

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

УДК 796.015.132:355.233

**РАЩУПКИН
ВЛАДИСЛАВ ВЛАДИМИРОВИЧ**

**РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ
ВОЕННОСЛУЖАЩИХ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ
ТРЕНАЖЕРНО-ДИАГНОСТИЧЕСКОГО
КОМПЛЕКСА «РЕЙД»**

Автореферат диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной
и адаптивной физической культуры

Минск, 2013

Работа выполнена в учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры».

Научный руководитель –

Юшкевич Т.П., доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры легкой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

Официальные оппоненты:

Марищук Л.В., доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психологии и конфликтологии Российского государственного социального университета

Храмов В.В., кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры спортивных дисциплин учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

Оппонирующая организация:

Учреждение высшего образования «Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники»

Защита состоится 27 февраля 2013 г. в 14.00 часов на заседании совета по защите диссертаций Д 23.01.01 при учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры» по адресу: 220020, г. Минск, проспект Победителей, 105; тел. 250-39-36, e-mail: nir@sportedu.by.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры».

Автореферат разослан 25 января 2013 г.

Ученый секретарь совета
по защите диссертаций
канд. пед. наук, доцент



Е.В. Фильгина

КРАТКОЕ ВВЕДЕНИЕ

В конце XX – начале XXI в. произошли существенные изменения в области военного искусства. На смену традиционным методам ведения военных действий пришел новый способ войны, заключающийся в лишении противника внутренней способности к сопротивлению. Спектр таких действий, называемых специальными, чрезвычайно широк. К ним, прежде всего, относятся разведывательно-боевые действия (Л.С. Мальцев, 2003; Н.Е. Бузин, 2011).

В условиях трансформации взглядов на возможный характер ведения военных действий особое место в системе занятий по физической подготовке отводится развитию у военнослужащих специальной выносливости. Специальная выносливость, по отношению к разведывательно-боевым действиям, – это способность военнослужащих противостоять мышечному утомлению в процессе ускоренного передвижения при физической нагрузке различной интенсивности с сохранением постоянной готовности к действиям в различных внезапно меняющихся ситуациях, ведению рукопашного и огневого боя (Б.С. Воронин, 1977; В.А. Плахтиенко, 1979; А.И. Долматов, 1987; Г.Н. Блахин, 1996). Приоритетное внимание к данному физическому качеству явилось следствием всестороннего анализа требований, предъявляемых к личному составу в ходе выполнения задач разведывательно-боевых действий.

Для развития специальной выносливости военнослужащих в Вооруженных Силах Республики Беларусь (ВС Республики Беларусь) преимущественно используется методика, основанная на закономерностях построения тренировочного процесса, направленного на подготовку спортсменов высокой квалификации. Многолетние наблюдения за различными сторонами обучения личного состава в военных учебных заведениях и непосредственно в подразделениях ВС Республики Беларусь показывают, что, например, метод интервального прерывного упражнения, хорошо зарекомендовавший себя в спортивной тренировке, ввиду специфики организации занятий не нашел широкого применения в армейских условиях. Вместе с тем, методы непрерывного упражнения, соревновательный и игровой методы, традиционно используемые для развития выносливости у военнослужащих, не обеспечивают в полной мере необходимый уровень развития данного физического качества.

Среди других способов развития выносливости военнослужащих особый интерес вызывает методика, эффективность которой основана на использовании метода ступенчатого повышения физической нагрузки (Г.М. Яковлев, 1979; В.М. Михайлов, 2005; Т.В. Тавровская, 2005). Однако в связи с тем, что организация различных форм физической подготовки воинских подразделений на основе указанного метода рассчитана на индивидуальное проведение занятий (число одновременно занимающихся соответствует количеству тренажеров), подготовка

личного состава с использованием метода ступенчатого повышения физической нагрузки ранее не осуществлялась.

Поиск путей развития специальной выносливости указанным методом в армейских условиях привел к необходимости разработки тренажерно-диагностического комплекса «РЕЙД» (ТДК «РЕЙД») и основанной на его применении методики.

На основании изложенного, а также принимая во внимание, что в основу идеи создания ТДК «РЕЙД» заложен новый способ диагностики специальной выносливости и учтены различные условия выполнения военными военно-профессиональных задач, можно сделать вывод о том, что исследования в данной области являются актуальными и имеют важное теоретическое и практическое значение.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Связь работы с крупными научными программами (проектами) и темами.

Выбор тематики и направления исследования осуществлялся в соответствии с заданием Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011–2015 гг.

Исследование проводилось в соответствии с планом научно-исследовательской работы учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» на 2006–2010 гг., направление II «Развитие системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и подготовки спортивного резерва», проблема 2.3 «Научное обоснование построения и содержания тренировочного процесса», тема 2.3.3 «Развитие тренировочной и соревновательной деятельности легкоатлетов».

Разработка ТДК «РЕЙД» и основанной на его применении методики, проверка ее эффективности осуществлялись в соответствии с планами научной работы Вооруженных Сил в 2010 и 2011 гг., подраздел 2.1 «Военно-научные исследования».

Цель и задачи исследования.

Цель работы – научное обоснование развития специальной выносливости военнослужащих ВС Республики Беларусь на основе применения ТДК «РЕЙД».

Задачи исследования:

1. Обосновать необходимость развития специальной выносливости военнослужащих с учетом трансформации взглядов на возможный характер военных действий.

2. Разработать ТДК «РЕЙД» и обосновать его преимущества при развитии и диагностике специальной выносливости военнослужащих.

3. Разработать методику развития специальной выносливости военнослужащих ВС Республики Беларусь на основе применения ТДК «РЕЙД», экспериментально апробировать и оценить ее эффективность.

Объект исследования – процесс физической подготовки военнослужащих ВС Республики Беларусь.

Предмет исследования – развитие специальной выносливости военнослужащих ВС Республики Беларусь.

Выбор объекта и предмета исследования обусловлен необходимостью повышения уровня развития специальной выносливости личного состава подразделений ВС Республики Беларусь для выполнения военных задач в современных условиях их ведения.

Положения, выносимые на защиту.

1. Методика развития специальной выносливости военнослужащих ВС Республики Беларусь, основанная на преимущественном использовании методов непрерывного упражнения, соревновательного и игрового методов, не позволяет в полной мере обеспечить необходимый уровень развития данного физического качества. При этом развитие специальной выносливости военнослужащих осуществляется без учета особенностей ведения военных действий в современных условиях. Существующая методика развития специальной выносливости военнослужащих малоэффективна в особых условиях служебной деятельности, вызванных ограниченным пространством мест дислокации в ходе выполнения военных задач, и не позволяет результативно развивать это физическое качество при неудовлетворительных погодных условиях.

Необходимость развития специальной выносливости военнослужащих ВС Республики Беларусь обусловлена трансформацией взглядов на возможный характер ведения военных действий и существующими требованиями к использованию средств и методов подготовки, позволяющих искусственно воспроизводить условия военных действий.

2. ТДК «РЕЙД» разработан для эффективного развития и объективной оценки специальной выносливости военнослужащих. ТДК «РЕЙД» состоит из: двадцатиметровой учебной площадки; технических средств обучения для руководства действиями военнослужащих; компьютерной программы для разработки и воспроизведения упражнений; комплексных развивающе-тестирующих упражнений (КРТУ) «МАРШ», «АТАКА» и «НАЛЕТ» для развития специальной выносливости военнослужащих и ее диагностики.

