

циональных видов спорта как уникального культурного и социального достояния.

Таким образом, развитие национальных видов спорта и игр народов Якутии в Республике Саха (Якутия) это важный признак уважения к играм наших предков и последовательная работа по сохранению, возрождению и популяризации национальных культурно-спортивных традиций нашего народа. В начале 90-х годов прошлого века, на этапе становления современных институтов развития государственности республики, в составе обновленной Российской Федерации национальные виды спорта стали одним из мощных факторов единения народов, проживающих в Якутии, роста общественной активности и инициативы. Привлечение широких масс к занятиям физической культурой и спортом, а также успехи на всероссийских и международных соревнованиях являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы народа [3, С. 12].

В заключение, следует отметить, что спорт, как и культура в целом, является одним из наиболее цивилизованных способов взаимоотношений людей в обществе. Огромное влияние спорта в мире, его значительный миротворческий ресурс дают возможность надеяться, что спорт, как часть общечеловеческой культуры, в 21 столетии будет способствовать расширению диалога между людьми доброй воли, не взирая, на расу, культуру, а формула «единство в многообразии» станет естественной аксиомой для политиков и всего человечества. Все мы должны стремиться к тому, чтобы сохранились олимпийские ценности и идеалы в спорте.

#### Список литературы

1. Адамова Л.К. Традиции в спорте в период глобализации // Актуальные вопросы развития и научно методического обеспечения национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия): Материалы Всероссийской научной конференции с международным участием, (6-7 июля 2017 г.). Якутск: РИО медиа-холдинга, 2017. С. 28-30.
2. Готовцев И.И. Деятельность по развитию и научно-методическому сопровождению национальных видов спорта в Чурапчинском государственном институте физической культуры и спорта // Актуальные вопросы развития и научно методического обеспечения национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия): Материалы всероссийской научной конференции с международным участием, (6-7 июля 2017 г.). Якутск: РИО медиа-холдинга, 2017. С. 17-21.
3. Ким-Кимэн А.Н. Взаимодействие спортивных федераций по национальным видам спорта с объединениями юристов на основе системы Pro bono в Республике Саха (Якутия) // Актуальные вопросы развития и научно методического обеспечения национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия): Материалы всероссийской научной конференции с международным участием, (6-7 июля 2017 г.). Якутск: РИО медиа-холдинга, 2017. С. 11-16.
4. Поршнев Б.Ф. Контрсуггестия и история (элементарное социально-психологическое явление и его трансформации в развитии человечества) // История и психология. М.: Мысль, 1972. С. 7-35.

### ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПОДВОДНЫХ ЛОДОК В РОССИИ

Рыженко Н.Г.

*Северный (Арктический) федеральный  
университет им. М.В. Ломоносова, Архангельск,  
e-mail: nataly\_smirnova@inbox.ru*

В условиях ложившейся напряженности военно-политической обстановки вокруг России, предъявляются особо высокие требования к уровню профессионализма и физической подготовленности военнослужащих действующей армии и военно-морского флота. Выполнение боевых задач в море, а в особенности на подводных лодках, сопряжено с рядом трудностей. В частности, специалистами установлено, что вынужденная гиподинамия военнослужащих подводного флота приводит к снижению функциональных свойств организма, способствует развитию хронического утомления, снижению работоспособности и провоцирует возникновение отрицательного эмоционального фона [1]. В этой связи особую важность имеет эффективная организация физического воспитания военнослужащих подводников в различных условиях решения боевых задач, направленная на систематическое развитие и поддержание профессионально необходимых физических качеств, общей и прикладной физической подготовленности.

#### Материалы и методы исследования

Эмпирический этап исследования реализован на базе отдельной бригады строящихся и ремонтирующихся подводных лодок, г. Северодвинска Архангельской области (сокращенно База ПЛ). В исследовании приняли участие 14 мужчин молодого возраста, членов экипажа подводной лодки, базирующейся в г. Северодвинске.

С целью обоснования эффективности управления физической подготовкой военнослужащих подводной лодки был проведен педагогический эксперимент. В основу эксперимента положено изучение влияния экспериментального комплекса физических упражнений на развитие показателей силы, быстроты и выносливости, выполняемых в условиях несения военнослужащими боевого дежурства на море непосредственно на подводной лодке. Решение боевых задач в условиях подводной лодки сопровождается негативно влияющими на организм подводников, факторами: сниженная продолжительность сна; частичное кислородное голодание; замкнутое пространство.

