, что на наш взгляд недостаточно для того, чтобы сформировать требуемый уровень физических кондиций личного состава.

Современная методика проверки и оценки физической подготовленности военнослужащих нацелена на определение развития физических качеств и военно-прикладных двигательных навыков в отдельности, что не согласуется со спецификой военно-профессиональной деятельности в современных военных конфликтах.

Изменение последовательности проверки физических качеств, замена общих физических упражнений на прикладные, объективно создает методические приемы по установлению более точного уровня физической тренированности к боевой деятельности.

Таким образом, из сказанного выше следует, что имеются все основания для повышения прикладной направленности и информативности методики проверки и оценки физической подготовленности военнослужащих.

Также следует обратить внимание на то, что установлена определенная зависимость, между уровнями развития военно-прикладных двигательных навыков и физических качеств. К примеру, не доведенный до автоматизма двигательный навык будет способствовать большей затрате физических сил при выполнении и наоборот, высокий уровень сформированности двигательного навыка будет снижаться за счет недостаточного развития физических качеств.

В этой связи, на наш взгляд, целесообразно объединить две задачи в одну и оценивать и физическое качество, и военно-прикладной двигательный навык одним прикладным упражнением, имеющим большую по содержанию структуру. Такая организация проверки будет иметь существенное практическое значение, так как полученные результаты контрольных упражнений, будут точнее характеризовать физические способности военнослужащего, имеющие место быть в боевой обстановке.

Литература

- 1 Приказ Министра обороны Республики Казахстан от 07.06.2022 г. № 401 «О внесении изменений и дополнений в приказ Министра обороны Республики Казахстан от 10 августа 2017 года № 438 «Об утверждении Правил физической подготовки в ВС РК» // <https://www.gov.kz/memleket/entities/mod/documents/details/332293?lang=ru&ysclid=lutyty8qm5902564609>
- 2 Приказ Министра обороны Республики Казахстан. Об утверждении Правил проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в военных учебных заведениях, подведомственных Министру обороны Республики Казахстан: утв. 22 января 2016 года, №32 // <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V1600013264>. 05.04.2019.
- 3 Коснырев Д.М., Шурупов А.Д., Лямзин Е.Н. Физическая подготовленность военнослужащих как основа выполнения боевых и тактических задач в различных условиях обстановки // Актуальные исследования: Международный научный журнал. – 2021. - № 49 (76). - С. 122-128.
- 4 Контроль физической подготовки в ВС РФ: учебно-методическое пособие / Д.В. Чернов [и др.] – СПб.: ВИФК, 2019. – 72 с.
- 5 Учет физической подготовки в воинской части: учебно-методическое пособие под редакцией Д.В. Чернова, Р.В. Руденко, О.А. Федоренко. – СПб., 2019. – 50 с.
- 6 Пичугин М.Б., Хайдукова Н.Ю. Значение физического воспитания военнослужащего для боеготовности // Молодой ученый. — 2021. — № 53 (395). — С. 202-214.
- 7 Хайдукова Н.Ю. Физическая подготовка военнослужащих // Исследования молодых ученых: матер. ХLI междунар. науч. конф. — Казань: Молодой ученый, 2022. — С. 77-86
- 8 Сурков А.Г., Гавриш Т.В. Проблемы психофизической адаптации военнослужащих в особых климатогеографических условиях // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. - 2022. - №1. - С.197- 204
- 9 Никитенко Е.Г. Афганистан: от войны 80-х до прогноза новых войн. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2014. – 362 с.
- 10 Рунов В.А. Афганская война: все боевые операции. – М.: Яуза: Эксмо, 2014. – 432 с.
- 11 Рукшин А.С. Военное искусство в локальных войнах и военных конфликтах. – М.: Военное издательство, 2009. – 763 с.
- 12 Рунов В.А. Испытание Чеченской войной. – М.: Вече, 2019. – 384 с.
- 13 Гродневский Н.Н. Первая чеченская. Вторая чеченская. – Минск: Букмастер, 2012. – 480 с.
- 14 Валимамедов М. Очерки о Карабахской войне. – М.: Самиздат, 2019. – 490 с.
- 15 Валецкий О.В., Неелов В.М. Особенности партизанских и противопартизанских действий в ходе Иракской войны (2003-2011 гг.). – М.: 2015. – 128 с.
- 16 Данниген Ф. Дж., Бэй О. Горячие точки XXI века / пер. с англ. – М.: Эксмо, 2014. – 827 с.
- 17 Рогоза С.Л., Ачкасов Н.Б. Засекреченные войны 1950-2000 гг. – М.; СПб: Полигон, 2015. – 558 с.
- 18 Резниченко С.С. Сравнительный анализ порядка подготовки военнослужащих горных и высокогорных подразделений Вооруженных Сил Российской Федерации и военнослужащих корпуса морской пехоты США // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. - 2022, - №1. - С. 189- 196
- 19 Фернандеш А.Ж.-А., Болотин А.Э. Физическая подготовка в армии Анголы с учетом требований современного боя: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – СПб., 2012. – 159 с.
- 20 Миронов В.В., Болотин А.Э., Вейднер-Дубровин Л.А. и др. Теория и организация физической подготовки войск. – СПб.: Военный институт физической культуры, 2011. – 647 с.
- 21 Баранов А.Р., Богданов Е.В., Луценко С.П. Подготовка специальных подразделений МВД России к выполнению операций в горах: учеб. практ. пос. – М.: Академический проект, 2014. – 137 с.
- 22 Боцман О.С., Пашута В.Л., Беляев В.А. Развитие взглядов на применение специалистов физической подготовки в военное время, при подготовке и проведении контртеррористических и миротворческих операций, в угрожаемый период // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. - 2022, - №1. - С. 17-23
- 23 Давтян А.Е. Актуальные вопросы оптимизации системы проверки физической подготовки в Вооруженных силах Республики Армения и значение социально- общественных факторов в этом процессе // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. - 2022, - №1. - С. 44 – 49.
- 24 Сборник программ по физической подготовке Сухопутных войск ВС РФ / - СПб.: ВИФК, 2019. – 172 с.
- 25 Попов И.М., Хамзатов М.М. Война будущего. Концептуальные основы и практические выводы. – М.: Кучуково поле, 2017. – 831 с.