Инновационный механизм повышения физической нагрузки при выполнении КРТУ «МАРШ», «АТАКА» и «НАЛЕТ» (*скорость передвижения в процессе выполнения упражнений повышается с 8 до 15 км/ч на 0,5 км/ч через интервалы времени, определенные экспериментальным путем*); воспроизведение движений (*выполнение челночного бега на двадцатиметровом отрезке; принятие изгото-*

вок для ведения стрельбы; выполнение приемов рукопашного боя) и новая методика диагностики специальной выносливости (*оценивается максимальное время, показанное военнослужащими в процессе выполнения упражнений*) адекватны условиям разведывательно-боевых действий.

Преимущества ТДК «РЕЙД» обусловлены возможностью эффективного развития специальной выносливости военнослужащих в условиях ограниченного пространства мест дислокации подразделений. Результативность развития данного физического качества не снижается в ходе проведения занятий в помещениях при неудовлетворительных погодных условиях. Учебные занятия с применением ТДК «РЕЙД» характеризуются высокой моторной плотностью (92,3 %). Занятия с применением ТДК «РЕЙД» не требуют специальной подготовки руководителей и могут быть организованы сержантским или рядовым составом.

3. Методика развития специальной выносливости военнослужащих на основе применения ТДК «РЕЙД» разработана с учетом особенностей организации занятий по физической подготовке в армейских условиях и позволяет добиться высокого уровня развития данного физического качества за 18 недель подготовки при проведении двух тренировок в неделю.

Методика предусматривает поэтапную подготовку. При этом применение ТДК «РЕЙД» на различных этапах подготовки строго регламентировано и обусловлено уровнем сложности КРТУ «МАРШ», «АТАКА» и «НАЛЕТ» (содержание боевых приемов, наличие оружия и экипировки занимающихся). На *первом этапе* (3 недели) осуществляется преимущественное развитие общей выносливости военнослужащих в процессе проведения кроссов и марш-бросков. На *втором этапе* (6 недель) проводятся занятия с применением КРТУ «МАРШ», направленные на формирование способности военнослужащих противостоять мышечному утомлению при длительном передвижении челночным способом на двадцатиметровом отрезке. Основу *третьего этапа* (3 недели) составляют занятия, в структуру которых включается КРТУ «АТАКА». Выполнение приемов рукопашного и огневого боя на фоне физической нагрузки высокой интенсивности направлено на развитие специальной выносливости и более прочное формирование военно-прикладных навыков военнослужащих. На *четвертом этапе* (6 недель) предусмотрено развитие специальной выносливости военнослужащих на основе комплексного использования средств развития общей выносливости и выполнения КРТУ «МАРШ», «АТАКА» и «НАЛЕТ». Инновационным фактором при этом является проведение занятий в индивидуальных средствах бронезащиты.

Эффективность методики развития специальной выносливости военнослужащих на основе применения ТДК «РЕЙД» заключается в достоверном повышении уровня общей и специальной выносливости, быстроты, а также в более качественном формировании военно-прикладных и военно-профессиональных навыков военнослужащих. Аналогов разработанной методики не существует.

Личный вклад соискателя. Автор определил основные направления развития специальной выносливости военнослужащих в условиях подготовки к разведывательно-боевым действиям, разработал ТДК «РЕЙД». Автором лично разработана методика развития специальной выносливости военнослужащих на основе применения ТДК «РЕЙД», организованы и проведены необходимые педагогические эксперименты, осуществлена статистическая обработка результатов исследования, сформулированы выводы и практические рекомендации.

По теме диссертации автором написаны самостоятельно 9 из 19 опубликованных работ. В опубликованных в соавторстве работах идея, основное содержание и выводы принадлежат автору.

Апробация результатов диссертации. Результаты диссертационного исследования не содержат информацию, относящуюся к категории секретной. Они докладывались на научно-практических и научно-методических конференциях по проблемам физического воспитания, спортивной тренировки: XI Международной научной сессии БГУФК по итогам НИР за 2009 г. «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму» 15–16 апреля 2010 г. (г. Минск), IV Международной научно-практической конференции молодых ученых «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму» 21 апреля 2011 г. (г. Минск).

Эффективность разработанной методики подтверждена тремя актами внедрения в учебный процесс физической подготовки военнослужащих ВС Республики Беларусь; отряда специального назначения Государственного пограничного комитета Республики Беларусь; особой бригады специального назначения внутренних войск Министерства внутренних дел Республики Беларусь.

Опубликованность результатов. Всего по материалам диссертации автором опубликовано 19 работ общим объемом 48,21 авт. л., в том числе 6 статей в рецензируемых научных журналах (5 – рекомендованных ВАК Республики Беларусь), объемом 3,1 авт. л. Объем других публикаций составил 45,11 авт. л.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из оглавления; перечня условных обозначений; введения; общей характеристики работы; трех глав, содержащих аналитический и экспериментальный материал; заключения, освещающего основные научные результаты диссертации и рекомендаций по практическому их использованию; библиографического списка, включающего список использованных источников и публикаций автора по теме диссертации; приложений. Общий объем диссертации составляет 156 страниц машинописного текста. Основное содержание диссертации изложено на 109 страницах, иллюстрировано 29 рисунками и 19 таблицами на 29 страницах. Библиографический список состоит из списка использованных источников (186 наименований, из которых 16 – на иностранных языках), списка авторских публикаций, включающего 19

наименований, и расположен на 14 страницах. 9 приложений изложены на 33 страницах.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

В первой главе **«Теоретико-методические основы развития специальной выносливости военнослужащих»** представлен анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.

Изучение опыта маршевой подготовки солдат, а также сравнительный анализ отечественных и иностранных методик развития специальной выносливости военнослужащих на современном этапе позволяют сделать выводы о тесной взаимосвязи между существующими взглядами на военные действия в различные исторические периоды и процессом развития специальной выносливости. При этом перечень факторов, оказывающих непосредственное влияние на развитие данного физического качества, в равной степени связан с характером возможных военных действий и условиями их ведения (географическими и природно-климатическими) (Л.С. Мальцев, 2003; Н.Е. Бузин, 2011). Однако более детальное изучение мнения ведущих военных теоретиков (В.В. Квачков, 2005; Н.Е. Бузин, 2011) и документов, регламентирующих вопросы организации физической подготовки в ВС Республики Беларусь, позволяет сделать заключение о том, что проводимые исследования в области физической подготовки ограничиваются лишь повышением военно-прикладной направленности средств подготовки, а не решают проблему в целом.

В научно-методической литературе не удалось обнаружить методик развития выносливости в особых условиях выполнения военно-профессиональных задач (ограниченное пространство мест дислокации воинских подразделений) и при проведении занятий, обусловленных неудовлетворительными погодными условиями (дождь, снег, мороз, сильный ветер и т. п.).

Это свидетельствует о том, что существующая методика развития специальной выносливости военнослужащих не в полной мере учитывает особенности, обусловленные трансформацией взглядов на возможный характер военных действий.

Результаты теоретических исследований, изложенные в первой главе, впоследствии стали ориентирами для разработки ТДК «РЕЙД».

Во второй главе **«Применение тренажерно-диагностического комплекса «РЕЙД» для совершенствования методики развития специальной выносливости военнослужащих Вооруженных Сил Республики Беларусь»** изложены методология, методы и организация исследования. Кроме того, в данной главе представлены результаты поисковой работы, направленные на получение новых научных данных, позволивших разработать ТДК «РЕЙД» и основанную на его применении методику.

Методология выполненного исследования носила многоуровневый характер и включала в себя философский, общенаучный, конкретно-научный и технологический уровни.

Философский уровень представлен диалектическим подходом (В.Ф. Берков, 2009; В.К. Лукашевич, 2009), включающим ряд последовательно развертывающихся звеньев: побуждение к осознанию и разрешению проблемы, наблюдаемой в процессе конкретной исследуемой области физической подготовки ВС Республики Беларусь (проблема обеспечения высокого уровня развития специальной выносливости военнослужащих); проведение исследований, направленных на разрешение проблемной ситуации.

