

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО АДАПТАЦИИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ К ВЫСОКИМ ФИЗИЧЕСКИМ И ПСИХИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ, НЕБЛАГОПРИЯТНОМУ ВОЗДЕЙСТВИЮ УСЛОВИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Буравкин Е.В.¹, Ванёнок В.В.²

¹ УО «Витебский государственный университет имени П.М.Машерова», buravkinevgenii@gmail.ru

² УО «Витебский государственный университет имени П.М.Машерова», ovanenok@mail.ru

Abstract. Report on the role of physical activity in the army. Their impact on the military.

В физической подготовке войск определяющее значение имеют связи и отношения между постоянноизменяющимися требованиями современного боя к физическому состоянию военнослужащих, деятельностью соответствующих должностных лиц по управлению процессом физического совершенствования военнослужащих и реальными возможностями осуществления физического совершенствования личного состава в условиях военной службы [2]. Боевое совершенствование войск является одним из главных видов военно-профессиональной деятельности военных специалистов. Основу боевого совершенствования войск составляет всесторонняя подготовка военнослужащих в воинских частях и подразделениях [2].

Воспитание военнослужащих в ходе физической подготовки представляет собой довольно широкий спектр воздействий на многие черты личности. Вместе с тем, с педагогической точки зрения, вполне правомерно говорить и о преимущественном формировании в процессе физической подготовки тех или иных элементов морально-психологической готовности военнослужащих к боевой деятельности. Воспитание морально-волевых и психических качеств – это процесс, направленный на формирование у всего личного состава твердых моральных убеждений и навыков нравственного поведения. Совершенствование морально-волевых и психических качеств военнослужащих в процессе физической подготовки и спорта подчиняется общим закономерностям воспитания, имея некоторые специфические особенности. Как показывают опыт боевой подготовки войск и результаты специальных научных исследований, рационально организованный процесс физической подготовки оказывает большое положительное влияние на воспитание у военнослужащих таких качеств, как уважение к другим людям, трудолюбие, дисциплинированность, честность, правдивость, скромность, коллективизм, непримиримость к несправедливости, тунеядству, нечестности, стяжательству и др. В процессе физической подготовки создаются благоприятные условия для воспитания у всех военнослужащих гуманного и уважительного отношения к своим сослуживцам. Это особенно характерно для процесса спортивной тренировки, спортивных и военно-спортивных состязаний. В основе спорта лежит борьба за достижение наивысших результатов в избранных видах физических упражнений. Эта борьба носит исключительно упорный характер и требует максималь-

ного напряжения физических и духовных сил человека, но в большинстве случаев она, по существу, является отражением здорового соперничества между соревнующимися. Спортивный поединок по своей сути является не способом разрешения каких-либо противоречий между людьми, а способом их совместных специфических действий. Поэтому взаимоотношения соперников в процессе соревнований независимо от состава участников с их исхода, как правило, способствуют проявлению высоких нравственных качеств. В воспитании этих качеств у военнослужащих большое значение имеют также систематическое соблюдение всех норм спортивной этики и высокая требовательность со стороны руководителей. Сильное воспитательное воздействие на воинов оказывает необходимость регулярных занятий физической подготовкой и спортом. [3]

Опыт ведения вооруженной борьбы и боевой подготовки свидетельствует о том, что физическая подготовка военнослужащих всегда была важной составной частью системы боевого совершенствования войск. Большое значение она имеет и на современном этапе [2].

Научные данные, опыт войн и повседневной деятельности войск показывают, что физическое развитие, функциональное состояние организма и физическая подготовленность военнослужащих положительно влияют на многие показатели боеготовности личного состава, эффективности профессиональной деятельности. Основные составляющие физического состояния (физическое развитие, функциональное состояние, физическая подготовленность) тесно взаимосвязаны и проявляются в функциональных возможностях военнослужащего по обеспечению конкретной деятельности [2].

Так, установлено, что отлично физически подготовленные солдаты и сержанты мотострелковых подразделений в обычных условиях выполняют действия, связанные с маневром на поле боя, почти на 20% быстрее, чем слабо физически подготовленные. В ходе наступления под влиянием нагрузок и напряжений эта разница резко увеличивается и достигает 35% и более [2].