References

- 1 Prikaz Ministra oborony Respubliki Kazahstan ot 07.06.2022 g. № 401 «O vnesenii izmenenij i dopolnenij v prikaz Ministra oborony Respubliki Kazahstan ot 10 avgusta 2017 goda № 438 «Ob utverzhenii Pravil fizicheskoy podgotovki v VS RK» // <https://www.gov.kz/memleket/entities/mod/documents/details/332293?lang=ru&ysclid=lutyty8qm5902564609>
- 2 Prikaz Ministra oborony Respubliki Kazahstan. Ob utverzhenii Pravil provedeniya tekushchego kontrolya uspevaemosti, promezhtutochnoj i itogovoj attestacii obuchayushchihsvya v voennyh uchebnyh zavedenij, podvedomstvennyh Ministru oborony Respubliki Kazahstan: utv. 22 yanvarya 2016 goda, №32 // <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V1600013264>. 05.04.2019.
- 3 Kosnyrev D.M., SHurupov A.D., Lyamzin E.N. Fizicheskaya podgotovlennost' voennosluzhashchih kak osnova vypolneniya boevykh i takticheskikh zadach v razlichnykh usloviyah obstanovki // Aktual'nye issledovaniya: Mezhdunarodnyj nauchnyj zhurnal. – 2021. - № 49 (76). - S. 122-128.
- 4 Kontrol' fizicheskoy podgotovki v VS RF: uchebno-metodicheskoe posobie / D.V. Chernov [i dr.] – SPb.: VIFK, 2019. – 72 s.
- 5 Uchet fizicheskoy podgotovki v voinskoj chasti: uchebno-metodicheskoe posobie pod redakciej D.V. Chernova, R.V. Rudenko, O.A. Fedorenko. – SPb., 2019. – 50 s.
- 6 Pichugin M.B., Hajdukova N.YU. Znachenie fizicheskogo vospitaniya voennosluzhashchego dlya boegotovnosti // Molodoj uchenyj. — 2021. — № 53 (395). — S. 202-214.