Общенаучный уровень методологии представлен системным подходом, позволяющим рассматривать исследуемое явление как систему – совокупность компонентов, связанных между собой системообразующим фактором, и обладающим механизмом обратной связи (Н.А. Бернштейн, 1966; В.Ф. Берков, 2009).

В качестве конкретно-научной методологии исследования применялись: основные общепедагогические принципы, используемые в теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки – принцип всестороннего гармонического развития личности, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип постепенности (Матвеев, 1991); теории и организации физической подготовки войск – принцип прикладности, принцип комплексности, принцип систематичности, принцип оптимальности и принцип конкретности (Л.А. Вейднер-Дубровин, 1992); общей педагогики – целостный, личностный, культурологический и антропологический подходы (И.П. Подласый, 2008); психологии – основные концепции обеспечения психологической подготовленности военнослужащих к выполнению военно-профессиональных задач (В.К. Гаврилюк, 1976; В.Л. Марищук, 2001); биомеханики – метод биомеханического анализа и синтеза физических упражнений (Н.Б. Сотский, 2005); физиологии – теория функциональных изменений, происходящих в организме под воздействием физической нагрузки (В.С. Фарфель, 1970; Н.В. Зимкин, 1982).

Технологический уровень методологии составляют методика и техника исследования (Л.В. Марищук, 2003; Б.В. Пальчевский, 2000). Он представлен следующими методами исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников; педагогические наблюдения; контрольно-педагогические испытания; анкетный опрос; моделирование; антропометрические измерения; педагогический эксперимент; статистическая обработка результатов исследований.

Специальные исследования, в ходе которых выполнялся анализ успеваемости личного состава мотострелковых и разведывательных подразделений Вооруженных Сил за 2007–2010 гг. (количество проверенных – 7750 человек ежегодно, что составило 94,2 % от списочной численности подразделений), позволили сделать заключение о том, что оценки, полученные военнослужащими в процессе тестирования по упражнениям, характеризующим специальную выносливость, были более низкими, чем оценки, полученные по упражнениям, характеризующим силу, быстроту и военно-прикладные навыки военнослужащих (таблица 1). Анализ показанных результатов свидетельствует о недостаточном уровне развития специ-

альной выносливости, причиной чего является низкая эффективность существующей методики, используемой в их подготовке.

Таблица 1 – Показатели развития физических качеств и военно-прикладных навыков военнослужащих ВС Республики Беларусь в 2007–2010 гг.

Физические качества и военно-прикладные навыки	Упражнения, согласно ИФП–2006	Годы			
		2007 (n=7750)	2008 (n=7750)	2009 (n=7750)	2010 (n=7750)
		Результат / оц.	Результат / оц.	Результат / оц.	Результат / оц.
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$
Сила	№ 28. Подтягивание на перекладине, кол-во раз	11,42±2,79 / 4,18±0,81	11,36±2,74 / 4,14±0,79	11,82±2,69 / 4,22±0,83	11,64±2,72 / 4,19±0,80
Быстрота	№ 9. Бег на 60 м зигзагом, с	16,83±0,31 / 4,47±0,85	16,80±0,29 / 4,51±0,92	16,74±0,30 / 4,62±0,89	16,77±0,33 / 4,60±0,88
	№ 13. Бег на 100 м со старта лежа, с	15,42±0,52 / 4,02±0,78	15,45±0,56 / 4,00±0,80	15,43±0,85 / 4,01±0,82	15,39±0,54 / 4,0,6±0,80
Специальная выносливость	№ 1. Бег на 1 км с преодолением единой полосы препятствий, мин., с	5.25±0.15 / 3,88±0,84	5.26±0.14 / 3,86±0,78	5.26±0.17 / 3,85±0,76	5.27±0.16 / 3,83±0,80
	№ 20. Бег на 3 км с оружием, мин., с	13.14±0.46/ 4,75±0,83	13.11±0.48/ 4,48±0,86	13.18±0.55/ 4,22±0,90	13.20±0.51/ 4,01±0,85
	№ 22. Марш-бросок в составе подразделения на 5 км, мин., с	27.33±1.39/ 3,89±0,79	27.33±1.40/ 3,91±0,80	27.38±1.42/ 3,85±0,81	27.42±1.44/ 3,82±0,82
Военно-прикладные навыки	№ 6. Приемы общего комплекса рукопашного боя, баллы	4,22±0,85	4,19±0,84	4,20±0,85	4,23±0,83
	№ 7. Приемы специального комплекса рукопашного боя, баллы	4,06±0,86	4,05±0,86	4,08±0,87	4,06±0,88

Анкетный опрос, в котором приняли участие 142 человека, позволил получить информацию, которая была систематизирована и разделена на три группы: информация, отражающая мнение опрошенных военнослужащих о существующих средствах и способах развития специальной выносливости в Вооруженных Силах; информация, связанная с диагностикой специальной выносливости личного состава; информация, позволяющая уточнить сведения о приоритете тактических задач, решаемых в условиях современной войны. Из числа опрошенных – 44 военнослужащих представляли отдельную миротворческую роту 120-й гвардейской механизированной бригады. Указанные военнослужащие имеют практический опыт выполнения миротворческих задач в зонах военных конфликтов, что, безусловно, повышает значимость данных, изложенных ими в анкетах.

В ходе проведения анкетного опроса 100 % военнослужащих высказали мнение о необходимости уделять приоритетное внимание развитию специальной выносливости личного состава при подготовке подразделений к разведывательно-боевым действиям. За приоритетное развитие быстроты выступили 34,3 % участников анкетного опроса, ловкости – 28 %, силы – 25,9 %, гибкости – 1,4 %.

По мнению 81,8 % военнослужащих, основными методами, используемыми в Вооруженных Силах для развития специальной выносливости, являются

методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный). Применение соревновательного метода при развитии указанного физического качества отметили 30,8 % участников анкетного опроса, игрового метода – 23,8 %, метода интервального прерывного упражнения – 22,4 %.

Малозффективное развитие специальной выносливости военнослужащих обусловлено особенностями организации занятий в армейских условиях (мнение 41,1 % участников анкетного опроса); ограниченным применением на занятиях метода интервального прерывного упражнения (мнение 31,2 % участников анкетного опроса) и низким методическим уровнем подготовленности отдельных руководителей занятий (мнение 16,1 % участников анкетного опроса).

Недостаточное количество упражнений, направленных на развитие общей и специальной выносливости, в существующей нормативной правовой базе было отмечено 71 % опрошенных военнослужащих. При этом 97,7 % военнослужащих, участвующих в анкетном опросе, считают, что контрольные упражнения, применяемые для диагностики специальной выносливости, позволяют лишь частично оценивать уровень развития специальной выносливости, необходимый для успешного выполнения задач разведывательно-боевых действий.

Объективная оценка условий ведения военных действий позволяет своевременно корректировать учебный процесс. Тактические задачи, выполняемые военнослужащими в ходе военных действий, обладают различной степенью приоритета. Результаты анкетного опроса позволили определить коэффициент приоритета одних тактических задач над другими в современных условиях их выполнения. По мнению военнослужащих отдельной миротворческой роты 120-й гвардейской механизированной бригады специальные действия (налет, рейд, диверсия) в условиях современного боя составляют 65 % от общего числа военных действий. Передислокация войск (марш), выход из окружения и наступление (контрнаступление) – по 15%, выход из боя (отход) – 5 %.

В ходе исследований изучалось соответствие техники передвижения, интенсивности физической нагрузки, средств физической подготовки и диагностики специальной выносливости двигательным действиям, выполняемым в ходе решения военных задач (таблица 2).

