

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ**  
**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ**

**ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**ВОЕННОСЛУЖАЩИХ И ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЕЖИ В ХОДЕ**  
**ЗАНЯТИЙ АРМЕЙСКИМ ТАКТИКО-СТРЕЛКОВЫМ МНОГОБОРЬЕМ**

Студента 3 курса 332 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»  
Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

**КЛОПОВА ДМИТРИЯ ВИТАЛЬЕВИЧА**

Научный руководитель  
к.мед.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Зав. кафедрой  
к.мед.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2024 г.

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы исследования** заключается в том, что в современных условиях эффективность боевых действий и достижение поставленных целей Вооруженных Сил в значительной мере зависят от наличия современного оружия и боевой техники. Однако, несмотря на то что армия может быть оснащена самым передовым вооружением, ее боевая мощь сильно зависит от профессионализма и психологической и физической подготовки личного состава.

Физическая подготовка в Российской армии является неотъемлемой частью военной подготовки. Развивающиеся технологии и изменение характера современного боя приводят к повышению требований к физической и морально-психологической подготовке военнослужащих, а также требуют от каждого военнослужащего обладания исключительным мужеством, стойкостью и выносливостью.

В боевых ситуациях военнослужащий должен быть способен быстро переключаться между различными типами двигательной активности: уметь оперативно изменять способ передвижения с боевых машин на пешеходное передвижение, сочетать бег с преодолением препятствий, успешно преодолевать водные преграды, точно стрелять и метать гранаты. Все эти навыки эффективно развиваются через разнообразные тренировочные упражнения, включенные в состав военно-прикладного многоборья.

В настоящее время особое внимание уделяется армейскому тактико-стрелковому многоборью (АТСМ), виду спорта военно-прикладного характера. Оно представляет собой комплекс упражнений, который развивает необходимые навыки и качества современного бойца. АТСМ включает в себя такие элементы, как огневая подготовка, рукопашный бой, оказание первой помощи пострадавшему, метание ножа и саперной лопатки, а также решение тактических задач. Важным аспектом является формирование культуры безопасного обращения с оружием. Кроме того, АТСМ способствует развитию психологической устойчивости и навыков, таких как самообладание, внимательность, выдержка, коммуникации и оперативная оценка обстановки.

Таким образом, эксперты в области теории и практики физического воспитания и спорта, разработки тренировочных программ отмечают, что необходимо учитывать индивидуализацию военно-прикладного многоборья при составлении плана и проведении тренировок. Современные методики изучения физического воспитания и процесса достижения профессионального роста не могут быть рассмотрены без учета становления данного вида спортивной дисциплины.

Следовательно, становится очевидна потребность развития подготовки многоборцев, в частности армейского тактико-стрелкового многоборья, а также внедрение современных, результативных подходов в тренировке. В результате этого возникает проблема воплощения теоретических исследований в практику. Можно считать, что использование плана и постоянный анализ дают возможность наглядно продемонстрировать последовательность тренировочного процесса. Помимо этого, предусматривается комплексность подготовки по разнохарактерным видам многоборья.

Анализу проблем военно-прикладного спорта, в частности влияния военно-прикладного многоборья на состояние физической и морально-психологической подготовки военнослужащих, посвящено значительное количество фундаментальных научно-педагогических трудов отечественных и зарубежных авторов таких, как: Акамов В.В., Ендальцев Б.В., Зуев С.Н., Кирилюк В.В., Коновалов В.Н., Митин Д.И., Обвинцев А.А., Фролов В.Н., Щеголев В.А. и др.

Таким образом, изучение одного из ведущих военно-прикладного направления, а именно армейского тактико-стрелкового многоборья в качестве профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) военнослужащих и допризывной молодежи, в настоящее время является актуальной задачей.

**Актуальность темы исследования** заключается в том, что в современных условиях эффективность боевых действий и боевая мощь армии сильно зависят от профессионализма и психологической и физической подготовки личного состава.

**Объект исследования** – тренировочный процесс армейского тактико-стрелкового многоборья.

**Предмет исследования** – физическая подготовленность военнослужащих и допризывной молодежи в ходе занятий армейским тактико-стрелковым многоборьем.

**Цель исследования** – оценить эффективность физической подготовки военнослужащих и допризывной молодежи в ходе занятий армейским тактико-стрелковым многоборьем.

**Гипотеза исследования** основана на предположении о том, что проведение занятий по армейскому тактико-стрелковому многоборью у военнослужащих и допризывной молодежи позволит оптимизировать их физическую подготовленность.

