

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ БОЕВЫХ ЗАДАЧ ВОЕННОСЛУЖАЩИМИ

Левшук Д.Д.

*Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники
г. Минск, Республика Беларусь*

Титков Е.В.

Аннотация. Физическая подготовка военнослужащих является ключевым фактором, определяющим их способность эффективно выполнять боевые задачи в условиях современного вооруженного конфликта. Данная работа рассматривает теоретические и практические аспекты физической подготовки, её влияние на боевую готовность, адаптацию к стрессовым ситуациям и психоэмоциональное состояние военнослужащих. В ходе исследования анализируются современные методы и программы физической подготовки, а также их роль в формировании физической выносливости, силы и координации, необходимых для выполнения специфических задач на поле боя.

Цель физической подготовки заключается в обеспечении необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для эффективного выполнения, поставленных задач по их боевому предназначению в любое время и в любых условиях.

Общими задачами физической подготовки являются:

развитие и поддержание на надлежащем уровне выносливости, силы, быстроты и ловкости;
овладение навыками в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, преодолении естественных и искусственных препятствий, рукопашного боя, военно-прикладного плавания;

воспитание психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания;

укрепление здоровья, закаливание и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов боевой деятельности;

Специальные задачи физической подготовки определяются в зависимости от специфики военно-профессиональной деятельности военнослужащих.

Значение физической подготовки для военнослужащих в контексте выполнения боевых задач является критически важным и многогранным. Хорошая физическая форма способствует развитию силы и выносливости, что позволяет военнослужащим эффективно выполнять физически сложные задания, такие как марши, перенос тяжестей и маневры. Это также напрямую связано с боевой готовностью и выживаемостью: физически подготовленные военнослужащие быстрее реагируют на угрозы и обладают большими шансами на выживание в экстремальных условиях. Кроме того, физическая нагрузка улучшает психоэмоциональное состояние, снижает уровень стресса и повышает моральный дух, что критично в условиях боя.

Физическая подготовка способствует и формированию командного духа, необходимого для успешного выполнения операций, а также помогает укрепить мышцы и суставы, что снижает риск травм. Наконец, физическая подготовка помогает военнослужащим адаптироваться к различным климатическим и природным условиям, с которыми они могут столкнуться во время выполнения миссий. Кроме этих аспектов, она также обеспечивает развитие координации, гибкости и мотивации, что важно для выполнения специфичных тактических задач. Военнослужащие, проходящие регулярные тренировки, становятся более готовыми к неожиданным ситуациям и лучше справляются с физическими и психологическими нагрузками. Таким образом, физическая подготовка является базовым компонентом формирования эффективного и боеспособного военнослужащего, способствующим успешному выполнению боевых задач. Инвестирование в физическую подготовку не только укрепляет силы вооруженных сил, но и обеспечивает высокую степень готовности к выполнению разнообразных задач, что в современных условиях военных конфликтов имеет особое значение. Современные методы и технологии для оценки физической подготовки военнослужащих включают использование электронных тестов и платформ мониторинга, носимых устройств (таких как фитнес-трекеры и смарт-часы), стандартные физические тесты (например, на выносливость, силу и гибкость), системы видеонаблюдения и анализа движений, функциональные тесты, оценку физиологических параметров (например, максимальное потребление кислорода), адаптивное обучение и индивидуализированные программы тренировок, а также психологические тесты для оценки психоэмоционального состояния. Кроме того, применяются инновационные технологии, такие как виртуальная реальность для симуляции боевых условий и тренировок, а также анализ больших данных для выявления закономерностей в тренировочном процессе и прогнозирования результатов. Такие подходы позволяют провести комплексную оценку физической подготовки, учитывающую как физические, так и психологические аспекты, и способствуют улучшению боевой готовности военнослужащих, повышению их способности справляться с различными задачами, а также