Анализируя представленные в таблице 2 данные, можно отметить, что основные средства развития и диагностики специальной выносливости, используемые в 20–70-е гг. прошлого века, по технике выполнения и по уровню физической нагрузки были адекватны двигательным действиям, выполняемым при решении военных задач, что являлось одним из условий для качественной подготовки военнослужащих и повышения их боеспособности в изучаемом историческом периоде.

Сравнительная оценка аналогичных характеристик второго исторического периода (70-е гг. прошлого века – настоящее время) позволила сделать заключение о значительном снижении показателей степени соответствия техники передвижения, интенсивности физической нагрузки, средств физической подготовки

и диагностики специальной выносливости двигательным действиям, выполняемым при решении военных задач в современных условиях.

Таблица 2 – Сравнительные данные, отражающие соответствие средств физической подготовки и диагностики специальной выносливости двигательным действиям, выполняемым в ходе решения военных задач

Тактические задачи, выполняемые военнослужащими в ходе военных действий	Описание характера двигательных действий военнослужащих	Средства подготовки и диагностики специальной выносливости (в соответствии с действующими нормативными правовыми актами)	Методика диагностики	Коэффициент приоритета тактических задач (% от макс.)	Степень соответствия двигательных и функциональных показателей средств подготовки и диагностики тактическим задачам, выполняемым военнослужащими в ходе военных действий	
					Соотв. техники (% от макс.)	Соотв. уровня физ. нагрузки (% от макс.)
1	2	3	4	5	6	7
Первый исторический период (20–70-е гг. прошлого века)						
Изучаемый исторический период характеризуется традиционными способами ведения военных действий. Ведение военных действий осуществляется в ходе непосредственного боевого соприкосновения сторон, предусматривающего наличие вооруженного столкновения группировок в определенном районе. Победа отождествляется с разгромом вооруженных сил и захватом территории противника путем внешнего воздействия на него своими силами и средствами						
1. Наступление (контрнаступление)	Передвижение перебежками – 15–20 м на расстояние 600 м и более	Челночный бег 10×10 м Челночный бег 4×100 м Бег на 100 м Бег на 400 м	Методика диагностики специальной выносливости заключается в оценке способности военнослужащих преодолевать контрольные дистанции за минимальное время	80,0	64,0	72,0
	Передвижение перебежками – 15–20 м и переползанием – 20 м на расстояние 600 м и более	Челночный бег 10×10 м Челночный бег 4×100 м Бег на 100 м Бег на 400 м Бег на 100 м из исходного положения лежа			56,0	64,0
2. Выход из боя (отход)	Ускоренное передвижение шагом и бегом на расстояние 3 км и более	Бег на 1 км Бег на 3 км		5,0	4,0	4,5
3. Передислокация войск (марш)	Ускоренное передвижение шагом и бегом на расстояние 10 км и более	Марш-бросок на 10 км		15,0	12,0	14,25
Среднее значение					34,0	36,68

Окончание таблицы 1

1	2	3	4	5	6	7
Второй исторический период (середина 70-х гг. прошлого века – настоящее время)						
Изучаемый исторический период характеризуется трансформацией традиционных способов ведения военных действий. Приоритетное значение получают специальные действия. Специальные действия могут осуществляться как в тылу противника в целях подрыва его внутренней способности вести вооруженную борьбу, так и на собственной территории для противодействия специальным операциям противоположной стороны. В ходе ведения специальных действий отсутствует линия фронта, используются нетрадиционные формы и способы применения сил и средств, при этом одна из сторон уклоняется от открытого вооруженного столкновения и не связывает свои действия с захватом или прочным удержанием территории						
1. Наступление (контрнаступление)	Передвижение перебежками – 15–20 м на расстояние 600 м и более	Челночный бег 6×10 м Бег на 60 м зигзагом Бег на 60 м Бег на 100 м Бег на 500 м	Методика диагностики специальной выносливости заключается в оценке способности военнослужащих преодолевать контрольные дистанции за минимальное время	15,0	12,0	13,5
	Передвижение перебежками – 15–20 м и переползанием – 20 м на расстояние 600 м и более	Челночный бег 6×10 м Бег на 60 м зигзагом Бег на 60 м Бег на 100 м Бег на 100 м из исходного положения лежа Бег на 500 м			10,5	12,0
2. Выход из боя (отход)	Ускоренное передвижение шагом и бегом на расстояние до 3 км и более	Бег на 3 км с оружием Бег на 1 км с преодолением единой полосы препятствий		5,0	4,0	4,5
3. Передислокация войск (марш), выход из окружения	Ускоренное передвижение шагом и бегом на расстояние – 10 км и более	Марш-бросок на 5, 10 км		15,0	9,0	12,0
4. Специальные действия (налет, рейд, диверсия)	Ускоренное передвижение различными способами (чередование быстрого и медленного бега; бега пригнувшись; бега короткими перебежками – 15–20 м) на расстояние 5–10 км и более	Бег на 3 км с оружием Марш-бросок на 5, 10 км		65,0	19,5	19,5
Среднее значение					11,0	12,3

Изучение нормативных правовых актов, регламентирующих организацию физической подготовки в ВС Республики Беларусь, позволило сделать заключение, что выполнение требований Инструкции о порядке организации физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах Республики Беларусь (ИФП–2011) не позволяет в полной мере решить задачи развития специальной выносливости.

На основании данных, полученных при проведении теоретических исследований, был разработан ТДК «РЕЙД», включающий КРТУ «МАРШ», «АТАКА» и «НАЛЕТ». При разработке указанных упражнений использовались современные инструментальные средства диагностики, в том числе кардиомониторы Polar RS 400 командной системы Polar Team 2. При помощи указанного оборудования производилось наблюдение за изменением частоты сердечных сокращений (ЧСС) испытуемых ($n=50$) в условиях повышающейся физической нагрузки. Эти наблюдения позволили определить интервалы времени при передвижении военнослужащих с различной скоростью для выполнения качественной разминки (менее 75 % от ЧСС макс.), развития специальной выносливости (75–92 % от ЧСС макс.) и контроля уровня ее развития (более 92 % от ЧСС макс.).

Разработаны контрольные нормативы для КРТУ «МАРШ», «АТАКА» и «НАЛЕТ», позволяющие выставлять оценки личному составу по 4-х балльной шкале. Данные нормативы разрабатывались совместно с сотрудниками Научно-исследовательского института физической культуры и спорта Республики Беларусь по результатам выполнения упражнений военнослужащими различных возрастных групп ($n=248$). При разработке контрольных нормативов был выбран метод персентилей, как более надежный в плане независимости от нормальности распределения изучаемых признаков.

Порядок выполнения упражнений, входящих в ТДК «РЕЙД», и их краткое описание.

Выполнение КРТУ «МАРШ», «АТАКА» и «НАЛЕТ», входящие в ТДК «РЕЙД», начинается по команде «Бегом–марш!». Военнослужащие при этом осуществляют передвижение между двумя линиями разворота (рисунок 1).