Для достижения данной цели необходимо решение следующих **задач**:

- изучить научно-методическую литературу по теме исследования;
- исследовать основные положения становления и организации армейского тактико-стрелкового многоборья для военнослужащих и допризывной молодежи;
- оценить динамику физической подготовленности военнослужащих и допризывной молодежи в ходе занятий армейским тактико-стрелковым многоборьем.

**Практическая значимость** исследования заключается в возможности использовать в реальном времени результаты эмпирического исследования в ходе занятий армейским тактико-стрелковым многоборьем при подготовке военнослужащих и допризывной молодежи.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, метод антропометрии и оценки функционального состояния, метод математической статистики.

**Структура работы** состоит из введения, основной части (двух глав), заключения и списка использованных источников.

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТАНОВЛЕНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ АРМЕЙСКОГО ТАКТИКО-СТРЕЛКОВОГО МНОГОБОРЬЯ ДЛЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ И ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЕЖИ**

«Армейское тактико-стрелковое многоборье» – это новый вид военно-прикладного спорта, который направлен на овладение и разработку оптимальной тактики действий для военнослужащих (спортсменов) при использовании нескольких видов стрелкового и холодного оружия, специальных средств, элементов рукопашного боя и медицинской подготовки в рамках одного упражнения.

В условиях постоянно меняющейся мишенной обстановки, возникающих препятствий, различных положений, необходимости перезарядки, выбора оружия и активного изменения огневых позиций, этот вид спорта требует высокой подготовки и стратегического мышления.

Для создания реалистичного ощущения присутствия военнослужащих (спортсменов) в боевых условиях, в мишенной (тактической) обстановке используется система, которая имитирует противника и воздействует на основные органы чувств человека – слух (звуки выстрелов, взрывы, крики, шум), зрение (вспышки, метания гранат, дым), обоняние (запах пороха, гари) и осязание (имитация ранения, соприкосновение).

Отметим, что всегда было уделено особое внимание спортивной подготовке военнослужащих. Ведь именно занятия спортом позволяют развивать у солдата силу, ловкость и сноровку – качества, без которых невозможно представить настоящего военнослужащего, готового преодолевать все трудности военной службы.

Одной из основных особенностей многоборья является включение различных видов спорта и их компонентов. История многоборий уходит на многие века назад. На Олимпийских играх, которые проходили в Древней Греции в 708 г. до н.э., проводились состязания по пентатлону. В их состав входили такие дисциплины, как бег, прыжки, борьба, метание копья и диска. Без сомнения, многоборье, которое объединяет различные виды спорта, требует от спортсмена всесторонней физической подготовки [5].

Середина XX века стала периодом активного развития военно-спортивного многоборья. Эта дисциплина объединила основные виды спорта, необходимые для военной подготовки: автомобильные и мотоциклетные гонки, соревнования по морским и подводным видам спорта, радиоспорт, троеборье и пятиборье с военным применением, военизированная эстафета, малокалиберный биатлон и другие.

Тем не менее, соревнования военного многоборья впервые появились в отдельных воинских частях после окончания Гражданской войны 1918-1920 годов. Впоследствии, в период Великой Отечественной войны 1941-1945 годов, они стали широко распространены в Советской Армии, как способ повышения боевой готовности подразделений [11].

С начала 1940-х годов они начали участвовать в программах первенств военных округов, а с 1950-х годов - в программах чемпионатов Вооруженных Сил СССР, спартакиад и чемпионатов Спортивного комитета дружественных армий (СКДА).

В 1964 году в Советской Армии была введена классификация военно-спортивных видов, которая включала различные дисциплины, такие как: троеборье (включающее стрельбу, преодоление препятствий и метание гранат), пятиборье (состоящее из стрельбы, гимнастики, плавания, кросса и фигурного вождения автомобиля), а также офицерские многоборья (летние – со стрельбой, кроссом, плаванием и гимнастикой; зимние – со стрельбой, лыжными гонками и гимнастикой), а также другие виды.

В настоящее время многоборье широко используется в современном спорте. Известны различные виды многоборья, такие как триатлон, который включает плавание, бег и велогонку, зимний триатлон, состоящий из бега, велокросса и лыжной гонки, биатлон, где сочетаются лыжные соревнования и стрельба, акватлон, объединяющий бег и плавание, а также другие виды.

Военно-спортивное многоборье – это увлекательный и разнообразный вид спорта. Оно включает различные направления, требующие от спортсменов осо-

бых навыков и умений. Например, автомобильное многоборье включает фигурное управление автомобилем, соревнования по экономичности движения, кросс, стрельбу и метание гранаты. В морском многоборье включены парусные гонки, стрельба, плавание и гребля на морских ялах [15].