Рационально организованная и методически грамотно проводимая физическая подготовка способствует существенному повышению военно-специальной подготовленности военнослужащих, а в конечном счете – формированию их профессионального мастерства. Включение в содержание занятий и соревнований по физической подготовке и

спорту соответствующих военно-специальных приемов и действий, осуществление военно-профессионального обучения военнослужащих на фоне больших физических нагрузок, комплексирование физической подготовки с другими предметами боевой подготовки войск, использование физических упражнений для сохранения и повышения уровня умственной и физической работоспособности военнослужащих позволяют значительно усилить эффективность их военно-профессионального обучения. Это проявляется в сокращении времени, затрачиваемого личным составом на овладение военно-специальными знаниями, навыками и умениями по тактической (тактико-специальной), огневой, специальной, технической, строевой подготовке и другим предметам боевой подготовки войск, в достижении более высоких результатов обучения, в способности эффективно и стабильно действовать в самых сложных условиях.

Хорошо физически подготовленные военнослужащие, артиллерийских подразделений по скорости, точности и сноровке действий у орудий значительно превосходят слабо физически подготовленных (приведение орудий в боевое походное положение, наводка и зарядка орудий, подноска боеприпасов на огневую позицию) [1].

Специфическая двигательная деятельность сопро-вождается адаптационными процессами организма. В результате в нем формируются новые признаки и свойства, основными из которых являются экономичность функционирования при данной мышечной работе, повышение функциональных возможностей и устойчивости организма при ее выполнении. Новые признаки и свойства, приобретаемые человеком при мышечной работе, зависят от особенностей последней. В этом и состоит суть выбора средств и методов физической подготовки, наиболее эффективно повышающих работоспособность конкретных военных специалистов, формирующих у них наиболее важные для профессиональной деятельности признаки и свойства организма. Упражнения с преимущественной направленностью на развитие основных физических качеств (силы, скорости и выносливости) расширяют резервы этих качеств и специалисты, в профессиональной деятельности которых указанные резервы играют важную роль, проявляют более высокую работоспособность после соответствующей физической подготовки. Если человек адаптирован к физическим нагрузкам, легко их переносит, то он способен обеспечить высокую производительность практически при любых необычных условиях. Однако физические упражнения обладают исключительно широким диапазоном влияния на организм. Одни упражнения оказывают незначительное влияние на уровень функционирования физических систем, другие многократно повышают их мощность. Поэтому выбор и применение физических упражнений, физическая тренировка людей должны осуществляться с учетом формирования необходимых свойств организма на основе современных положений о закономерностях физиологических адаптаций, которые глубоко и полно раскрывают влияние

различных физических нагрузок на эффективность профессиональной деятельности. Важным представляется то, что определенная физическая подготовка позволяет успешно формировать механизмы как срочной, так и долговременной адаптации организма и, тем самым, обеспечивать работоспособность военнослужащих в любых условиях боевой подготовки (современного боя) [2].

Деятельность дыхательной системы под влиянием физических упражнений становится более экономной в покое и при стандартных нагрузках. При этом повышаются резервные возможности дыхания при максимальных нагрузках и сокращается период его восстановления после нагрузок. Так, в покое уменьшается частота дыхания, а его глубина несколько увеличивается, легочная вентиляция снижается, а поглощение кислорода возрастает. Под влиянием максимальных физических нагрузок у военнослужащих, систематически занимающихся физическими упражнениями, значительно увеличивается частота, глубина дыхания и легочная вентиляция, что обеспечивает эффективное снабжение организма кислородом. Физически тренированный организм характеризуется также повышенной максимальной вентиляцией легких и повышенным максимальным потреблением кислорода [1].

Путем целенаправленного систематического воздействия физических упражнений можно также весьма эффективно исправлять многие уже сформировавшиеся, а в ряде случаев и врожденные, недостатки телесного развития человека. Правильное и гармоничное физическое развитие человека может быть обеспечено лишь при условии разносторонней физической подготовки, так как эффективность занятий отдельными видами физических упражнений в этом отношении весьма специфична. Гармоничность физического развития создает необходимые предпосылки для полноценного проявления функций всех органов и систем человеческого организма, положительно влияет на проявление и развитие двигательных способностей военнослужащих [2].