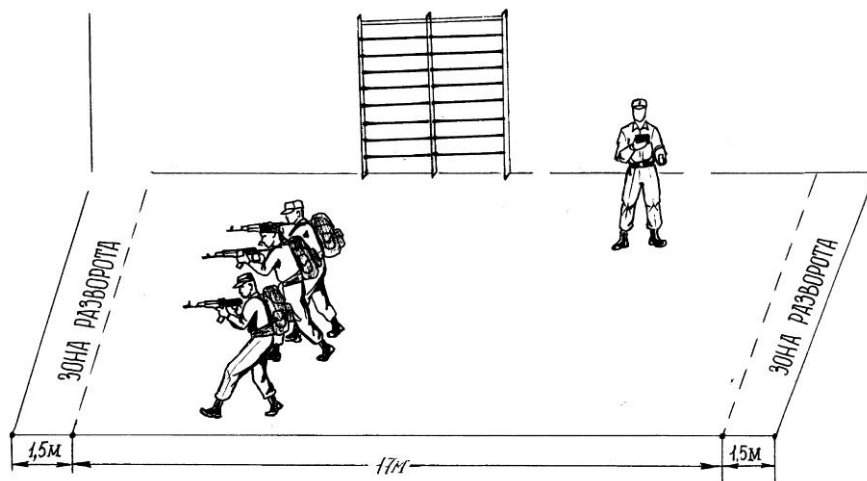


Рисунок 1 – Выполнение упражнений ТДК «РЕЙД» в спортивном зале

Вспомогательным звуковым сигналом, информирующим о приближении к линии разворота, является звук, имитирующий полет снаряда. Исполнительным сигналом, по которому военнослужащий выполняет разворот и начинает движение в обратном направлении, является сигнал, имитирующий одиночный выстрел. Сигнал разворота, имитирующий автоматический огонь, информирует военнослужащего о необходимости увеличить скорость передвижения.

В процессе выполнения упражнений военнослужащие многократно преодолевают двадцатиметровые отрезки челночным способом. В процессе выполнения упражнений скорость передвижения повышается с 8 до 15 км/ч на 0,5 км/ч через интервалы времени, определенные экспериментальным путем (среднее время на преодоление отрезков в КРТУ «МАРШ» – 1 мин 06,1 с ± 9 с; в КРТУ «АТАКА» – 57,9 с ± 12 с; в КРТУ «НАЛЕТ» – 1 мин 09,8 с ± 18,6 с).

Военнослужащие выполняют упражнение с таким расчетом, чтобы сигнал к развороту прозвучал во время нахождения занимающегося в зоне разворота. Если исполнительный сигнал разворота прозвучал до момента нахождения военнослужащего в зоне разворота – военнослужащий прекращает выполнение упражнения, секундомер останавливается. Лучшим считается результат военнослужащего, способного выполнять упражнение более длительное время.

Методика развития специальной выносливости военнослужащих на основе применения ТДК «РЕЙД» разработана с учетом особенностей организации занятий по физической подготовке в армейских условиях и предусматривает поэтапную подготовку. Она включает развитие общей выносливости, предварительное обучение приемам и действиям, входящим в структуру КРТУ «МАРШ», «АТАКА» и «НАЛЕТ», и непосредственную подготовку с использованием указанных упражнений. Содержание методики изложено в таблице 3.

Таблица 3 – Содержание методики развития специальной выносливости военнослужащих на основе применения ТДК «РЕЙД»

Этапы	Задачи	Средства
1	2	3
I. Развитие общей выносливости военнослужащих; формирование навыков выполнения военнослужащими приемов и действий, наиболее характерных для разведывательно-боевых условий (3 недели)	1. Обеспечить способность военнослужащих продолжительное время совершать ускоренное передвижение с высокой скоростью бега	Бег в равномерном темпе (75–85 % от ЧСС макс.) Бег в переменном темпе (85–92 % от ЧСС макс.) Выполнение контрольных нормативов в беге на 3 км, марш-броске на 5 км (свыше 92 % от ЧСС макс.)
	2. Довести до автоматизма выполнение приемов и действий, наиболее характерных для разведывательно-боевых условий	Приемы нападения с автоматом: укол штыком (тычок стволом); удары прикладом сбоку, снизу Принятие изготовок для стрельбы «лежа», «с колена» и «стоя» Перезарядка оружия с заменой магазина

Окончание таблицы 3

1	2	3
II. Формирование навыков выполнения перебежек на короткие дистанции (15–25 м); развитие способности военнослужащих длительное время передвигаться перебежками (челночным бегом) в режиме различной интенсивности (6 недель)	Задачи 1, 2 и соответствующие средства аналогичны I этапу	
	3. Довести до автоматизма способность военнослужащих к передвижению короткими перебежками	Челночный бег (менее 85 % от ЧСС макс.) Встречные эстафеты (менее 85 % от ЧСС макс.) Спортивные игры: футбол, гандбол, баскетбол (менее 85 % от ЧСС макс.)
	4. Подготовить военнослужащих к продолжительным передвижениям короткими перебежками в режиме различной интенсивности бега	Комплексное развивающе-тестирующее упражнение «МАРШ» (85–92 % от ЧСС макс.)
III. Развитие специальной выносливости военнослужащих и формирование у них военно-прикладных навыков, необходимых для выполнения задач разведывательно-боевых действий без индивидуальных средств бронезащиты (3 недели)	Задачи 1–4 и соответствующие средства аналогичны I и II этапам	
	5. Подготовить военнослужащих к продолжительным передвижениям короткими перебежками в режиме различной интенсивности и различных способов бега, при этом развить способность умело действовать по различным сигналам и вводным, вести рукопашный и огневой бой без индивидуальных средств бронезащиты	Комплексные развивающе-тестирующие упражнения «МАРШ» и «АТАКА» (85–92 % от ЧСС макс.)
IV. Совершенствование специальной выносливости и военно-прикладных навыков военнослужащих в условиях, приближенных к реальным условиям разведывательно-боевых действий, в том числе к действиям в индивидуальных средствах бронезащиты (6 недель)	Задачи 1–5 и соответствующие средства аналогичны I, II и III этапам	
	6. Подготовить военнослужащих к продолжительным передвижениям короткими перебежками в режиме различной интенсивности и различных способов бега, при этом совершенствовать способность умело действовать по различным сигналам и вводным, вести рукопашный и огневой бой в индивидуальных средствах бронезащиты	Комплексные развивающе-тестирующие упражнения «МАРШ», «АТАКА» и «НАЛЕТ» (свыше 92 % от ЧСС макс.)

В третьей главе «**Экспериментальное обоснование эффективности методики развития специальной выносливости военнослужащих на основе применения ТДК «РЕЙД»**» изложены материалы педагогического эксперимента. Апробация предложенной методики проходила в процессе формирующего педагогического эксперимента на протяжении 4 месяцев (с 5 апреля по 11 августа 2011 г.) на базе Военной академии Республики Беларусь и воинских частей Вооруженных Сил. Всего в эксперименте приняли участие 248 военнослужащих.

Для проведения педагогического эксперимента были определены 10 подразделений (5 – экспериментальных (ЭП) и 5 – контрольных (КП)). Военнослу-

жащие ЭП и КП имели идентичные начальные результаты успеваемости по физической подготовке. Привлекаемые к педагогическому эксперименту подразделения служебную деятельность осуществляли по одинаковому распорядку дня, соответственно имели одинаковое питание, отдых и сон. В ЭП и КП посещаемость занятий военнослужащими составляла 94–96 %. Для занятий предоставлялась одинаковая спортивная база. Экспериментальным фактором являлась методика развития специальной выносливости военнослужащих, основанная на применении ТДК «РЕЙД». Развитие специальной выносливости у личного состава КП проводилось по традиционной методике.

В процессе формирующего эксперимента осуществлялись наблюдения за изменениями физической и военно-профессиональной подготовленности военнослужащих КП и ЭП. Результаты приведены в таблице 4.

