

**Попадьин Виталий Валериевич**

канд. пед. наук, доцент,  
заместитель начальника кафедры

**Трошин Сергей Олегович**

старший преподаватель

**Михайлец Валерий Владимирович**

старший преподаватель

**Скопинцов Владимир Иванович**

канд. пед. наук, доцент, старший преподаватель

ФГКВОУ ВО «Московское высшее общевойсковое  
командное училище»

г. Москва

DOI 10.21661/r-574967

## **ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КАК ОСНОВА ЭФФЕКТИВНОЙ ВОЕННО- ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

*Аннотация:* в статье рассматривается роль индивидуальной физической подготовленности военнослужащего как ключевого фактора эффективного выполнения профессиональных задач. Особое внимание уделено требованиям к физической выносливости, силе, быстроте, ловкости и психологической устойчивости военнослужащих в современных условиях. Проведен анализ взаимосвязи физического состояния и профессиональной надежности, даны рекомендации по организации физической подготовки и повышения у военнослужащих определенного психофизиологического ресурса, психологической прочности, стремления к достижению поставленных целей, готовности противостоять различным трудностям.

*Ключевые слова:* физическая подготовленность, военнослужащие, военно-профессиональная деятельность, физические качества, боеготовность, дезадаптация, адаптация, психофизическая устойчивость.

В современных условиях, военно-профессиональная деятельность требует от военнослужащих высокой физической и психологической готовности. Интенсивность и специфика военно-профессиональной деятельности, а также необходимость решать боевые задачи в экстремальных ситуациях, определяют физическую подготовленность как один из важнейших компонентов боеспособности личного состава. Индивидуальная физическая подготовленность напрямую влияет на успешность выполнения боевых задач, уровень стрессоустойчивости, быстроту принятия решений и общую работоспособность военнослужащего.

Физическая подготовка военнослужащих рассматривается как неотъемлемая часть их общей профессиональной подготовки, являясь базой для развития таких качеств, как сила, выносливость, ловкость, быстрота, координация движений и волевая устойчивость.

Рассматривая индивидуальную физическую подготовленность военнослужащих, следует отметить, что она представляет собой уровень развития физических качеств, обеспечивающих выполнение служебных обязанностей в различных условиях и включает в себя [1]:

- специальную физическую выносливость;
- максимальную силовую подготовку;
- высокую координацию движений;
- психофизиологическую устойчивость к стрессовым нагрузкам.

Высокий уровень физической подготовленности военнослужащих обеспечивает:

- устойчивость организма к продолжительным физическим и психологическим нагрузкам;
- способность к быстрому и эффективному выполнению тактических задач;
- повышение выживаемости в экстремальных условиях обстановки;
- развитие командной сплоченности;
- психическую стойкость в условиях неопределенности и риска.

Проведенные исследования показывают, что военнослужащие с высоким уровнем физической подготовленности демонстрируют большую стрессо-

устойчивость, лучше адаптируются к неблагоприятным условиям окружающей среды и эффективнее взаимодействуют в коллективе.

Рассматривая основные направления индивидуальной физической подготовки военнослужащих, следует выделить основные физические качества, которые необходимо развивать и совершенствовать систематически:

Сила – базовое физическое качество для военнослужащего. Развитие силы необходимо для переноски тяжелого снаряжения, преодоления препятствий, ведения рукопашного боя. Программа силовой подготовки должна включать упражнения на все группы мышц.

Выносливость – физическое качество, позволяющее военнослужащему долго сохранять высокую работоспособность при минимальных энергетических затратах. Тренировки должны строиться на основе бега, марш-бросков, плавания и длительных физических упражнений.

Быстрота и ловкость – физические качества необходимые в боевых условиях, где требуется быстрое реагирование на меняющиеся обстоятельства.

Специальные тренировки на ловкость, равновесие и ориентацию в пространстве способствуют развитию этих качеств.

Каждый военнослужащий имеет различный уровень физического развития и индивидуальные особенности организма. Поэтому необходимо:

- проводить начальное тестирование физической подготовленности;
- разрабатывать индивидуальные тренировочные планы;
- регулярно проводить контрольные испытания и корректировать физические нагрузки;
- учитывать возрастные, физиологические и психологические особенности каждого военнослужащего.

Индивидуализация подготовки обеспечивает максимальную эффективность развития физических качеств без риска переутомления и травматизма.

Исследования показывают, что между уровнем физической подготовленностью и психической устойчивостью существует прямая корреляция. Хорошо подготовленный военнослужащий легче справляется с длительным стрессом, сохраняя

ет боеспособность в условиях дефицита сна, пищи и отдыха. Кроме того, физические нагрузки способствуют выработке устойчивости к боли, формируют волевые качества – настойчивость, решительность, готовность к преодолению трудностей.

Военно-профессиональная деятельность требует от военнослужащего определенного психофизиологического ресурса, психологической прочности, стремления к достижению поставленных целей, готовности противостоять различным трудностям, возникающим в жизни, приобретая позитивный опыт через их преодоление [2].

Особая общественная значимость и жесткая регламентация служебной деятельности вынуждает отказывать себе во многом, что у неподготовленных военнослужащих может являться причиной депрессий, психологических срывов и нарушения адаптационных способностей и психофизической устойчивости. Жизнедеятельность воинских частей отличается насыщенностью повседневных будней, динамическими процессами, что требует исключительно высокого напряжения физических и психических сил личности, а нередко и их перенапряжения. Кроме того, прохождение военной службы в большинстве случаев связано с отрывом от семьи, близких, друзей, привычного круга общения.