### **АНАЛИЗ И ХАРАКТЕРИСТИКА РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ И ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЕЖИ В ХОДЕ ЗАНЯТИЙ АРМЕЙСКИМ ТАКТИКО-СТРЕЛКОВЫМ МНОГОБОРЬЕМ**

Место организации исследования на основе педагогического эксперимента проходило на базе физкультурно-оздоровительного комплекса «Энергия» (ФОК «Энергия»).

Комплекс оснащен спортивным и тренажерным залами, бассейном, беговой дорожкой, комнатой отдыха. Проведение стрелковых тренировок и тренировок по отработке элементов преодоления полосы препятствий было организовано на полевом учебном центре.

В исследовании участвовали 20 человек в возрасте 25-35 лет (мужчины) (две группы по 10 человек, в каждой из которой принимали участие 5 человек военнослужащих и 5 человек допризывной молодежи), которые поделены на две группы – ЭГ и КГ.

При отборе кандидатов важным критерием было желание кандидата уделять достаточное количество времени тренировочному процессу. Физические показатели и способности военнослужащих и допризывной молодежи на начальном этапе не играли особой роли, поскольку цель исследования заключалась в определении динамики физической подготовленности военнослужащих и допризывной молодежи в ходе занятий армейского тактико-стрелкового многоборья.

Для проведения эксперимента были взяты нормативы и положения соответствующих документов: Приказ Министерства спорта России от 25.08.2015 № 829 «Правила военно-прикладного вида спорта «Военно-прикладной спорт» и Приказ Министерства спорта России от 22.02.2022 № 119 «Об утверждении пра-

вил военно-прикладного вида спорта «армейское тактико-стрелковое многоборье».

Выполнение упражнений оценивается по соответствующим нормативам физической подготовленности военнослужащих и допризывной молодежи и засчитывается в процессе контрольных физических занятий.

Таблица 1 – Комплекс базовых упражнений

№	Наименование	Описание упражнения
1	Подтягивание на турнике широким хватом (спина прямая, тело не раскачивается взад-вперед).	И.п. – свободный вис, спина немного прогнута. Ноги немного согнуты в коленях и скрещены. Сводя лопатки, поднимитесь вверх до тех пор, пока ваш подбородок не пересечет линию перекладины. Теперь плавно опуститесь вниз.
2	Переноска двух гирь 10×10 (в спине не прогибаться; темп как можно быстрее).	И.п. – стоя, ноги врозь, свободный хват гири. Слегка согните колени, выполните хват гирь, приподнимите и пронесите.
3	Махи гирей двумя руками (спина прямая, выполнять с гирей весом 16 кг).	И.п. – стоя, ноги врозь. Взять гирю хватом сверху. Отрываем гирю от пола и делаем небольшой замах назад, делаем мощное усилие вперед, затем опускается вниз. Центр тяжести смещаем с пяток на середину стопы.
4	Выпрыгивание из низкого приседа (постараться прыгнуть как можно выше, а затем уйти в присед).	И.п. – стоя, ноги врозь, руки за голову или перед собой на уровне груди. Опускайтесь до параллели с полом. Необходимо сделать мощное выпрыгивание вверх, оттолкнувшись полными ступнями.
5	Поднимание ног к перекладине (хват свободный; ноги стараться не сгибать).	И.п. – вис, ноги вместе. Поднять ноги к перекладине до касания, а затем опустить их вниз. Снова зафиксировать положение вися.
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гирях (локти при этом должны смотреть назад).	И.п. – упор лежа, руки на гирях. Сгибайте руки в локтях, пока лопатки полностью не сведутся, после чего отождмитесь на гирях вместе с выдохом.



№	Наименование	Описание упражнения
7	Статическое удержание «Планка» с переходом на локти (спина прямая, не прогибаться).	И.п – упор лежа. Перенесите вес тела на одну руку и согните вторую в локте, положив предплечье на пол. Сразу же сгибайте первую руку и упирайтесь ею в пол так же. Перенесите вес на выпрямленную руку и выпрямите вторую.
8	Приседания со штангой на плечах (обязательно нужно плотно опереться всей ступней в пол; спина ровная).	И.п. – ноги врозь. Подойдите к стойке и возьмите гриф средним хватом, поднимите голову, присядайте максимально глубоко.
9	Становая тяга (спина прямая, взгляд вперед; глубокий вдох).	И.п. – ноги врозь. Ноги сгибают, прямым хватом беремся за гриф. Начиная поднимать штангу, одновременно выпрямляя ноги с туловищем, опуская штангу обратно таким же плавным движением, когда гриф пересекает колени, приседают, касаются блинами пола.
10	«Берпи» (в спине не прогибаться; выпрыгивать как можно выше).	И.п. – стоя, ноги врозь. Согните колени, таз опустите как можно ниже, руки положите на пол. Из позы приседа перепрыгните в упор лёжа; отожмитесь. Затем в прыжке верните ноги в изначальное положение, распрямите колени и сделайте прыжок вверх, хлопнув в ладони над головой.

