

3. Кулинко Н.Ф. История физической культуры и спорта / Н.Ф. Кулинко. – Оренбург : Оренбургское книжное издательство, 1997. – 55 с.
4. Практика олимпийского образования в колледжах транспортного профиля / А.А. Романов, Р.М. Нигай, Г.Л. Комарова, Д.А. Неведов // Среднее профессиональное образование. – 2021. – № 11 (315). – С. 33–35.
5. Романов А.А. Дистанционное обучение по олимпийскому образованию в период глобальной пандемии в транспортном колледже / А.А. Романов, Р.М. Нигай, А.Ю. Савкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 379–382.

#### REFERENCES

1. Bolozin, A. A. (2018), “The mechanism of increasing the accessibility of mass sports for youth in modern Russia”, *Bulletin of the Nizhny Novgorod University named after N. I. Lobachevsky. Series: Social Sciences*, Nizhny Novgorod, pp. 107–111.
2. Goloshchapov, B.R. (2008), *History of physical culture and sports*, Academy, Moscow.
3. Kulinko, N.F. (1997), *The history of physical culture and sports*, Orenburg Book Publishing House, Orenburg.
4. Romanov, A.A. Nigai, R.M. Komarova, G.L. and Nefedov, D.A. (2021), “The practice of Olympic education in colleges of transport profile”, *Secondary vocational education*, No. 11 pp. 33–35.
5. Romanov, A.A., Nigai, R.M. and Savkin, A.Yu. (2021). “Distance learning in Olympic education during the global pandemic in the transport college”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (193), pp. 379–382.

**Контактная информация:** ruslan1010@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 21.12.2022*

УДК 796.06

#### **К ВОПРОСУ О ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАБЛЮДЕНИЯХ ЗА РАЗЛИЧНЫМИ ФОРМАМИ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Константин Валерьевич Романов, кандидат медицинских наук, начальник научно-исследовательского отдела, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург, Евгений Анатольевич Иванов, кандидат психологических наук, доцент, старший научный сотрудник, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург; Ольга Анатольевна Юсупова, кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры, Сибирский юридический институт МВД России, Красноярск; Наталья Григорьевна Дмитриева, преподаватель, Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Москва*

#### **Аннотация**

В статье обосновывается необходимость врачебно-педагогических наблюдений за военнослужащими при проведении различных форм физической подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации. Этими формами являются: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, физические тренировки в процессе учебно-боевой деятельности, а также спортивно-массовая работа и самостоятельные физические тренировки военнослужащих. Врачебно-педагогические наблюдения осуществляются специалистами физической подготовки и соответствующих медицинских служб.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, врачебно-педагогические наблюдения, формы проведения физической подготовки.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2022.12.p474-477

#### **ON THE ISSUE OF MEDICAL AND PEDAGOGICAL OBSERVATIONS OF VARIOUS FORMS OF PHYSICAL TRAINING**

*Konstantin Valeryevich Romanov, the candidate of medical sciences, head of research department, Military Institute of Physical culture, St. Petersburg; Evgeny Anatolyevich Ivanov,*

*the candidate of psychological sciences, docent, senior research associate, Military Institute of Physical culture, St. Petersburg; Olga Anatolievna Yusupova, the candidate of pedagogical sciences, docent, department chair, Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Krasnoyarsk; Natalia Grigorievna Dmitrieva, the teacher, Plekhanov Russian University of Economics, Moscow*

#### **Abstract**

The article substantiates the need for medical and pedagogical observations of military personnel during various forms of physical training in the Armed Forces of the Russian Federation. These forms are training sessions, morning physical exercises, physical training in the process of combat training, as well as mass sports work and independent physical training of military personnel. Specialists of physical training and relevant medical services carry out medical and pedagogical observations.

