DOI: 10.17117/na.2016.02.02.223

<http://ucom.ru/doc/na.2016.02.02.223.pdf>

Поступила (Received): 09.02.2016

Прокопенко В.В., Плетнев Е.А. **Совершенствование методики физической подготовки** **военнослужащих по контракту для ускорения адаптации** **к профессиональной деятельности**

Prokopenko V.V., Pletnev E.A.
Improvement of physical training technique of the militaries on
contract to accelerate their adaptation to professional activity

Статья посвящена вопросу ускорения адаптации военнослужащих по контракту к профессиональной деятельности методами и средствами физической подготовки.

Теоретическое обоснование закономерностей адаптационного процесса будет способствовать определению содержания и методики физической подготовки военнослужащих в целях ускорения их адаптации к служебно-боевой деятельности

Ключевые слова: ускорение адаптации организма военнослужащего к профессиональной деятельности

The article is devoted to the problem of acceleration of the militaries on contract adaptation to professional activity by physical training methods and means. It is underlined that theoretical justification of the adaptation process patterns will contribute to the definition of physical training content and methods for military personnel in order to accelerate their adaptation to the service and combat activities

Key words: acceleration, adaptation, organism of a military, professional activity

Прокопенко Владимир Викторович
Кандидат педагогических наук, доцент
Санкт-Петербургский военный институт
внутренних войск МВД России
г. Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, 1

Prokopenko Vladimir Viktorovich
Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor
St. Petersburg military institute of the Russian
interior ministry forces
St Petersburg, Pilot Piluytov st., 1

Плетнев Евгений Анатольевич
Старший преподаватель
Санкт-Петербургский военный институт
внутренних войск МВД России
г. Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, 1

Pletnev Evgeny Anatolievich
Senior lecturer
St. Petersburg military institute of the Russian
interior ministry forces
St Petersburg, Pilot Piluytov st., 1

В настоящее время профессиональная деятельность военнослужащих по контракту предполагает, не только их высокую общую физическую, но и специальную физическую подготовку, а также способность выполнять служебно-боевые задачи на фоне значительных физических нагрузок и психологических напряжений в любых условиях служебной деятельности.

Основной целью физической подготовки военнослужащих по контракту является обеспечение необходимого уровня физической подготовленности для выполнения служебных и других задач в соответствии с их предназначением.

В процессе физической подготовки у военнослужащих по контракту в первую очередь формируются основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, а затем на их основе – военно-прикладные двигательные навыки.

Физическая подготовка военнослужащих осуществляется в соответствии с общими и специфическими принципами воинского обучения и воспитания.

Задачами общей физической подготовки военнослужащих по контракту являются: формирование здорового образа жизни; гармоничное физическое и духовное развитие; развитие и поддержание на требуемом уровне физических качеств; формирование военно-прикладных двигательных навыков [1, с. 3].

Специальные задачи физической подготовки военнослужащих по контракту обуславливаются спецификой их военно-профессиональной деятельности, решение которых определяет специальную направленность физической подготовки подразделений, в которых данные военнослужащие выполняют свои профессиональные обязанности с учетом предназначения.

В процессе физической подготовки у военнослужащих по контракту воспитываются различные необходимые психические качества, повышается устойчивость организма военнослужащего к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности и окружающей среды.

Кроме этого, формируется готовность к перенесению экстремальных физических и психических нагрузок в период выполнения служебных задач.

Здесь необходимо отметить, что содержание общей и специальной физической подготовки военнослужащих, сам процесс ее организации и проведения, рассчитан на определенный достаточно длительный период.

А это, в новых условиях повседневной деятельности войск, с учетом внезапно возникающих задач, не способствует быстрой адаптации военнослужащих по контракту к оптимальной профессиональной деятельности.

К тому же, особенности содержания физической подготовки для каждого рода и вида войск, на выходе позволяет получить хороший, но «усредненный» результат, необходимый лишь для каждого общего направления деятельности.

Это происходит потому, что по каждому направлению профессиональной деятельности, существует большое количество военных специальностей, где для достижения требуемого уровня за короткий срок, необходимы специфические средства и методы физической подготовки, способные ускорить адаптацию военнослужащих к своей профессиональной деятельности.

Исходя из этого, возникает проблема: как определить наиболее оптимальные, а значит наиболее эффективные пути способствующие ускорению адаптации военнослужащих по контракту к военно-профессиональной деятельности по своим направлениям.

