

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

© 2019 Донскова Кристина Александровна  
студент

© 2019 Семанина Анна Петровна  
студент

© 2019 Курочкина Наталья Евгеньевна  
старший преподаватель

Самарский государственный экономический университет  
E-mail: donskovaa.k@mail.ru, annasamarskaya13@gmail.com

**Ключевые слова:** физическая подготовка, компетенции тренера, военнослужащие, офицеры, программа физической подготовки.

Эффективность вооруженных сил зависит от качества личного состава армии, обусловленного их подготовкой и уровнем квалификации, а не от количества людей, оружия или материалов. Это относится к приобретенным солдатами и офицерами навыкам и компетенциям, необходимым для выполнения требуемых военных задач путем осуществления соответствующих стратегий. Большинство штабов армий заявляют, что организация программ физической подготовки армии и ее оценка являются одним из основных факторов, гарантирующих эффективную готовность армий. Все аспекты миссии армии могут быть выполнены на основе физической подготовленности и укрепления личного состава, оставаясь при этом здоровым и невредимым, что гарантирует оперативную готовность каждой армейской силы.

Программа физической подготовки военнослужащих состоит из комплекса армейских учений и тренировок, а также физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий<sup>1</sup>. Для достижения высокого уровня оперативной эффективности и готовности военнослужащие должны быть физически готовы и соответствовать стандартам различных тестов физической подготовки, с тем чтобы они могли выполнять общие военные обязанности, обязанности в области обороны и безопасности, обусловленные требованиями их военной профессии. По мере роста уровня физической подготовки и готовности армии она развивается в гибкую, универсальную, смертоносную и живучую силу, таким образом, эффективность данных программ является одним из основных направлений деятельности военнослужащих.

Обзор литературы позволяет сделать вывод, что каждый тренер должен был быть квалифицированным специалистом по физической культуре для планирования, реализации и оценки программ физической подготовки, направленных на развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление мышц и выносливости, растяжку, расслабление тела и т.д.<sup>2</sup>. Тренер должен обладать значительным опытом в различных видах спорта и демонстрировать тактическую и техническую компетентность. Также желательно уметь объяснить и демонстрировать все спортивные мероприятия, а также знать лучшие методы их представления и выполнения. Проводить мероприятия по физической активности воен-

ных должен специалист, который имеет все вышеперечисленные необходимые компетенции. Таким образом, тренер должен достичь соответствующих навыков, демонстрировать и вести всю физическую готовность армии учебными упражнениями, тренировками и мероприятиями, а также обучать соответствующим приемам. Профессиональный, хорошо подготовленный и уверенный в себе руководитель, обучающий физической подготовке, завоевывает уважение и сотрудничество всех военнослужащих. Следовательно, для эффективного управления и осуществления программ необходимо иметь хорошо квалифицированный персонал в качестве специалистов, отвечающим всем компетенциям, которым армейская администрация поручает осуществление программ военной подготовки. Большинство вооруженных сил в других странах проводят армейские школы, которые набирают военнослужащих и проводят курсы, специализирующиеся на этой обязанности<sup>3</sup>.

В российской армии есть три класса личного состава: регулярная армия, добровольцы (армейский резерв) и призывники. В состав регулярной армии входят три класса. В один из таких классов входят старшие офицеры (профессиональные офицеры, выпускники греческой военной академии). Как правило, это армейский персонал, который командует подразделениями и может действовать независимо в течение короткого периода времени (пехотные батальоны, кавалерийские или артиллерийские полки, военные корабли, авиаэскадрильи, взводы или роты). Старшие офицеры обычно занимают штабные должности для высшего командования. Следующий класс-младшие офицеры (профессиональные офицеры, выпускники эллинской постоянной офицерской школы). Это третий или четвертый низший чин офицеров. Подразделения, находящиеся под их командованием, как правило, не должны действовать независимо в течение какого-либо значительного периода времени. Младшие офицеры обычно исполняют штабные роли командиров взводов или подчиненных более высокого командного поста. И, наконец, третий класс-это унтер-офицеры и постоянные военнослужащие. Унтер-офицеров часто называют "костяком" вооруженных сил, поскольку они являются основными и наиболее заметными руководителями большинства военнослужащих. Они являются основными руководителями, ответственными за выполнение миссии военной организации и за подготовку военного персонала для выполнения своих задач. Их подготовка и обучение, как правило, включает в себя руководство и управление, а также специальную службу и боевую подготовку. Они начинают свою карьеру в должности авторитета или путем продвижения по службе через рядовых, но, как правило, не имеют практического опыта. Однако их советы и рекомендации особенно важны для младших офицеров. Постоянные военнослужащие - это добровольцы, которые зачисляются на определенный период времени. Российская армия в настоящее время, как и в некоторых других странах, имеет всеобщую обязательную военную службу для мужчин в возрасте 18 лет и старше, которые служат в течение 12 месяцев. Женщины могут служить в армии в качестве постоянных членов или унтер-офицеров, но не могут быть на обязательной службе. Унтер-офицеры и постоянные солдаты носят специальные знаки различия, чтобы отличить их от призванных солдат и армейского резерва<sup>4</sup>.