Примечания: упражнения выполняются в течение 40 секунд. Затем идет смена упражнения (занимающиеся сдвигаются по кругу) и отдых 30 секунд после каждого упражнения. Комплекс выполняется в течение 15-20 минут.

Тренировочные занятия проводились четыре дня в неделю в течении полу-года, каждое занятие от одного до трех академических часов.

Специальные упражнения АТСМ включают в себя:

- комбинации рукопашного боя с автоматом и различным холодным оружием; комплекс рукопашного боя; приемы рукопашного боя без оружия на 8 счетов, на 16 счетов; метание ножа, саперной лопатки и т.д.;

- поднимание ящика с боеприпасами; удары кувалдой по крышке; отжимания и подтягивания с отягощением и т.д.;

- бег со сменой направления; бег 60 м в экипировке с автоматом; бег 60 м с грузом; челночный бег 4 по 100 м с оружием и т.д.;

- марш-бросок на 5 км; марш-бросок на 5 км в составе подразделения; марш-бросок на лыжах на 5 км; марш на лыжах на 5 км в составе подразделения; отрыв от противника в составе подразделения;

- универсальное контрольное упражнение, проводимое на специальной трассе с препятствиями. Оно включает преодоление различных преград в составе подразделения. Тренировки проводятся с разделением на отработку техники преодоления препятствий по отдельности, в сочетании нескольких препятствий и преодолении всей полосы в целом;

- метание макетов гранат, учебных инерционных гранат;

- стрельба с места по неподвижным целям; по движущейся фигуре; с переносом огня по цели; с продвижением вперед и по фронту; в сочетании с преодолением препятствий; сборка и разборка оружия, снаряжение магазина патронами, устранение задержек в ходе стрельбы и т.д.

Тренировочный процесс АТСМ, помимо использования базовых упражнений для развития физических качеств и упражнений военно-прикладного характера, подразумевает отработку данных упражнений и использование полученных навыков в связке друг с другом. Что крайне необходимо при выполнении упражнений АТСМ, а также при действиях на поле боя.

С целью совершенствования профессиональной физической подготовленности и повышения уровня развития физических качеств военных и допризывной молодежи нами был разработан комплекс упражнений, включающий комплекс базовых упражнений для поддержания физической формы и специальный комплекс упражнений (армейского тактико-стрелкового многоборья).

При разработке программы учитывалось время определения оптимального соотношения объема основных разделов физической подготовки, и последовательность в реализации содержания основных разделов программы физической подготовки.

Тем самым, физическая подготовка является составной частью профессиональной подготовки военнослужащих и допризывной молодежи к военно-спортивному многоборью.

Улучшение показателей к концу периода исследования объясняется положительным влиянием тренировок на протяжении всего периода времени, а также спецификой данного вида многоборья.

Занятия многоборьем содействуют развитию множества качеств спортсмена. Это не только лишь физические качества, однако, и психические, технические и тактические. Основным залогом успеха при занятиях армейским тактико-стрелковым многоборьем считается оптимальная физическая подготовка спортсмена. Для эффективного выступления в АТСМ, у спортсмена должны быть хорошо сформированы все без исключения физические качества.

Для эффективного выступления в многоборьях следует правильно сочетать физическую и техническую подготовки. Одновременное изучение и усовершенствование техники бега, прыжков, стрельбы, оценки тактической обстановки, преодоления препятствий и метаний считается сложной проблемой, решением которой многоборцы занимаются в течение всего длительного тренировочного процесса.

Принято разграничивать приоритетные направлениями тренировочного процесса по АТСМ на скоростную, силовую, техническую, психологическую, прыжковую подготовку, а также на развитие выносливости. Необходимо формировать специальную работоспособность спортсмена, которая содействовала бы увеличению результатов в АТСМ и достижению высокой надёжности при выполнении задач военнослужащими в различных обстоятельствах. На результаты спортсменов оказывают большое влияние нарастающее утомление и прочие условия, по этой причине для эффективного выступления во всех видах многоборья спортсменам необходим большой уровень работоспособности.