Таблица 4 – Показатели физической и военно-профессиональной подготовленности военнослужащих ЭП и КП в начале и в конце педагогического эксперимента

Исследуемые показатели	Экспериментальные подразделения (n=124)			Контрольные подразделения (n=124)			Достоверность раз- личий ЭП и КП
	Начальный результат	Окончатель- ный результат	Достоверность различий	Начальный результат	Окончатель- ный результат	Достоверность различий	
	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	P _э	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	P _к	
Физическая подготовленность							
Подтягивание, кол-во раз	12,40±2,56	13,14±2,66	P < 0,05	12,13±2,25	12,88±2,18	P < 0,05	P > 0,05
Бег на 60 м зигзагом, с	16,70±0,46	16,39±0,49	P < 0,05	16,72±0,49	16,69±0,58	P > 0,05	P < 0,05
Бег на 3 км, мин., с	12.44±0.54	12.32±0.54	P < 0,05	12.45±0.54	12.45±0.58	P > 0,05	P < 0,05
Марш-бросок на 5 км в составе под- разделения, мин., с	27.12±1.28	26.35±1.01	P < 0,05	27.13±1.24	27.06±1.30	P < 0,05	P < 0,05
Контрольное упражнение на единой полосе препятствий, мин., с	2.26±0.13	2.18±0.12	P < 0,05	2.25±0.08	2.23±0.09	P < 0,05	P < 0,05
Приемы общего комплекса руко- пашного боя, балл	3,45±0,70	3,73±0,73	P < 0,05	3,44±0,60	3,53±0,67	P < 0,05	P < 0,05
Военно-профессиональная подготовленность							
Скрытное выдви- жение к объекту противника: пере- бежками и пере- ползанием, с	45,83±4,47	43,47±3,82	P < 0,05	45,27±4,96	44,13±5,12	P < 0,05	P < 0,05
Доставка боепри- пасов под огнем противника: пере- бежками, с	33,88±3,71	29,94±3,75	P < 0,05	31,82±3,60	30,85±4,74	P < 0,05	P < 0,05
Оттаскивание ран- еного, мин., с	1.33±0.07	1.29±0.07	P < 0,05	1.32±0.07	1.31±0.07	P < 0,05	P < 0,05

Анализ результатов позволяет сделать заключение о том, что предположения относительно эффективности экспериментальной методики развития специальной выносливости, основанной на применении ТДК «РЕЙД», подтвердились. Кроме того, наблюдалось эффективное влияние экспериментальной методики на развитие быстроты, общей выносливости и военно-прикладных навыков военнослужащих. Различия между ЭП и КП в конце педагогического эксперимента оказались статистически достоверными ($P < 0,05$).

Отмечена положительная динамика результатов выполнения упражнений, характеризующих военно-профессиональную подготовленность военнослужащих, что позволяет сделать заключение о целесообразности использования методики развития специальной выносливости военнослужащих на основе применения ТДК «РЕЙД» в процессе боевой учебы подразделений ВС Республики Беларусь.

Результаты формирующего педагогического эксперимента не выявили преимуществ разработанной методики для развития силовых качеств, что вполне логично, так как в основе идеи разработки методики развития специальной выносливости с использованием ТДК «РЕЙД» не рассматривалась силовая направленность.

Таким образом, наша гипотеза относительно эффективности экспериментальной методики развития специальной выносливости, основанной на применении ТДК «РЕЙД», подтвердилась в ходе проведения формирующего педагогического эксперимента.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Основные научные результаты диссертации

1. При изучении теоретико-методических основ развития специальной выносливости военнослужащих установлено, что в основу методики развития этого физического качества заложены закономерности построения тренировочного процесса, направленного на подготовку спортсменов высокой квалификации, без учета специфики организации физической подготовки в армейских условиях [1–4, 7–9, 12–14, 15–19]. Существующая методика не позволяет в полной мере обеспечить необходимый уровень развития специальной выносливости военнослужащих. При этом оценки, полученные военнослужащими в процессе тестирования по упражнениям, характеризующим специальную выносливость в 2007–2010 гг., были более низкими, чем оценки, полученные по упражнениям, характеризующим силу, быстроту и военно-прикладные навыки военнослужащих.

Развитие специальной выносливости военнослужащих, в том числе в армиях других государств, осуществляется в условиях повседневной деятельности и при подготовке войск к участию в военных действиях. При этом в основном используются равномерный, переменный и соревновательный методы.

В научно-методической литературе не удалось обнаружить методик развития выносливости в особых условиях выполнения военно-профессиональных задач. Восстановление необходимого уровня развития специальной выносливости военнослужащих организуется при выводе подразделений из зоны военных действий в тыл для проведения занятий по боевой подготовке (в том числе и по физической подготовке) [16, 17].

В настоящее время при диагностике специальной выносливости производится оценка способности военнослужащих преодолевать контрольные дистанции за минимальное время, что позволяет объективно оценить уровень развития специальной выносливости военнослужащих, необходимый для успешного ведения военных действий традиционными способами, но не обладает достаточной информативностью при оценке физической подготовленности военнослужащих к ведению специальных действий (возможность сохранять высокую степень боеспособности в условиях высоких физических и эмоциональных нагрузок наиболее продолжительное время) [3, 5, 6, 9, 18, 19].

Необходимость развития специальной выносливости военнослужащих ВС Республики Беларусь обусловлена трансформацией взглядов на возможный характер ведения военных действий и существующими требованиями к использованию средств и методов подготовки, позволяющих искусственно воспроизводить условия военных действий [3, 4, 6].

2. В качестве эффективного средства, предназначенного для комплексного решения задач, направленных на развитие специальной выносливости разработан ТДК «РЕЙД». ТДК «РЕЙД» состоит из: двадцатиметровой учебной площадки; технических средств обучения для руководства действиями военнослужащих; компьютерной программы для разработки и воспроизведения упражнений; КРТУ «МАРШ», «АТАКА» и «НАЛЕТ» для развития специальной выносливости военнослужащих и ее диагностики. Содержание указанных упражнений отличается перечнем двигательных действий, выполняемых военнослужащими (изготовки для ведения стрельбы, приемы рукопашного боя), и наличием оружия и экипировки (индивидуальные средства бронезащиты).

Упражнения ТДК «РЕЙД» разработаны с учетом закономерностей метода ступенчатого повышения физической нагрузки. В процессе выполнения упражнений военнослужащими многократно преодолевается двадцатиметровая дистанция челночным способом в условиях повышающейся физической нагрузки. При этом скорость передвижения повышается с 8 до 15 км/ч на 0,5 км/ч через интервалы времени, определенные экспериментальным путем с учетом физиологических изменений, происходящих в организме занимающихся под воздействием физической нагрузки различной интенсивности.

Передвижение занимающихся по дистанции при уровне физической нагрузки в пределах 1 зоны интенсивности (менее 75 % от ЧСС макс.) обеспечивает возможность проведения качественной разминки. Наиболее эффективное развитие специальной выносливости происходит в пределах 2 и 3 зон интенсив-

ности физической нагрузки (75–92 % от ЧСС макс.). Дальнейшее повышение физической нагрузки и выполнение упражнений в пределах 4 зоны интенсивности физической нагрузки (более 92 % от ЧСС макс.) позволяет проверить и оценить степень развития данного физического качества [5, 6, 19], сопоставимого с задачами разведывательно-боевых действий [1–6, 18, 19].

Учебные занятия, в структуру которых включаются КРТУ «МАРШ», «АТАКА» и «НАЛЕТ», отличаются высокой моторной плотностью (92,3 %). Это достигается тем, что при выполнении упражнений отсутствует необходимость затрачивать время на объяснение условий выполнения заданий, исключаются различные перестроения и передвижения между учебными точками [11].

Выполнение КРТУ «МАРШ», «АТАКА» и «НАЛЕТ» на двадцатиметровом участке местности позволяет проводить занятия в условиях ограниченного пространства, а также в помещениях при неудовлетворительных погодных условиях [4, 6]. Занятия с применением ТДК «РЕЙД» не требуют специальной подготовки руководителей и могут быть организованы сержантским или рядовым составом.