**Keywords:** physical training, medical and pedagogical observations, forms of physical training.

#### **ВВЕДЕНИЕ**

Врачебно-педагогические наблюдения за физической подготовкой военнослужащих представляют собой совместную деятельность медицинских работников и специалистов физической подготовки по совершенствованию организации и проведению учебно-тренировочного процесса [2]. Они организуются и проводятся, прежде всего, для определения реакции организма военнослужащего на физические нагрузки. В процессе наблюдений дается оценка уровню физической и психологической готовности людей, активно занимающихся физической культурой и спортом, принимаются решения о соответствии либо коррекции используемой методики тренировки. Еще одной важной задачей врачебно-педагогических наблюдений может выступать принятие решения о готовности военнослужащего заниматься теми или иными видами спорта, исходя из его индивидуальных задатков и способностей.

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

Учебные занятия являются основной формой физической подготовки и обязательны для всех военнослужащих. Врачебно-педагогические наблюдения будут включать в себя контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий и продолжительностью занятий, учет жалоб обучаемых и признаков их утомления, контроль за состоянием одежды и обуви, обеспечение мероприятий по недопущению травм. В особых условиях, например, жаркого климата, низких температур, дефицита кислорода, для повышения устойчивости организма врачебно-педагогические наблюдения могут проводиться со специальной направленностью, исходя из климатических и погодных условий.

Основное предназначение утренней физической зарядки – быстрое приведение организма в бодрое состояние и выработка навыка у военнослужащих к систематической физической тренировке [3]. Врачебно-педагогические наблюдения за проведением утренней физической зарядки включают:

- соответствие формы одежды климатическим и метеорологическим условиям и степени закаленности личного состава;
- проверку санитарно-гигиенических условий ее проведения;
- проверку правильного выбора и благоустройства мест для ее проведения.

Важной задачей врачебно-педагогических наблюдений при проведении зарядки является контроль за физическими нагрузками, получаемыми военнослужащими, особенно отстающими, с недостатками физического развития.

В холодное время суток низкая интенсивность утренней физической зарядки может привести к переохлаждению личного состава. Высокая интенсивность нагрузки может стать причиной перенапряжения, травматизма, привести к снижению работоспособности военнослужащего в течение дня. В связи с этим, необходимо соблюдать

оптимальный режим проведения утренней физической зарядки, который вызывал бы умеренные функциональные сдвиги в организме военнослужащего. Среди оптимальных физиологических проявлений можно выделить частоту пульса (не более 160 ударов в минуту); частоту дыхания (не более 36–40 дыхательных движений в минуту). Координация движения должна оставаться в норме, без нарушений, потоотделение – умеренным [1].

Основная цель физических тренировок в процессе учебно-боевой деятельности – поддержание работоспособности военнослужащего при осуществлении им профессиональной деятельности [3]. Прежде всего, это попутная тренировка, которая организуется и проводится при передвижении военнослужащих к местам проведения занятий и в ходе практических занятий. Кроме того, она может включать в себя различного рода физические упражнения в условиях дежурств.

Контроль и врачебно-педагогические наблюдения за физической тренировкой в процессе учебно-боевой деятельности заключаются в соблюдении оптимальных физических нагрузок, которые адекватны содержанию занятий, уровню подготовки личного состава. В процессе попутной физической тренировки контролируется соответствие физической нагрузки возможностям военнослужащих. Руководители разных уровней должны фиксировать степень утомления, характер функциональных изменений, особенно у лиц с недостаточным физическим развитием.

Особое внимание уделяется мерам безопасности и предупреждению травматизма, особенно при обработке действий с оружием и боевой техникой.

Физические упражнения в условиях дежурств выполняются на рабочих местах самостоятельно или под наблюдением руководителя. Контроль и врачебно-педагогические наблюдения в условиях дежурств включают соблюдение методики выполнения упражнений, которые рекомендуется проводить продолжительностью не менее 5–7 минут через каждые 2-3 часа. Основное внимание уделяется тем группам мышц, которые находились до этого в статичном положении.

Спортивно-массовая работа направлена на физическое совершенствование военнослужащего, пропаганду здорового образа жизни, организацию досуга [3]. Необходимо учитывать, что тренировки и соревнования связаны с максимальными физическими и психическими усилиями военнослужащих. Врачебно-педагогические наблюдения за спортивно-массовой работой включают контроль за физическими нагрузками на тренировках, в том числе и за индивидуальными тренировочными нагрузками спортсменов.