В ходе педагогического эксперимента выполнен сбор и анализ динамических изменений показателей силы, быстроты и выносливости в различные условия выполнения боевых задач: в сухопутных условиях на базе подводных лодок; в условиях несения боевого дежурства в море (посменно).

Показатели физической подготовленности военнослужащих подводной лодки  
за период исследования

Показатели	N=14			P (1-3 срез)
	Поход До	База	Поход После	
	Срез 1	Срез 2	Срез 3	
Сила, баллы	71,21±2,68	81,14±4,15	82,93±4,46	P<0,05
Быстрота, баллы	72,57±2,47	79,43±4,15	80,93±3,21	P<0,05
Выносливость, баллы	51,14±3,33	59,21±4,62	63,86±4,49	P<0,05
Уровень ФП, баллы	194,93±5,81	219,79±8,50	227,71±7,39	P<0,05

Всего было выполнено три среза исследования:

1 срез – август-декабрь 2022 года, боевое дежурство в море на подводной лодке (до эксперимента);

2 срез – январь-апрель 2023 года, выполнение боевых задач на базе подводных лодок;

3 срез – май-август 2023 года, боевое дежурство в море на подводной лодке (реализация эксперимента).

Для определения уровня физической подготовленности военнослужащих подводной лодки применялись тестовые упражнения: сгибание-разгибание рук в упоре лежа; подтягивание на перекладине; подъем с переворотом на перекладине; подъем силой на перекладине; жим штанги лежа (70 кг); толчок двух гирь (24 кг). Критерием оценки выступали нормативы, утвержденные Министерством обороны Российской Федерации [1].

#### Характеристика экспериментальной программы физической подготовки

Нами была разработана экспериментальная программа физической подготовки, рассчитанная на реализацию в условиях подготовки и несения боевого дежурства на борту подводной лодки, без нарушения процесса несения службы. Программа включает четыре основных раздела:

- Раздел 1: Комплекс физических упражнений для подготовки к заступлению на дежурство (Подготовительный комплекс);

- Раздел 2: Комплекс физических упражнений для военнослужащих, осуществляющих дежурство в преимущественно сидячем положении (Основной Комплекс №1);

- Раздел 3: Общий комплекс физических упражнений для морских переходов и якорных стоянок (Основной Комплекс №2);

- Раздел 4: Попутная физическая тренировка.

Основным средством поддержания физической формы военнослужащих на подводной лодке в условиях длительного похода и якорной стоянки является физическая подготовка методом круговой тренировки. Рекомендованный режим занятий – три раза в неделю по 20 –

30 минут. Круговая тренировка проводится на 5-6 станциях с использованием корабельного оборудования и устройств, а также тренажеров и спортивного инвентаря. На каждой станции рекомендуется выполнять 1-2 упражнения.

#### Результаты исследования и их обсуждение

В процессе исследования выполнена оценка показателей физической подготовленности военнослужащих в различных условиях осуществления боевых действий. Сводные результаты анализа методом математической статистики представлены в таблице.

По результатам проведенного анализа уровень физической подготовленности военнослужащих подводной лодки на всех этапах исследования соответствует оценке «отлично». Наиболее высокие показатели выявлены в развитии силы и быстроты, наименьшие – в развитии выносливости. Доказана эффективность экспериментального комплекса упражнений на основании наличия достоверной и статистически значимой динамики прироста физической подготовленности ( $p<0,01$ ) в целом, и физических качеств в частности ( $p<0,05$ ) между результатами тестирования до и после эксперимента.

#### Вывод

Применение специальной программы управления физической подготовкой военнослужащих в условиях выполнения боевых задач с доказанной эффективностью способствует сохранению оптимальной физической формы.

#### Список литературы

1. Попадьян В.В., Суворов В.О., Войтиков Е.В. К вопросу об организации специально направленной физической подготовки военнослужащих экипажей надводных кораблей и подводных лодок военно-морского флота // Перспективы развития физической подготовки и спорта в вооруженных силах российской федерации в современных условиях. СПб., 2021. С. 132-137.

2. Приказ Министра обороны РФ от 21 апреля 2009 г. N 200 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) [электронный ресурс]. URL: <https://base.garant.ru/195845/> (дата обращения: 22.11.2023).

3. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Советский спорт, 2006. 296 с.