Исключительно высокий уровень спортивных достижений и постоянный их рост, показывают неисчерпаемые возможности физических упражнений в совершенствовании двигательных способностей человека. Физическая готовность военнослужащих предполагает, однако, не максимально высокий уровень развития преимущественно одного какого-нибудь физического качества, какого-либо, двигательного навыка, а разносторонность и оптимальность их двигательных способностей [2].

Повышение физической подготовленности военнослужащих является центральной функцией физической подготовки как составной части системы боевого совершенствования войск. Именно под влиянием специально подобранных физических упражнений в организме военнослужащих происходят глубокие внутренние положительные изменения, обуславливающие совершенствование физических качеств. В результате целенаправленной физической подготовки значительно улучшается

координация деятельности мышц и всех функциональных систем, обеспечивающих, формирование устойчивых двигательных навыков. Под влиянием физических упражнений устанавливаются сложные и в то же время точные и совершенные взаимодействия между центральной нервной системой, двигательным аппаратом, дыхательной, сердечно-сосудистой, выделительной и другими системами организма, возникают условные рефлексы, позволяющие сформировать те или иные двигательные навыки, довести их до автоматизма[2].

Таким образом, улучшая физическое развитие и функциональное состояние организма, повышая уровень физической подготовленности, физическая подготовка в современных условиях является основным средством обеспечения физической готовности военнослужащих к боевой деятельности.

В ходе занятий по физической подготовке личный состав осознает, что физическое воспитание в нашем государстве считается важным средством формирования всесторонне развитой личности, а физическая культура и спорт рассматриваются не только как средство воспитания всех трудящихся, но и как важный фактор повышения производительности труда, укрепления обороноспособности страны, что физическая подготовка является одним из важных факторов повышения боеспособности войск. Все военнослужащие, получая информацию об успехах спортсменов на международных соревнованиях, испытывают чувство гордости за наш народ, личную ответственность за защиту своей Родины [2].

Процесс физической подготовки предоставляет благоприятные возможности для проявления различных психических качеств военнослужащих, а, следовательно, и для их воспитания и совершенствования. Это обеспечивается многообразием физических упражнений, приемов и действий, активным характером деятельности воинов в процессе занятий, тренировок и соревнований, необходимостью постоянного преодоления внешних и внутренних трудностей, точным дозированием нагрузок и избирательным воздействием на те или иные показатели морально-психологической готовности военнослужащих к боевой деятельности.

Физическая подготовка успешно влияет на сохранение не только физической, но и умственной работоспособности военнослужащих. Это имеет особенно важное значение потому, что объем ум-

ственной деятельности личного, состава всех родов войск постоянно увеличивается, а у военнослужащих многих специальностей действия, связанные с умственной работоспособностью, составляют основу их боевой работы. В обычных условиях показатели, характеризующие умственную работоспособность лиц с различным уровнем физической подготовленности, существенно не различаются. Однако под влиянием физических нагрузок и психических напряжений эти различия становятся весьма значительными. Через сутки после напряженных боевых действий, характеризующие память, внимание, качество понимания и запоминания команд и указаний, время и качество подготовки данных, у отлично физически подготовленных военнослужащих почти полностью восстанавливаются, а у слабо физически подготовленных остаются заметно сниженными [2].

Следовательно, физическая подготовка позволяет значительно повысить устойчивость физиологических и психических функций военнослужащих и обеспечить в условиях физических нагрузок и психических напряжений сохранение их физической и умственной работоспособности.

Литература

1. Теория и организация физической подготовки войск : учебник для курсантов ВИФК / Под ред. В.В. Миронова. – 6-е изд. – СПб. : ВИФК, 2006. – 594 с.
2. Теория и организация физической подготовки войск: учебник для курсантов и слушателей военного института физической культуры. Часть I – Издание пятое, переработанное и дополненное \ Л. А. Вейдер-Дубровин [и др.]; под ред. Л. А. Вейдер-Дубровина, В.В. Миронова, В.А. Шейченко. – Санкт-Петербург: Военный дважды Краснознаменный институт физической культуры, 1992.– 342 с.
3. Подласый, И.П. Педагогика. Новый курс: учебник для студ. пед. вузов: в 2 кн. / И.П. Подласый. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – Кн. 1.: Общие основы. Процесс обучения. – 579 с., ил.
4. Теория и методика физического воспитания: учебник для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев [и др.]; под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 399 с.