Самостоятельной физической тренировкой военнослужащие, проходящих службу по контракту, занимаются в индивидуальном порядке, используя рекомендации специалистов физической подготовки, медицинских работников. Основными задачами контроля и врачебно-педагогических наблюдений самостоятельной физической тренировки военнослужащих, проходящих службу по контракту, являются соблюдение правильности методики проведения тренировки, учет возраста и состояния здоровья личного состава [2].

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Врачебно-педагогические наблюдения является одним из направлений медицинского обеспечения личного состава Вооруженных Сил Российской Федерации. Они включают в себя комплекс медицинских, врачебно-педагогических и организационных мероприятий, направленных на наиболее рациональное достижение цели и эффективную реализацию задач физической подготовки.

Контроль и врачебно-педагогические наблюдения осуществляются при проведении всех форм физической подготовки и предназначены, прежде всего, для правильной профессиональной оценки уровня физической и психологической готовности людей, активно занимающихся физической культурой и спортом, контроля за используемыми методиками для занятия физической культурой и спортом, профилактики переутомления и травм.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кадыров, Р.М. Теория и практика физических нагрузок / Р.М. Кадыров, Г.Н. Блахин. – Санкт-Петербург: Инкери, 2020. – 142 с.
2. К вопросу о соответствии физических нагрузок состоянию здоровья военнослужащих, занимающихся физической подготовкой / А.А. Обвинцев, К.В. Романов, Е.А. Иванов, Г.А. Яковлев // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.* – 2022. – №7 (209). – С. 297–302.
3. О внесении изменений в Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации, утвержденное приказом Министра обороны Российской Федерации от 21 апреля 2009 г. № 20 0: Приказ Министра обороны Российской Федерации от 31 июля 2013 г. № 560 (ред. от 31.07.2013) // КонсультантПлюс: [сайт]. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_151666/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_151666/) (дата обращения: 08.11.2022).
4. О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. № 134н (ред. от 21.02.2020) // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_200026/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_200026/) (дата обращения: 11.11. 2022).

REFERENCES

1. Kadyrov, R.M. and Blakhin, G.N (2020), *Theory and practice of physical activity*, Inkeri, Saint Petersburg.
2. Obvintcev, A.A., Romanov, K.V., Ivanov, E.A. and Yakovlev, G.A. (2022), "On the question of the compliance of physical activity with the state of health of military personnel engaged in physical training", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (209), pp. 297–302.
3. Ministry of Defense of the Russian Federation (2013), "On Amendments to the Manual on Physical Cargo in the Armed Forces of the Russian Federation, final order of the Minister of Defense of the Russian Federation of April 21, 2009 No. 200", *Order of July 31, 2013 No. 560 (as amended on July 31, 2013)*, available at: [www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_151666/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_151666/) (accessed 08 November 2022).
4. Ministry of Health of the Russian Federation (2016), "On the Procedure for organizing the provision of medical care to people involved in physical culture and sports (including and conducting physical culture and sports events), including the procedure for medical examination of persons who wish to undergo sports training, engage in physical culture and sports in organizations and (or) fulfill the test standards (tests) of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense"", *Order of dated March 1, 2016 No. 134n (as amended on February 21, 2020)*, available at: [www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_200026/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_200026/) (accessed 11 November 2022).

**Контактная информация:** [polkovnik\\_2003@mail.ru](mailto:polkovnik_2003@mail.ru)

*Статья поступила в редакцию 13.12.2022*

УДК 796.06

**МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА УСЛОВИЯМИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**Константин Валерьевич Романов**, кандидат медицинских наук, начальник научно-исследовательского отдела, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург; **Евгений Анатольевич Иванов**, кандидат психологических наук, доцент, старший научный сотрудник, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург; **Ольга Анатольевна Юсупова**, кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедр, Сибирский юридический институт МВД России, Красноярск; **Наталья Григорьевна Дмитриева**, преподаватель, Российский экономический универ-