- 7 Hajdukova N.YU. Fizicheskaya podgotovka voennosluzhashchih // Issledovaniya molodyh uchenykh: mater. XLI mezhdunar. nauch. konf. – Kazan’: Molodoy uchenyj, 2022. – S. 77-86
- 8 Surkov A.G., Gavrish T.V. Problemy psihofizicheskoy adaptacii voennosluzhashchih v osobyh klimatogeograficheskikh usloviyah // Aktual’nye problemy fizicheskoy i special’noj podgotovki silovyh struktur. - 2022. - №1. - S.197- 204
- 9 Nikitenko E.G. Afganistan: ot vojny 80-h do prognoza novykh vojn. – M.: OOO «Izdatel’stvo Astrel’», 2014. – 362 s.
- 10 Runov V.A. Afganskaya vojna: vse boevye operacii. – M.: YAuz: Eksimo, 2014. – 432 s.
- 11 Rukshin A.S. Voennoe iskusstvo v lokal’nyh voynah i voennyh konfliktah. – M.: Voennoe izdatel’stvo, 2009. – 763 s.
- 12 Runov V.A. Ispytanie CHEchenskoj vojnoj. – M.: Veche, 2019. – 384 s.
- 13 Grodnevskij N.N. Pervaya chechenskaya. Vtoraya chechenskaya. – Minsk: Bukmaster, 2012. – 480 s.
- 14 Valimamedov M. Ocherki o Karabahskoj vojne. – M.: Samizdat, 2019. – 490 s.
- 15 Valeckij O.V., Neelov V.M. Osobennosti partizanskih i protivopartizanskih dejstvij v hode Irakskoj vojny (2003-2011 gg.). – M.: 2015. – 128 s.
- 16 Dannigen F.Dzh., Bej O. Goryachie tochki XXI veka / per. s angl. – M.: Eksmo, 2014. – 827 s.
- 17 Rogoza S.L., Achkasov N.B. Zasekrechennye vojny 1950-2000 gg. – M.; SPb: Poligon, 2015. – 558 s.
- 18 Reznichenko S.S. Sravnitel’nyj analiz poryadka podgotovki voennosluzhashchih gornyh i vysokogornyh podrazdelenij Vooruzhennyh Sil Rossijskoj Federacii i voennosluzhashchih korpusa morskoy pekhoty SSHA // Aktual’nye problemy fizicheskoy i special’noj podgotovki silovyh struktur. – 2022, – №1. – S. 189-196
- 19 Fernandesh A.ZH.-A., Bolotin A.E. Fizicheskaya podgotovka v armii Angoly s uchetom trebovanij sovremennogo boya: dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04. – SPb., 2012. – 159 s.
- 20 Mironov V.V., Bolotin A.E., Vejdner-Dubrovin L.A. i dr. Teoriya i organizaciya fizicheskoy podgotovki vojsk. – SPb.: Voennyj institut fizicheskoy kul’tury, 2011. – 647 s.
- 21 Baranov A.R., Bogdanov E.V., Lucenko S.P. Podgotovka special’nyh podrazdelenij MVD Rossii k vypolneniyu operacij v gorah: ucheb. prakt. pos. – M.: Akademicheskij proekt, 2014. – 137 s.
- 22 Bocman O.S., Pashuta V.L., Belyaev V.A. Razvitie vzglyadov na primenenie specialistov fizicheskoy podgotovki v voennoe vremya, pri podgotovke i provedenii kontrterroristicheskikh i mirotvorcheskikh operacij, v ugrozhaemyj period // Aktual’nye problemy fizicheskoy i special’noj podgotovki silovyh struktur. – 2022, – №1. – S. 17-23
- 23 Davtyan A.E. Aktual’nye voprosy optimizacii sistemy proverki fizicheskoy podgotovki v Vooruzhennyh silah Respubliki Armeniya i znachenie social’no- obshchestvennyh faktorov v etom processe // Aktual’nye problemy fizicheskoy i special’noj podgotovki silovyh struktur. - 2022, - №1. - S. 44 – 49.
- 24 Sbornik programm po fizicheskoy podgotovke Suhoputnyh vojsk VS RF / - SPb.: VIFK, 2019. – 172 s.
- 25 Popov I.M., Hamzatov M.M. Vojna budushchego. Konceptual’nye osnovy i prakticheskie vyvody. – M.: Kuchukovo pole, 2017. – 831 s.

<p>Хат хабарга арналган автор (бірінші автор) Судаков Владимир Владимирович – PhD, философия ғылымдарының докторы, Ұлттық қорғаныс университетінің «Әскерлердің күнделікті қызметін басқару» кафедрасының оқытушысы, Астана қ., Қазақстан, e-mail: Passsword1980@bk.ru</p>	<p>Автор для корреспонденции (первый автор) Судаков Владимир Владимирович - доктор PhD, преподаватель кафедры управления повседневной деятельностью войск, Национальный университет обороны, г. Астана, Казахстан, e-mail: Passsword1980@bk.ru</p>	<p>The Author for Correspondence (The First Author) Sudakov Vladimir Vladimirovich - PhD, Lecturer at the Department of Management of Daily Activities of Troops, National Defense University, Astana, Kazakhstan, e-mail: Passsword1980@bk.ru</p>
---	---	---