3. Методика развития специальной выносливости военнослужащих на основе применения ТДК «РЕЙД» разработана с учетом особенностей организации занятий по физической подготовке в армейских условиях. Методика позволяет добиться высокого уровня развития данного физического качества за 18 недель подготовки при проведении двух тренировок в неделю с непосредственным использованием ТДК «РЕЙД».

Методика содержит IV этапа.

I (3 недели) – преимущественное развитие общей выносливости военнослужащих в процессе проведения кроссов и марш-бросков; обучение приемам рукопашного боя; тренировки по принятию изготовок для ведения стрельбы из различных положений;

II (6 недель) – развитие специальной выносливости военнослужащих на основе средств предыдущего этапа, а также формирование навыков выполнения перебежек на короткие дистанции (15–25 м) и умения длительное время передвигаться перебежками в режиме повышающейся интенсивности (КРТУ «МАРШ»);

III (3 недели) – развитие специальной выносливости военнослужащих на основе ранее используемых средств подготовки и выполнения КРТУ «АТАКА»;

IV (6 недель) – развитие специальной выносливости военнослужащих на основе комплексного использования средств развития общей выносливости и выполнения КРТУ «МАРШ», «АТАКА» и «НАЛЕТ». Условия подготовки приближаются к условиям разведывательно-боевых действий. Занятия специальной направленности проводятся с оружием в индивидуальных средствах бронезащиты. Усложнение выполнения упражнений достигается проведением занятий ночью, а также экипировкой личного состава индивидуальными средствами бронезащиты [1–6, 18, 19].

Эффективность методики развития специальной выносливости военнослужащих на основе применения ТДК «РЕЙД» заключается в повышении уровня общей и специальной выносливости, быстроты, а также в более результативном формировании военно-прикладных и военно-профессиональных навыков военнослужащих. Статистическая обработка результатов формирующего педагогического эксперимента подтвердила достоверность различий результатов экспериментальных и контрольных подразделений [3, 5, 6, 18, 19].

Рекомендации по практическому использованию результатов

Для повышения эффективности развития специальной выносливости военнослужащих рекомендуется использовать ТДК «РЕЙД»:

а) в условиях повседневной деятельности войск:

- на занятиях по ускоренному передвижению, преодолению препятствий, рукопашному бою, а также на комплексных занятиях, проводимых в системе физической подготовки;

- на занятиях по боевой подготовке в условиях полигона, тактического поля и т. п.;

б) в особых условиях деятельности войск:

- при неудовлетворительных погодных условиях;

- в условиях ограниченного пространства при ведении военных действий подразделениями территориальной обороны, а также в ходе выполнения военнослужащими миротворческих подразделений специальных задач в условиях блокпостов, военных баз, застав и т. п.

Также ТДК «РЕЙД» рекомендуется использовать в качестве средств, позволяющих организовать состязания между военнослужащими в ходе спортивных праздников и соревнований.

Эффективность разработанной методики подтверждена тремя актами внедрения в учебный процесс физической подготовки Вооруженных Сил Республики Беларусь; отряда специального назначения Государственного пограничного комитета Республики Беларусь; особой бригады специального назначения внутренних войск Министерства внутренних дел Республики Беларусь.

СПИСОК ПУБЛИКАЦИЙ СОИСКАТЕЛЯ

Статьи в журналах и сборниках

1. Ращупкин, В.В. Повышение эффективности развития специальной выносливости военнослужащих при подготовке к разведывательно-боевым действиям на основе применения тренажерно-диагностического комплекса «РЕЙД» / В.В. Ращупкин // Актуальные проблемы физ. подготовки силовых структур. – 2011. – № 1. – С. 51–57.

2. Ращупкин, В.В. Повышение выносливости военнослужащих на основе применения тренажерно-диагностического комплекса «РЕЙД» / В.В. Ращупкин // Наука и воен. безопасность. – 2011. – № 2. – С. 53–56.

3. Юшкевич, Т.П. Развитие специальной выносливости военнослужащих на основе применения тренажерно-диагностического комплекса «РЕЙД» / Т.П. Юшкевич, В.В. Ращупкин // Мир спорта. – 2011. – № 2. – С. 40–47.

4. Ращупкин, В.В. Особенности физической подготовки военнослужащих в условиях ограниченной подвижности / В.В. Ращупкин // Мир спорта. – 2011. – № 4. – С. 45–51.

5. Ращупкин, В.В. Инновационные подходы к диагностике специальной выносливости военнослужащих / В.В. Ращупкин // Мир спорта. – 2012. – № 1. – С. 29–35.

6. Бузин, Н.Е. Инновационные подходы к совершенствованию специальной выносливости военнослужащих / Н.Е. Бузин, В.В. Ращупкин // Мир спорта. – 2012. – № 2. – С. 40–49.

Материалы конференций

7. Конников, А.Н. Исследование влияния облегченных, обычных и утяжеленных условий на развитие физических качеств занимающихся / А.Н. Конников, В.В. Ращупкин // Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва: материалы Респ. науч.-практ. конф., Минск, 17–18 дек. 1996 г.: в 2 ч. / АФВиС Респ. Беларусь. – Минск, 1996. – Ч. 1. – С. 26–28.

8. Ращупкин, В.В. Влияние программного обеспечения физической подготовки и спорта на качество подготовки офицерских кадров / В.В. Ращупкин // Тез. докл. и выступ. на 4-й науч.-метод. конф. Воен. акад. Респ. Беларусь, Минск, 27–29 апр. 1999 г. / Воен. акад. Республики Беларусь. – Минск, 1999. – С. 174.

9. Ращупкин, В.В. Проблемы развития специальной выносливости военнослужащих / В.В. Ращупкин // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и

туризму: материалы XI Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2009 г. «Молодежь – науке», Минск, 15-16 апр. 2010 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2010. – С. 275–278.

10. Ращупкин, В.В. Программное обеспечение проверки и оценки физической подготовленности военнослужащих Вооруженных Сил Республики Беларусь / В.В. Ращупкин // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XI Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2009 г. «Молодежь – науке», Минск, 15-16 апр. 2010 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2010. – С. 278–281.

11. Ращупкин, В.В. Повышение эффективности развития специальной выносливости военнослужащих при подготовке к разведывательно-боевым действиям на основе применения тренажерно-диагностического комплекса «РЕЙД» / В.В. Ращупкин // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых, Минск, 21 апр. 2011 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2011. – С. 135–138.

Учебно-методические материалы

12. Ращупкин, В.В. Методические рекомендации по организации физической подготовки в казарменном помещении / В.В. Ращупкин. – Минск: ВА РБ, 2001. – 18 с.

13. Ращупкин, В.В. Преодолеваем препятствия: учеб. пособие / В.В. Ращупкин, А.В. Кунцевич, А.Н. Одинокоев. – Минск: ВА РБ, 2002. – 104 с.

14. Ращупкин, В.В. Учимся бегать: учеб. пособие по обучению военнослужащих способам ускоренного передвижения / В.В. Ращупкин, А.В. Кунцевич. – Минск: ВА РБ, 2002. – 74 с.

15. Военное пятиборье: учеб. пособие для Вооруженных Сил / В.А. Гавриченко, А.Е. Ермаков, М.М. Канафин, А.П. Кудин, А.А. Мирошниченко, В.В. Ращупкин, А.В. Саплин, А.Н. Одинокоев; под общ. ред. В.В. Ращупкина. – Минск: «Дижан 2000», 2006. – 230 с.

16. Преодоление препятствий: учеб. пособие для Вооруженных Сил / М.М. Канафин, А.П. Кудин, А.А. Мирошниченко, В.В. Ращупкин, А.В. Саплин, А.Н. Одинокоев; под общ. ред. В.В. Ращупкина. – Минск: «Дижан 2000», 2006. – 230 с.