Поэтому, прежде чем выбрать и обосновать наиболее эффективные методы и средства физической подготовки военнослужащих способствующих ускорению их адаптации к конкретной военной специальности, необходимо провести анализ каждой профессиональной деятельности, с целью выявления мышечных групп, физиологических систем и анализаторов, свойственных при выполнении основной нагрузки именно для данной военной специальности.

Необходимо проанализировать механизмы влияния различных физических упражнений на организм в процессе конкретной профессиональной деятельности, чтобы определить, какие физиологические системы при этом наиболее эффективно функционируют, а также определить их резервы.

Сопоставив полученные данные и взяв их за основу, определяются физические и специальные упражнения, способствующие наиболее интенсивному функционированию физиологических систем и мышечных групп, необходимых в конкретном виде профессиональной деятельности.

В результате соответствующие военные специалисты достигают успешности в деятельности по своей специальности, так как вследствие их адаптации к избранным физическим упражнениям расширяются резервы тех физиологических систем, которые эту деятельность обеспечивают.

Чтобы достигнуть требуемых результатов, необходимо учитывать динамику формирования заданных свойств организма военнослужащего в процессе его адаптации к профессиональной деятельности.

Для этого избираются наиболее объективные информативные методы оценки результатов адаптации (тренировки) [2, с. 17].

К информативным методам оценки результатов адаптации относятся: определение уровня развития физических качеств, на совершенствование которых направлена физическая тренировка; определение функциональных возможностей наиболее важных физиологических систем, обеспечивающих профессиональную деятельность; определение эффективности профессиональной деятельности (определяется по специальным тестам, характеризующим соответствие определенному уровню боевой подготовки); оценка субъективного состояния организма военнослужащего.

После оценки полученных результатов принимается решение об эффективности содержания проводимых физических тренировок, при необходимости уточняются средства и методы дальнейшего совершенствования физических и специальных качеств военнослужащего.

Для обеспечения успешной адаптации военнослужащего к физическим нагрузкам, следует проводить постоянный врачебный и педагогический контроль, за состоянием систем его организма и динамикой адаптации.

Определение динамики адаптации организма военнослужащего, его оценка и последующая коррекция средств и методов физической тренировки, позволяют успешно управлять адаптационным процессом и формировать признаки и свойства организма, необходимые военному специалисту.

Таким образом, для практики физической подготовки военнослужащих в целях ускорения их адаптации к профессиональной деятельности, наиболее важными являются следующие теоретические положения: знание закономерностей адаптационных процессов позволяет определять содержание физической подготовки, ускоряющей формирование адаптационных возможностей организма военнослужащих, устойчивости к неблагоприятным воздействиям и, соответственно, эффективности их профессиональной деятельности; применяемые средства и методы физической подготовки должны активировать те мы-

шечные группы и физиологические системы, которые имеют наибольшее значение для обеспечения профессиональной деятельности; в тренировки необходимо включать физические упражнения ациклического и циклического характера выполняемые с интенсивностью, при которой в организме возникает та или иная степень кислородного долга.

В результате совершенствуется функциональная система, в определенной мере предохраняя организм от экстремальных воздействий [3, с. 49].

Перечисленные параметры и обеспечивают при необходимости защитное адаптивное влияние на организм к высокой двигательной деятельности.

Рассмотренные закономерности адаптации позволяют выбирать методы и средства физической подготовки, направленные на формирование у военного специалиста необходимых свойств организма, оценивать результаты и определять его готовность к профессиональной деятельности.

Список используемых источников:

1. Наставление по физической подготовке во внутренних войсках МВД России. М. 2005. С. 3-26.
2. Теория и организация физической подготовки войск. Санкт-Петербург, 2009. С. 17-32.
3. Прокопенко В.В., Ткаченко Ю.А. Методы и средства физической подготовки, способствующие ускорению адаптации военнослужащих к профессиональной деятельности. Санкт-Петербург, 2000. С 49-57.

© 2016, Прокопенко В.В., Плетнев Е.А.
Совершенствование методики физической
подготовки военнослужащих по контракту для
ускорения адаптации к профессиональной
деятельности

© 2016, Prokopenko V.V., Pletnev E.A.
*Improvement of physical training technique of the
militaries on contract to accelerate their adaptation
to professional activity*