

## ПЕРСПЕКТИВА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ СПОРТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

д.ф.п.н., доц. А.Х. Рамазанов

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
Кафедра Теория и методика физического воспитания и спорта  
[aliagha.ramazanov@sport.edu.az](mailto:aliagha.ramazanov@sport.edu.az)

### **Nəşr tarixi**

Qəbul edilib: 11 yanvar 2021

Dərc olunub: 5 mart 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Аннотация:** Эффективно воздействовать на уровень физической подготовленности военнослужащих, принимая во внимание и основные тенденции развития спорта высших достижений, так как именно в этой сфере реализуются и проверяются все современные достижения ученых и практиков. Это связано с тем, что кроме спортсменов высокой квалификации никто практически не достигает предельных режимов функционирования организма в процессе решения разнообразных двигательных задач.

**Ключевые слова:** *Физическая культура, спорт высших достижений, физическая подготовка военнослужащих.*

Для уточнения факторов, способных в условиях сегодняшнего дня и армии будущего эффективно воздействовать на уровень физической подготовленности военнослужащих, принимали во внимание и основные тенденции развития спорта высших достижений, так как именно в этой сфере реализуются и проверяются все современные достижения ученых и практиков. Это связано с тем, что кроме спортсменов высокой квалификации никто практически не достигает предельных режимов функционирования организма в процессе решения разнообразных двигательных задач. Поэтому опыт спорта высших достижений является единственным источником информации о перспективах физического совершен-

ствования человека, а значит и для оптимизации боевой подготовки военнослужащих. Ведь спортсмены в процессе тренировок и соревнований доводят свой организм до состояний на грани нормы и патологии, которые специалисты считают моделью деятельности человека в экстремальных ситуациях. Более того, ряд сложнейших двигательных действий для решения боевых задач могут выполнять только специально подготовленные бойцы.

Один из решающих факторов последовательного роста уровня спортивного мастерства спортсменов высшей квалификации научно-методическое и медицинское обеспечение их подготовки. Современный спорт активно использует новейшие достижения не только собственно спортивной науки, но и фундаментальные знания в области физиологии, биохимии, психологии, информатики, механики, электроники, технологии и других научных направлений.

Богатый многолетний опыт подготовки сборных команд СССР, объединенной команды СНГ, а сегодня и команды Азербайджана, который должен быть в полной мере использован, свидетельствует, что решающее влияние на конечный результат имеют долгосрочные программы развития видов спорта, в которых закладываются основополагающие принципы организации тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. Главный из них – достижение превосходства над основными соперниками в качестве методики подготовки и ее организации, поскольку по другим компонентам, прежде всего по финансовому и материально-техническому обеспечению, большинство из соперников спор-

тсменов Азербайджана имеют заметное преимущество.

В этой связи особое место имеет принцип опережающего развития, когда на основе сопоставления модельных характеристик наших спортсменов и результатов будущего, разрабатывались и реализовывались долгосрочные программы подготовки, обеспечивающие превосходство над основными соперниками по решающим компонентам соревновательной деятельности. Опыт также показывает, что «... даже очень талантливые сиюминутные спонтанные методические находки, как правило, успеха не приносят (А.И.Колесов, 1993).

По мнению ведущих специалистов в ближайшие годы не предвидится и значительного увеличения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Однако возрастет роль «ударных» тренировок с «соревновательными» и «сверхсоревновательными» режимами, что потребует от спортсменов большой психической устойчивости, а также эффективных методов и средств восстановления и повышения работоспособности.

Успешная реализация методических положений подготовки самым непосредственным образом связана с оснащением спортивных баз инвентарем и оборудованием, тренажерными устройствами, контрольно-измерительной аппаратурой, средствами восстановления спортсменов.

Широкое распространение получили специальные комплексы препаратов и пищевых добавок, повышающих иммунитет и работоспособность спортсменов.

В некоторых странах (США, Франция, Австралия и др.) непосредственно на спортивных базах большое внимание уделяется развертыванию научно-прикладных и диагностических комплексов для обеспечения подготовки спортсменов высшей квалификации.

Очевидно, что применение перечисленных выше средств не только удорожает саму подготовку, но и предъявляет более высокие требования к уровню профессиональной подготовленности штатных специалистов, инструкторов и тренеров по во-

енно-прикладным видам спорта, работающих с военнослужащими.

Идею о возможности применения технологий спорта высших достижений в оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуре в 90-е годы выдвигал В.К. Бальсевич [1, 2]. Однако известно, что уже в 60-е годы, когда интернальная тренировка стала широко применяться во многих, прежде всего циклических видах спорта, она также применялась и в физической подготовке армии США.