снижению риска травм и оптимизации тренировочного процесса. Климатические и атмосферные условия оказывают значительное влияние на физическую подготовку военнослужащих. Высокие температуры могут привести к перегреву, обезвоживанию и повышенной усталости, что усложняет поддержание физической активности, особенно при длительных нагрузках. Низкие температуры, в свою очередь, могут вызвать гипотермию, судороги и повреждение мышц, что уменьшает эффективность тренировок и выполнения боевых задач. Высокая влажность снижает эффективность потоотделения и охлаждения организма, увеличивая риск перегрева, тогда как низкая влажность усугубляет обезвоживание и повышает вероятность травм. На больших высотах содержание кислорода в воздухе понижается, что может вызывать высотную болезнь и ухудшать физическую работоспособность, а также замедлять восстановление. Адаптация к таким условиям требует времени и специально разработанных тренировок. Сильный ветер добавляет сложности при выполнении физических упражнений на открытом воздухе, увеличивая нагрузку на дыхательную систему и затрудняя контроль над движением. Изменения в атмосферном давлении также могут негативно сказываться на физиологическом состоянии военнослужащих, приводя к головокружению и утомляемости. Тип местности, будь то горная или болотистая, требует от военнослужащих дополнительных усилий для передвижения, что увеличивает физическую нагрузку и может снижать общую работоспособность. Длительное воздействие солнечных лучей может привести к солнечным ожогам и перегреванию, что делает защиту от ультрафиолетового излучения крайне важной, включая использование специальной одежды и солнцезащитных средств. Не менее важным является влияние экстремальных климатических условий на моральный дух и психоэмоциональное состояние военнослужащих. Психологическая устойчивость может существенно повлиять на физическую подготовленность и способность выполнять боевые задачи. Учитывая все эти факторы, крайне важно адаптировать тренировочные программы к конкретным климатическим условиям, применять средства защиты и проводить регулярный мониторинг состояния здоровья военнослужащих, чтобы минимизировать негативные эффекты и повысить их физическую готовность.

Для улучшения физической подготовки военнослужащих и повышения их боевой эффективности необходимо применять индивидуализированный подход, разрабатывая тренировочные программы с учетом физиологических особенностей, уровня физической подготовки и задач, которые стоят перед каждым военнослужащим. Важно включать разнообразие видов физической активности, таких как кардионагрузки, силовые упражнения, функциональный тренинг, а также тренировки на выносливость и скорость. Это поможет развить всестороннюю физическую подготовку. Также следует применять методы высокоинтенсивных интервальных тренировок, которые эффективно развивают силу и выносливость за короткое время. Силовая подготовка, включающая укрепление основных групп мышц, способствует повышению выносливости и снижению риска травм. Подготовка к экстремальным условиям является важным аспектом, и тренировки, имитирующие реальные боевые условия с учетом климатических и погодных факторов, помогут военнослужащим адаптироваться к различным условиям. Не менее важно обеспечить достаточное время для восстановления, использовать методы реабилитации и профилактики травм. Психологическая поддержка также играет важную роль; элементы психологической подготовки, такие как работа с мотивацией, стресс-менеджмент и командные активности, помогут повысить моральный дух и сплоченность в группе.

Физическая подготовка военнослужащих играет ключевую роль в повышении их боевой эффективности и способности успешно выполнять задачи в условиях современного вооруженного конфликта. Хорошая физическая форма положительно сказывается на выносливости, силе, координации и скорости реакции, что, в свою очередь, напрямую влияет на эффективность действий в бою.

Таким образом, внедрение комплексного подхода к физической подготовке — с учетом индивидуальных особенностей, регулярного мониторинга состояния здоровья и применения современных тренировочных методик — является необходимым условием для повышения общей боеспособности вооруженных сил. Это создает предпосылки для успешного выполнения заданий в любых условиях, что особенно актуально в свете растущих требований к современным военнослужащим и быстроменяющимся условиям ведения боевых действий. Работа по совершенствованию физической подготовки должна оставаться в центре внимания командования и обеспечивать постоянное развитие и адаптацию военнослужащих к вызовам времени.

Список использованных источников:

1. Сумароков, Ф. А., & Поляков, В. В. (2021). Гибридные войны: новое понимание военных конфликтов. *Военное обозрение*, №4, с. 45-52.
2. Прохоров, М. М., & Невзоров, Н. И. (2020). Физическая подготовка военнослужащих: актуальные проблемы. *Военная наука*, №2, с. 30-38.
3. Сизов, С. А., & Киселёв, И. В. (2021). Спортивные тренировки в армии: методические аспекты. *Военная педагогика*, №1, с. 10-18.
4. Григорьев, В. А., & Костилов, А. Б. (2019). Методика физической подготовки офицеров: современные подходы. *Военные исследования*, №5, с. 28-34.
5. Петров, П. П., & Лазарев, Н. С. (2022). Проблемы физической подготовки в современных условиях. *Военное управление*, №6, с. 55-62.