

**Евдокимов Иван Михайлович**

канд. пед. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный  
университет аэрокосмического приборостроения»

г. Санкт-Петербург

## **СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОПТИМИЗАЦИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

*Аннотация: в статье рассмотрена проблема оптимизации средствами физической подготовки работоспособности военнослужащих. Установлена продуктивность профессиональной деятельности у любых военных специалистов которая тесно связана с уровнем их физической подготовленности.*

*Выделено несколько направлений воздействия физической подготовки на продуктивность профессиональной деятельности военнослужащих.*

*Ключевые слова:* личность, физическая подготовка и спорт, профессиональные качества, процесс обучения.

В настоящее время характер, масштабы, формы и способы ведения боевых действий и, в конечном счете, успех решения стоящих перед Вооруженными Силами задач формируется в значительной мере оружием и боевой техникой которыми они располагают. Однако, какой бы могучей техникой не оснащались наши Вооруженные Силы, ее боевые возможности проявляются лишь в руках человека. Решающий вклад в повышение возможностей военнослужащего – человека, выполняющего боевую задачу, может вносить физическая подготовка. Ее роль в повышении боеспособности войск особенно возросла в современных условиях, о чем свидетельствуют военные конфликты последних 10–20 лет. Продуктивность профессиональной деятельности у любых военных специалистов тесно связана с уровнем их физической подготовленности.

Преимущество в итогах реализации боевых тестов (стрельба, преодоление полосы препятствий) у отлично на физическом уровне подготовленных военнослужащих по сравнению с удовлетворительно подготовленными было

существенно. При боевой подготовке, сопровождающейся более высокими физическим нагрузками, значимость физической подготовленности военнослужащих проявлялась в большей степени [3]

Значительность физической подготовки сказывается и при современной военно-профессиональной деятельности, сопровождающейся относительно невысокими нагрузками.

Действие нагрузок на организм военнослужащих значительно усиливается, когда боевые действия протекают в необычных климатических условиях – в горах, жарком климате, горно-пустынной местности и др. Роль физической подготовки в этом случае существенно возрастает. Такие данные получены на многодневных учениях в соответствующих условиях.

Значимость физической подготовленности при обучении курсантов Вузов показана рядом исследований. Были получены сведения, что курсанты с более высоким уровнем физической подготовленности совершают меньше просчетов демонстрируют большую надежность и стабильность при работе в трудных условиях. Отлично физически подготовленные курсанты в три раза меньше совершали предпосылок к различным происшествиям по сравнению с курсантами, подготовленными удовлетворительно и в два раза меньше по сравнению с хорошо подготовленными.

Физическая подготовка является важным средством обеспечения работоспособности личного состава. При этом средствами физической подготовки решают две задачи:

- повышение физической подготовленности и функциональных возможностей организма;
- поддержание работоспособности при длительных физических нагрузках.

В настоящее время роль физической подготовки для поддержания физической и умственной работоспособности военных специалистов убедительно доказана и обоснована многочисленными исследованиями ученых-педагогов, врачей и психологов.

Анализ проведенных исследований показывает большое преимущество лиц, постоянно занимающихся физическими упражнениями. Частота сердечных сокращений в покое у них значительно ниже, а максимальное потребление кислородом выше, что говорит о более высоких функциональных возможностях организма и его работоспособности. Это заключение удостоверяют и другие изучаемые показатели – жизненная емкость легких, проба с задержкой дыхания, трудо-потери, которые у не занимающихся физическими упражнениями в несколько раз больше, чем у лиц, постоянно ими занимающимися.

В той же мере физические упражнения содействуют поддержанию и интеллектуальной работоспособности военных специалистов [4].

Проявление более высокой интеллектуальной работоспособности физически подготовленных лиц достигается за счет:

- более высокой способности к активации организма, в том числе центральной нервной системы;
- более совершенной регуляции функций организма;
- более высокой устойчивости организма при неблагоприятных воздействиях.

Несмотря на разную долю чисто физической работы у всех рассмотренных военных специалистов, продуктивность их профессиональных действий, как было показано выше, тесно связана с уровнем физической подготовленности. Почему это происходит, чем это обуславливается? Прежде всего, влиянием физической подготовки на повышение запасов организма, его устойчивости к неблагоприятным факторам.

Обобщая изложенный материал, можно выделить несколько направлений воздействия физической подготовки на продуктивность профессиональной деятельности военнослужащих [1].

Первое заключается в том, что преимущество военнослужащих в физической подготовленности позволяет эффективнее (более быстро и точно) выполнять боевые приемы и действия по своей воинской специальности, более длительное время сохранять быстроту и точность их выполнения под влиянием

физических нагрузок и нервно-психических напряжений боевой деятельности, быстрее восстанавливать работоспособность в период отдыха.

Второе состоит в возрастании роли физической подготовки в обеспечении работоспособности военных специалистов в сложных условиях.

Третье определяется значимостью развития профессионально важных физических качеств, в том числе общей и скоростной выносливости для военнослужащих практически любой воинской специальности. Физическая выносливость – это функциональные возможности сердечно-сосудистой системы и организма в целом, работоспособность человека при любой профессиональной деятельности, устойчивость к действию неблагоприятных факторов, здоровье и профессиональное долголетие [2].

Учет изложенных положений обеспечивает продуктивную физическую подготовку военнослужащих к современной боевой деятельности.

### ***Список литературы***

1. Реан А.А. Психология и педагогика / А.А Реан – СПб.: Питер, 2010. – 431 с.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Ананьев Б.Г. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1998. – 255 с.
3. Марищук В.Л. Оценка некоторых двигательных и психических качеств с помощью физических упражнений и методами наблюдения / В.Л. Марищук, Н.К. Меньшиков. – Л.: ВИФК, 1986. – 227 с.
4. Обвинцев А.А. Анализ физической подготовки в вузах РФ /Обвинцев А.А. – СПб.: ВИФК 2009. – 218 с.