К числу традиционно применяемых в некоторых сферах военно-профессиональной деятельности средств восстановления и повышения работоспособности можно отнести аутогенную тренировку и ее различные модификации, гидротермические процедуры, прежде всего парную баню и сауну, а также плавание.

По открытым источникам в военно-профессиональной подготовке имеет место широкое применение средств и методов атлетической подготовки, а также некоторых внутренировочных средств, повышающих работоспособность человека, в частности, витаминов и различных пищевых добавок, в т.ч. креатина, аминокислотно-пептидных комплексов направленного действия, антигипоксантов.

Имеются также публикации об эффективности прерывистой гипоксии и некоторых других современных средств и методов [1, 2, 3].

Так, например, Н.И.Волков и А.В.Карасев (28) исследовали эффективность 5-минутной интервальной гипоксической тренировки на работоспособность курсантов военно учебного заведения и получили положительные результаты. Имеются отрывочные материалы о применении для сохранения работоспособности антигипоксантов, белково-глюкозных препаратов. Практическое комплексное применение современных интенсивных технологий физической тренировки и восстановления работоспособности военнослужащих подробно описано в «Энциклопедии физической подготовки» А.В.Карасевым с соавт. [4].

Однако в целом в армиях ведущих военных держав, судя по открытым источникам, до сих пор не создана система применения средств и методов повышения работоспособности на основе современных спортивных технологий.

В сегодняшнем виде система физического воспитания в целом и ее составная часть – военно-прикладная физическая подготовка, являясь проявлениями общественных отношений, развиваются под влиянием изменений, происходящих во всех сферах общественной жизни республики.

Проведенный анализ документов и литературных источников показывает: с учетом тенденций развития вооруженной борьбы можно констатировать, что в требованиях к физической подготовке военнослужащих в период до появления высокотехнологичного оружия, основанного на новых физических принципах, революционные изменения не произойдут [5]. Однако возрастет количество военнослужащих операторского профиля для управления таким оружием.

Неблагоприятное воздействие на организм специалистов операторов будут оказывать такие факторы учебно-боевой деятельности, как гипокинезия и гиподинамия, монотонность, десинхроноз, сенсорная депривация, и некоторые другие специфические факторы, характерные для современной армии. Поэтому задачи восстановления работоспособности и укрепления здоровья военнослужащих средствами физической подготовки, а для офицеров и военнослужащих по контракту – и профессионального долголетия, остаются по-прежнему актуальными.

Учитывая реальную угрозу воздействия на объекты жизнедеятельности страны и воинские части диверсионно-разведывательных, террористических, экстремистских групп и различного рода бандформирований, физическая подготовка военнослужащих должна позволить им успешное ведение противодиверсионной борьбы.

Поэтому, независимо от предназначения того или иного воинского формирования, сегодня и в обозримом будущем физи-

ческая подготовка военнослужащих должна обеспечить эффективное выполнение задач в условиях повседневной деятельности и повышенных степенях боевой готовности войск, а также компенсировать воздействие неблагоприятных факторов учебно-боевой деятельности, в том числе и с помощью современных технологий, разработанных в спорте высших достижений.

В физической подготовке военнослужащих, управляющих сложными военнотехническими системами, а также штабов и управлений стоит методически сложная задача – достижение уровня физической подготовленности, требуемого для отражения возможного воздействия ДРГ (ТГ, ЭГ) вероятного противника и поддержание высокой работоспособности при длительном выполнении служебных задач в условиях гипокинезии и монотонности, десинхроноза и других специфических факторов, существенно снижающих их физическую работоспособность. Над решением этой сложнейшей методической задачи специалисты бьются с конца 50-х годов, однако приемлемого решения проблемы с помощью традиционных средств пока не найдено.

Совершенствование системы физической подготовки военнослужащих будет осуществляться преимущественно за счет ее внутренних факторов: оптимизации содержания, рационального использования различных форм организации физической подготовки, применения новых интенсивных технологий развития двигательных качеств и формирования военно-прикладных двигательных навыков, развития учебно-спортивной базы, улучшения оснащения спортивных объектов инвентарем и оборудованием, в том числе тренажерами.

Вместе с тем, могут найти широкое применение интенсивные технологии избирательного развития двигательных качеств в сочетании с использованием разнообразного арсенала средств повышения и восстановления работоспособности, в том числе специальных пищевых добавок, антигипоксантов и интервальной гипоксической тренировки.