В процессе исследования была раскрыта основная характеристика планирования тренировочного процесса армейского тактико-стрелкового многоборья. Выяснили, что армейское тактико-стрелковое многоборье предполагает собою объединение таких видов спорта, которые ориентированы на совершенствование физических качеств и умений, требуемых в главную очередь военным в их профессиональной подготовке.

В ходе исследования также были раскрыты основные аспекты физической подготовки спортсменов. Выяснили, что их тренировочный процесс организу-

ется и проводится в соответствии с программными документами специальной направленности. В процессе физической подготовки одновременно решаются задачи и развития физических качеств, психологической устойчивости, и формирования профессиональной подготовленности, и воспитания организованности, дисциплины, коллективизма, взаимопомощи.

Определили, что актуальность темы исследования тождественно перекликается с СВО, которое приобрело значительную важность военной подготовки населения. Теперь это относится не только к военнослужащим, но и к потенциально допризывной молодежи, а также к школьникам разных возрастных групп.

Тем самым, в настоящее время успешность и качество выполнения боевых и специальных задач военнослужащими Российской Федерации в ходе специальной военной операции (СВО) на Украине зависят от уровня их специальной физической подготовки. Также, специальная физическая подготовка влияет на психологическую готовность военнослужащих, что способствует успешному выполнению боевых задач и помогает им справиться с тяжелыми условиями военного времени, а также минимизировать потери в ходе СВО на Украине. Поэтому перед участием в СВО военнослужащие должны развивать специальные физические качества, необходимые для выполнения поставленных служебно-боевых задач.

В практической части исследования были использованы такие методы, как: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, метод антропометрии и функционального состояния, методы математической статистики – все эти методы позволили получить достоверные данные и сформулировать четкие выводы по результатам исследования.

В рамках исследования было определено, что тренировочный процесс АТСМ, помимо использования базовых упражнений для развития физических качеств и упражнений военно-прикладного характера, подразумевает отработку данных упражнений и использование полученных навыков в связке друг с другом, что крайне необходимо при выполнении упражнений АТСМ, а также при

действиях на поле боя.

Кроме того, в практической части исследования, определив физическую подготовку, как основу профессиональной физической подготовленности спортсменов к армейскому тактико-стрелковому многоборью, была подобрана и применена на практике различного рода упражнения, как на развитие общей физической подготовки, так и на развитие специальных качеств спортсменов.

Как следствие, результаты исследования показали эффективность разработанного тренировочного процесса, включающий в себя специальные упражнения (армейского тактико-стрелкового многоборья) и комплекс базовых упражнений для поддержания физической формы.

Так, при оценке сравнительного анализа антропометрических и физических показателей экспериментальной и контрольной групп за весь период исследования показали:

- увеличение среднего результата массы тела, свидетельствует об увеличении мышечной массы тела, тем самым, и увеличению общего веса тела;
- увеличение среднего результата силы кисти, свидетельствует об эффективности проведения физической подготовки;
- улучшение среднего результата показателя ЖЕЛ, свидетельствует об увеличении объема выдыхаемого воздуха при глубоком вдохе;
- улучшение среднего результата пробы Штанге, свидетельствует об улучшении кислородо-обеспечивающих систем организма при выполнении задержки дыхания;
- улучшение среднего результата ЧСС, характеризуется нормальной реакцией сердечной мышцы при увеличении физических нагрузок.

Кроме того, оценивая полученные данные физической подготовленности военнослужащих экспериментальной группы при сравнении показателей на начало и конец педагогического эксперимента, наблюдается улучшение результатов по всем показателям. Результаты исследования свидетельствуют о том, что комплекс занятий, направленный на развитие физической подготовки в процессе армейского тактико-стрелкового многоборья оказывает способствующее и поло-

жительное влияние на военнослужащих и допризывной молодежи.

В ходе исследования был проведен анализ средних величин обеих групп (экспериментальной и контрольной) на начало (апрель 2023 года) и конец (сентябрь 2023 года) тестирования, который позволил сделать вывод о том, что за время эксперимента результаты у обеих групп улучшились. Так, результат в метании гранаты на дальность с места вырос почти на 4-5 метров, результаты по подниманию ящика с боеприпасами улучшился почти на 3-4 повторения, результаты марш-броска на 5 км заметно сократились до 1-2 минуты, бег с преодолением полосы препятствий также сократился до 1,6 минуты, а также уменьшилось время бега на 3 км со стрельбой, почти на 2-3 минуты.

Таким образом, результаты исследования показали эффективность разработанного тренировочного процесса, включающий в себя специальные упражнения (армейского тактико-стрелкового многоборья) и комплекса спортивных базовых упражнений для поддержания физической формы.