Основываясь на этом логическом восприятии, целью настоящего исследования было сравнить оценки групп персонала регулярной армии по 3 профессиональным критериям эффективной компетентности, измеренным как вклад, частота и эффективность

для всех типов армейских классов. Респонденты должны были оценить компетентность каждого тренера по 3 пунктам:

- насколько он/она уверен, что они могут внести свой вклад в качестве тренера по физической подготовке;

- как часто он/она подчеркивает свою позицию тренера;

- насколько он/ она адекватен для эффективного осуществления программ физической подготовки.

На сегодняшний день существует очень мало исследований, проведенных в рамках программ физической подготовки с использованием личного состава регулярной армии на службе в армии (кадровые офицеры, офицеры низкого ранга или солдаты) в качестве выборочных групп. Ни одно из этих исследований не измеряло мнения выборочных групп при сравнении эффективной компетентности тренера по физической подготовке.

Много интересных моментов вытекло из результатов оценки регулярного армейского персонала, измеряющего компетентность тренера, ответственного за управление военной подготовкой, на основе их вклада в реализацию программ военной подготовки, частоты подчеркивания их позиции и их эффективности в качестве тренера, когда реализация программы была завершена.

Во-первых, сравнение компетентности среди мнений персонала регулярной армии (старших офицеров, младших офицеров и унтер-офицеров/постоянных военнослужащих), по-видимому, заслуживает внимания, поскольку оно представляет собой исследование самооценки. Старшие офицеры - это армейский персонал, который командует подразделениями, имеет важный опыт руководства армией и поэтому их мнение имеет наибольший вес при оценке компетентности и профессиональной эффективности. В дальнейшем необходимо учитывать мнение младших офицеров, поскольку они являются командирами взводов, главными подчиненными по руководству и подготовке вслед за старшими офицерами по армейскому профессиональному опыту

По словам старших офицеров и унтер-офицеров, вклад "офицеров" и "выпускников" физического воспитания в обязанности руководства очень важен, потому что эти типы тренеров, как сообщается, должным образом подготовлены для эффективной реализации программ военной подготовки. Хотя на практике они не рассматриваются как одинаковые для назначения управления программами военной подготовки. Это может быть связано с тем, что в армии не так много "выпускников" физкультуры. В отличие от этого, наиболее часто назначенными в качестве тренера был "офицер", о чем сообщили все группы респондентов, хотя между соответствующими значениями имелись статистически значимые различия.

---

<sup>1</sup> См.: Аронов А.А. Воспитывать патриотов: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1989 г. - С. 96.

<sup>2</sup> См.: Васнев, В. А. Основы подготовки к военной службе: метод, материалы и документы / В. А. Васнев, С. А. Чиненный; под ред. В. А. Васнева. -- М. : Просвещение, 2003. - С. 102.

<sup>3</sup> См.: Бачевский В. Г. Военно-патриотическое воспитание учащейся молодежи: (Задачи и проблемы на современном этапе) / В. Бачевский, С. Наумов // Основы безопасности жизнедеятельности. -- 1999. - С. 201.

<sup>4</sup> См.: Валеев Р.А., Зайцев А.А., Зайцева В.Ф. Военно-патриотическая работа с подростками в молодежных организациях России // Проблемы воспитания патриотизма. - Вологда.: ВИРО, 2004. - С. 54.

## PHYSICAL TRAINING OF MILITARY PERSONNEL

© 2019 Donskova Kristina Alexandrovna  
Student

© 2019 Semenina Anna Petrovna  
Student

© 2019 Kurochkina Natalia Evgenievna  
Senior Lecturer

Samara state University of Economics

E-mail: donskovaa.k@mail.ru, annasamarskaya13@gmail.com

**Keywords:** physical training, coach competence, military personnel, officers, physical training program.

The effectiveness of the armed forces depends on the quality of the personnel of the army, due to their training and skill level, and not on the number of people, weapons or materials. This refers to the skills and competencies acquired by soldiers and officers to carry out the required military tasks through the implementation of appropriate strategies. Most army staffs state that the organization of army physical training programs and its evaluation is one of the main factors that guarantee the effective readiness of armies. All aspects of the army's mission can be carried out on the basis of physical fitness and strengthening of personnel, while remaining healthy and unharmed, which guarantees the operational readiness of each army force.

УДК 796.325  
Код РИНЦ 77.29.19

## ЗАРОЖДЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛА

© 2019 Донскова Кристина Александровна  
студент

© 2019 Тымицкая Анастасия Игоревна  
студент

© 2019 Курочкина Наталья Евгеньевна  
старший преподаватель

Самарский государственный экономический университет

E-mail: donskovaa.k@mail.ru

**Ключевые слова:** волейбол, спорт, техника, прием, мяч, волейбольная сетка, команда, соперники, партнер, подача, замах, удар, правила игры в волейбол, волейбольная площадка.

Статья посвящена зарождению волейбола в России. Занятия волейболом - эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического развития учащихся. В волейбол можно играть круглый год, большей частью на свежем воздухе. Эти занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме, совершенствованию различных его функций.