Применение технологий спорта высших достижений потребует повышения научно-методического уровня военных специалистов физической подготовки и спорта, внесения в руководящие документы тщательно проработанных методических рекомендации и программ тренировки по разделам физической подготовки для военнослужащих возраста, более тесного сотрудничества со специалистами медицинской службы. Сегодня эти задачи могут быть реализованы только в специальном физкультурном учебном заведении – в Азербайджанской Государственной Академии Физической культуры и Спорта. Однако для организации военно-прикладной подготовки студентов (слушателей) необходимо определить содержание учебного материала, исходный и должный уровень теоретической, методической и практической подготовленности студентов (слушателей) организовать подготовку профессорско-преподавательского состава, а в перспективе – разработать государственный образовательный стандарт нового поколения и необходимый учебно-методический комплекс, включающий учебные программы, учебники, учебные и методические пособия.

Проведенный анализ документов и литературных источников показал, что с момента образования независимого Азербайджана научно-исследовательские работы, посвященные военно-прикладной физической подготовке военнослужащих, в республике не роводились. Разработку руководящих и методических документов по данному направлению осуществляла лишь группа военных специалистов [1]. Однако с учетом тенденций развития вооруженной борьбы и оперативного искусства, возникающих при этом противоречий в теории,

методике и организации физической подготовки военнослужащих требуется проведение систематических исследований по данному научному направлению.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Бальсевич В.К.** *Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех.* Теор. и практ. физ. культ., 1993, №4, с.21-23.
2. **Бальсевич В.К.** *Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект).* Теор. и практ. физ. культ., 1999, №4, с.21-26.
3. **Волков Н.И., Карасев А.В.** *Интервальная гипоксическая тренировка – новый метод подготовки и реабилитации военнослужащих.* Совершенствование физической подготовки в академии: научно-методич. Материалы. Под общ. ред. Н.В.Краснова, А.В.Карасева. М.: Военная академия им. Ф.Э.Дзержинского, 1996, с.83-89.
4. **Карасев А.В.** *Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств):* Монография. Под ред. А.В.Карасева. М.: Лентос, 1994, 360 с.
5. **Карасев А.В.** *Приоритеты физической подготовки в РВСН сегодня и в будущем.* Монография. М.: Воениздат, 1999, 91 с.
6. *Azərbaycan Respublikası silahlı qüvvələrinin fiziki hazırlıq və idman təlimnaməsi.* Bakı: Hərbi Nəşriyyat, 2000, 223 с.

## HƏRBİ QULLUQÇULARIN FİZİKİ HAZIRLIĞI PROBLEMLƏRİNİ HƏLL ETMƏK ÜÇÜN MÜASİR İDMAN TEXNOLOGİYALARINDAN İSTİFADƏ PERSPEKTİVİ

dos., p.ü.f.d Ə.X. Ramazanov

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
Bədən tərbiyəsi və idmanın nəzəriyyəsi və metodikası kafedrası  
[aliagha.ramazanov@sport.edu.az](mailto:aliagha.ramazanov@sport.edu.az)

**Annotasiya:** Praktiki olaraq yüksək ixtisaslı idmançılardan başqa heç kimin müxtəlif hərəkəti məsələlərin həlli prosesində orqanizmin iş rejiminin son həddinə nail ola bilməməsi ilə əlaqədardır.

Bu səbəbdən yüksək nailiyyətlərin idman təcrübəsi insanın fiziki təkmilləşməsinin

perspektivləri həm də hərbi qulluqçuların döyüş hazırlığının optimallaşdırılması üçün yeganə informasiya mənbəyidir.

**Açar sözlər:** *Bədən tərbiyəsi, yüksək nailiyyətlər idmanı, hərbiçilərin fiziki hazırlığı.*

## ADVANTAGES OF USING MODERN SPORTING TECHNOLOGIES TO SOLVE THE TASKS OF THE PHYSICAL TRAINING OF MILITARY SERVICES

PhD A.X. Ramazanov

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
Department of Theory and methodology of physical education and sports

[aliagha.ramazanov@sport.edu.az](mailto:aliagha.ramazanov@sport.edu.az)

**Annotation:** Effectively influence the level of physical fitness of military personnel, taking into account the main trends in the development of high-performance sports, since it is in this area that all modern achievements of scientists and practitioners are implemented and tested. This is due to the fact that, apart from highly qualified athletes, no one practically reaches the limiting modes of the body's

functioning in the process of solving various motor problems. That's why the experience of high decisions is the only source of information about physical achievement of mankind and also physical readiness of the military servicemen.

**Keywords:** *physical education, high achievements of sport, physical readiness of servicemen.*