17. Ускоренное передвижение: учеб. пособие для Вооруженных Сил / Г.В. Гринцевич, А.Е. Ермаков, М.М. Канафин, А.П. Кудин, А.А. Мирошниченко, В.В. Ращупкин, А.В. Саплин, А.Н. Одинокоев, М.А. Товкач; под общ. ред. В.В. Ращупкина. – Барановичи: Инпринт, 2006. – 196 с.

Отчеты о НИР

18. Исследование эффективности развития специальной выносливости военнослужащих Вооруженных Сил в условиях подготовки с использованием тренажерно-диагностического комплекса «РЕЙД»: отчет о НИР (заключ.) / Воен. факультет УО «Гродненский гос. ун-т им. Янки Купалы»; рук. темы В.В. Ращупкин. – Минск, 2010. – 71 с. – № ГР 02.

19. Исследование эффективности применения тренажерно-диагностического комплекса «РЕЙД» в процессе подготовки подразделений сил специальных операций Вооруженных Сил к разведывательно-боевым (разведывательно-диверсионным) действиям: отчет о НИР (заключ.) / Воен. акад. Респ. Беларусь; рук. темы В.В. Ращупкин. – Минск, 2011. – 100 с. – № ГР 1647/11.

РЭЗІЮМЭ

Рашчупкін Уладзіслаў Уладзіміравіч

РАЗВІЦЦЁ СПЕЦЫЯЛЬнай ВЫНОСЛІВАСЦІ ВАЕННАСЛУЖАЧЫХ НА АСНОВЕ ПРЫМЯНЕННЯ ТРЭНАЖОРНА-ДЫЯГНАСТЫЧНАГА КОМПЛЕКСУ «РЭЙД»

Ключавыя словы: ваеннаслужачыя, разведвальна-баявыя дзеянні, фізічная падрыхтоўка, спецыяльная вынослівасць, методыка развіцця вынослівасці, трэнажорна-дыягнастычны комплекс «РЭЙД», комплекснае развіваюча-тэстуючае практыкаванне.

Мэта даследавання: навуковае абгрунтаванне развіцця спецыяльнай вынослівасці ваеннаслужачых Узброеных Сіл Рэспублікі Беларусь на аснове прымянення трэнажорна-дыягнастычнага комплексу «РЭЙД».

Метады даследавання: тэарэтычны аналіз і абагульненне літаратурных крыніц; педагагічныя назіранні; кантрольна-педагагічныя выпрабаванні; анкетнае апытанне; мадэляванне; антрапаметрычныя вымярэнні; педагагічны эксперымент; статыстычная апрацоўка вынікаў даследаванняў.

Атрыманыя вынікі і іх навізна: Распрацаваны ТДК «РЭЙД», які ўключае КРТП «МАРШ», «АТАКА» і «НАЛЁТ». Ён прызначаны для комплекснага вырашэння задач, накіраваных на развіццё спецыяльнай вынослівасці як у асобных ваеннаслужачых, так і ў ваеннаслужачых, што займаюцца ў складзе падраздзяленняў (баявая тройка, аддзяленне, ўзвод). Упершыню атрымалася вырашыць метадычныя, дыягнастычныя і арганізацыйныя праблемы, ўзнікшыя ў працэсе развіцця названай фізічнай якасці ў вайсковых умовах. Распрацавана і эксперыментальна абгрунтавана методыка развіцця спецыяльнай вынослівасці ваеннаслужачых, заснаваная на прымяненні ТДК «РЭЙД». Аналагаў распрацаванай методыкі не існуе.

Ступень выкарыстання: методыка развіцця спецыяльнай вынослівасці ваеннаслужачых, заснаваная на прымяненні ТД «РЭЙД», уведзена ў вучэбны працэс фізічнай падрыхтоўкі Узброеных Сіл Рэспублікі Беларусь, атраду спецыяльнага прызначэння Дзяржаўнага пагранічнага камітэта Рэспублікі Беларусь, асаблівай брыгады спецыяльнага прызначэння ўнутраных войскаў Міністэрства ўнутраных спраў Рэспублікі Беларусь.

Вобласць прымянення: заняткі па фізічнай падрыхтоўцы ва Узброеных Сілах Рэспублікі Беларусь у працэсе штодзённай і вучэбна-баявой дзейнасці; самастойная фізічная трэніроўка; мерапрыемствы спартыўна-масавай работы.

РЕЗЮМЕ

Ращупкин Владислав Владимирович

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНО-ДИАГНОСТИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА «РЕЙД»

Ключевые слова: военнослужащие, разведывательно-боевые действия, физическая подготовка, специальная выносливость, методика развития выносливости, тренажерно-диагностический комплекс «РЕЙД», комплексное развивающе-тестирующее упражнение.

Цель исследования: научное обоснование развития специальной выносливости военнослужащих Вооруженных Сил Республики Беларусь на основе применения тренажерно-диагностического комплекса «РЕЙД».

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников; педагогические наблюдения; контрольно-педагогические испытания; анкетный опрос; моделирование; антропометрические измерения; педагогический эксперимент; статистическая обработка результатов исследований.

Полученные результаты и их новизна: разработан ТДК «РЕЙД», включающий КРТУ «МАРШ», «АТАКА» и «НАЛЕТ». Он предназначен для комплексного решения задач, направленных на развитие специальной выносливости как у отдельных военнослужащих, так и у военнослужащих, занимающихся в составе подразделений (боевая тройка, отделение, взвод). Впервые удалось решить методические, диагностические и организационные проблемы, возникшие в процессе развития указанного физического качества в армейских условиях. Разработана и экспериментально обоснована методика развития специальной выносливости военнослужащих, основанная на применении ТДК «РЕЙД». Аналогов разработанной методики не существует.

Степень использования: методика развития специальной выносливости военнослужащих, основанная на применении ТДК «РЕЙД», внедрена в учебный процесс физической подготовки Вооруженных Сил Республики Беларусь, отряда специального назначения Государственного пограничного комитета Республики Беларусь, особой бригады специального назначения внутренних войск Министерства внутренних дел Республики Беларусь.

Область применения: занятия по физической подготовке в Вооруженных Силах Республики Беларусь в процессе повседневной и учебно-боевой деятельности; самостоятельная физическая тренировка; мероприятия спортивно-массовой работы.

SUMMARY

Rashupkin Vladislav Vladimirovich

MILITARY SPECIAL ENDURANCE DEVELOPMENT BASED ON THE DIAGNOSTIC TRAINING SET «REID» APPLICATION

Key words: military men, intelligence combat operations, physical training, special endurance, endurance development methods, diagnostic training set, complex test and development exercise.

Goal of research: scientific rationale of military special endurance development base on the diagnostic training set «REID» application in the Armed Forces of the Republic of Belarus.

Research methods: theoretical study and literary source brief, pedagogical supervision, pedagogical testing, questionnaire survey, simulating, anthropomorphic measurements, educational experiment, statistical analysis of research results.

Research results and their novelty: DTS «REID» includes CTDE «MARSH», «ATAKA» and «NALET». It needs for complex tasks solution of special endurance development not only for individual military men, but also for members of the units (combat trio, subdivision, platoon). For the first time methodic, diagnostic and organization problems were solved. Such problems were appeared during the physical quality development in army conditions. Method of special endurance development on the base of TDS «REID» was developed and experimentally proved. There is no analogues of the method.

Utilization rate: Method of special endurance development on the base of TDS «REID» was implemented in academic physical training in the Armed Forces of the Republic of Belarus, The State Border Committee of the Republic of Belarus special purpose squadron, Ministry of the Interior of the Republic of Belarus special mission brigade.

Application area: physical training during daily and combat activity in the Armed Forces in the Republic of Belarus, individual physical training, moral support activities.