Может возникнуть и социально-психологическая дезадаптация – это своего рода «срыв» в профессиональной адаптации. Профессиональная дезадаптация – это стойкие нарушения активного процесса индивидуального приспособления к условиям профессиональной деятельности [2].

Например, в тяжелой боевой обстановке у психологически неподготовленных военнослужащих может возникнуть волнение, беспокойство, страх или боязнь, что проявляется в астенической и стенической формах.

Под влиянием опасности человек цепенеет и оказывается неспособным к движению и действиям; стеническая реакция характеризуется резким двигательным возбуждением, суетливостью. Эти состояния дезорганизуют личность. Именно такие условия часто приводят к нарушению психофизической устойчивости личности военнослужащего, а это отражается на качестве военно-профессиональной деятельности.

Следует отметить, что, рассматривая значение психофизической устойчивости для преодоления трудных ситуаций, необходимо понимать какие могут быть негативные последствия от ее нарушения для личности. Сниженная психофизической устойчивости приводит к тому, что, оказавшись в ситуации риска, человек преодолевает ее с негативными последствиями для психического и соматического здоровья, для личностного развития, для сложившихся межличностных отношений.

Можно отметить, что только в практической деятельности у военнослужащих можно сформировать устойчивые адаптационные способности и психофизическую устойчивость [3].

Правильно выбранные педагогические подходы к организации занятий по физической подготовке, смоделированные с учетом психологических условий ситуации, способствующие формированию у военнослужащих адаптационных способностей и психофизической устойчивости, должны сводиться к системе взглядов, объединенных единым замыслом, главной идеей, целью. Такая система педагогических подходов будет способствовать формированию адаптационных способностей и психофизической устойчивости.

Принимая во внимание, что психофизиологическая устойчивость сочетается с высокими адаптационными способностями, эмоциональной устойчивостью и самоконтролем, в условиях учебно-боевой деятельности на этапе подготовки военнослужащих необходимо создавать определенные психологические условия, к которым относятся [4]:

- развитие эмоциональной сферы личности;
- развитие адаптационных способностей;
- развитие способностей саморегуляции поведения и самоконтроля;
- развитие и коррекция сферы профессионального становления, профессиональной пригодности и профессиональной компетентности.

Авторы убеждены, что добиться таких результатов помогут специально организованные занятия по физической подготовке, главная цель которых – это создание различных условий – моделирование различных ситуаций.

В общем комплексе мер, направленных на формирование адаптационных способностей и психофизической устойчивости, большое значение имеет правильно организованный процесс физической подготовки, в ходе которого, наряду с формированием двигательных навыков и развитием физических качеств, решаются и задачи по развитию психологических качеств у военнослужащих.

Например, длительные марши в составе подразделений, физические упражнения коллективного характера, выполняемые с применением различного рода имитационных средств, являются мощным фактором сплочения военнослужащих, слаженности в совместных действиях.

На достижение этих целей, в первую очередь, должны быть направлены специальные педагогические приемы и действия, используемые на занятиях специалистами физической подготовки. Прежде всего, должны быть включены в занятия по физической подготовке упражнения группового характера: различные способы преодоления препятствий с помощью товарищей, имитация переноски раненого в процессе преодоления препятствий в составе группы с транспортировкой груза и т. д. [5].

Эффективность таких занятий, во многом определяется методическим мастерством руководителя занятия, его творческим отношением к подбору методических заданий и моделированию спортивно-педагогических ситуаций, способствующих формированию у военнослужащих адаптационных способностей и психофизической устойчивости.

Важную роль имеют соревновательные и игровые методы педагогического воздействия, основной смысл которых состоит в максимальном проявлении тех или иных функциональных и психологических возможностей военнослужащих. Особенностью этой деятельности является то, что она носит коллективный характер, главная мысль, которую руководитель занятия должен донести до обучаемых – что победа достигается не отдельными личностями, а командой в целом.

Индивидуальная физическая подготовленность является неотъемлемой основой эффективной военно-профессиональной деятельности военнослужащего. Раз-

витие физических качеств повышает боеспособность, улучшает адаптацию к экстремальным условиям, снижает риск травматизма и психоэмоциональных срывов.

В качестве вывода, следует отметить, что проблема повышение уровня индивидуальной физической подготовленности как основы эффективной военно-профессиональной деятельности военнослужащих многогранна и затрагивает не только адаптационные способности и психофизическую устойчивость военнослужащих, но и имеет ряд специфических особенностей, которые на сегодняшний день не в полном объеме исследованы.

Авторы данной статьи убеждены, что научные исследования в этой области имеют перспективное направление, так как инновационные подходы к обучению и подготовке личного состава позволят значительно повысить общую боеспособность и надежность войск в условиях современных военных конфликтов, а системная, индивидуализированная физическая подготовка должна стать одним из приоритетных направлений в обучении и воспитании личного состава, обеспечивая высокую готовность к выполнению профессиональных задач в любой обстановке.

### *Список литературы*

1. Приказ Министра обороны РФ от 20 апреля 2023 г. №230 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации». – М.: ЦЕНТРМАГ, 2023.
2. Васильев Ю.А. Физическая подготовка военнослужащих: теория и методика / Ю.А. Васильев. – М.: Воениздат, 2018.
3. Смирнов А.В. Психологическая подготовка военнослужащих к деятельности в экстремальных условиях / А.В. Смирнов. – СПб.: Питер, 2020.
4. Военная психология и педагогика: учебное пособие / Под ред. П.А. Корчемного, Л.Г. Лаптева, В.Г. Михайловского. – М., 1998.
5. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М., 2006.