деятельности курсанта военного института войск национальной гвардии Российской Федерации[4].

1. Грицай, А. О. Стресс-менеджмент и основы психологической саморегуляции: метод. указания / А. О. Грицай; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2011. – 64 с.
2. Карсанов Э.Х. Профессиональная ориентация как педагогическое условие подготовки курсантов к самообразовательной деятельности. Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2010.
3. Ларин А. Н. К проблеме саморегуляции в процессе физической подготовки курсантов военных институтов войск национальной гвардии Российской Федерации. / А. Н. Ларин, А. В. Дубровский, В. П. Чердынцев // Журнал «Современные проблемы науки и образования». – 2016, № 6. URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25794>.
4. Ларин А. Н. Моделирование саморегуляции поведения как средства повышения результативности физической подготовки курсантов военных институтов войск национальной гвардии Российской Федерации. / А. Н. Ларин, А. В. Дубровский // Мир образования – образование в мире. – 2017. – №1 (65). С 210-216.
5. Никифоров, Г. С. Самоконтроль человека / Г. С. Никифоров. – Л., 1989.
6. Прохоров А. О. Функциональные структуры и средства саморегуляции психических состояний // Психологический журнал. - 2005. - Т.26, №2. - С. 68-80.
7. Психология профессионального здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Речь, 2006.
8. Сычев С. Е. Воспитание дисциплинированности у курсантов вузов внутренних войск МВД России // Известия российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2007.

Ларин А.Н., Щербань Н.А.

Роль саморегуляции в совершенствовании физической подготовке курсантов

*Пермский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации
(Россия, Пермь)»*

doi 10.18411/spc-04-12-2017-09

ids 000001:spc-04-12-2017-09

Физическая подготовка в войсках национальной гвардии Российской Федерации направлена на обеспечение необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих, способствующего успешному выполнению боевых и других задач. Она должна проводиться постоянно не только в мирное, но и в военное время. Однако под воздействием ряда факторов установился «жесткий» стереотип представления у офицеров, заключающийся в необходимости её проведения в мирное время и, прежде всего, в местах постоянной дислокации. Физическая подготовка военнослужащих является одним из главных показателей боеспособности.

Огромную роль в развитии и выполнении служебно-боевых задач войсками национальной гвардии играет уровень физической подготовки обучаемых военных ВУЗОВ. Физическая подготовленность курсантов, как будущих офицеров, оказывает влияние не только на личное выполнение ими своих должностных обязанностей, но и на качество обучения ими подчиненных. Офицер не обладающий необходимыми компетенциями в сфере физической подготовки не имеет возможности в полном объеме проводить занятия с подчиненными и совершенствовать их военно-прикладные навыки.

В свою очередь в процессе обучения курсантов, кроме занятий под руководством преподавателей и офицеров, большое значение имеет основная форма обучения – самоподготовка. В ходе нее обучаемые самостоятельно совершенствуют навыки полученные на занятиях по физической подготовке, совершенствуют военно-прикладные навыки, общий уровень физической подготовки.

Неотъемлемой частью самоподготовки является – саморегуляция. Саморегуляция – комплексное понятие включающее в себя различные виды самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений (контроль за утомлением,

уровнем нагрузки, травмоопасностью выполняемых упражнений, правильностью выполнения упражнений и т.п.).

Эксперты выделяют следующие основные недостатки учебного процесса по физической подготовке курсантов: отсутствие в учебном процессе ситуаций моделирования боевой деятельности (92,6 %); недостаточный двигательный объем упражнений в измененных условиях (59,3 %); ведение стрелковой подготовки в условиях полигона (51,9 %); изучение приемов и действий рукопашного боя без оружия в стандартных ситуациях (44,4 %); отсутствие комплексных нормативных показателей, включающих бег на различные дистанции, силовое единоборство, стрельбу из различных исходных положений, плавание в обмундировании с оружием (33,3 %); отработка приемов рукопашного боя при пассивном сопротивлении партнера (11,1 %); отсутствие учета специфики службы при обучении военно-прикладным двигательным умениям и навыкам (7,4 %).

Курсантсамостоятельно регулируя уровень и направленность физической нагрузки должен обратить особое внимание на следующие факторы: сбивающие факторы (устомление, усложнение внешней обстановки, сенсорная перегрузка, ограничение двигательного пространства, максимальное психоэмоциональное напряжение, ограничение поля зрения, температурные перепады); набор боевых задач (минирование и разминирование участка местности, наведение мостовых переправ в условиях непогоды, отражение атакующих действий противника, нанесение огневого удара по подразделениям противника); экстремальные условия ведения учебных и боевых действий (преодоление заминированного участка местности, преодоление водных преград в холодное время, выполнение боевых задач в средствах индивидуальной защиты в условиях высоких и низких температур, атакующие действия под огнем противника).

Несмотря на необходимость исключения переутомления и получения излишней нагрузки, которая может повлечь неблагоприятные последствия для состояния здоровья, необходимо помнить что самостоятельное регулирование уровня нагрузки не должно отражаться на качественных показателях проводимой тренировки. Статистические данные показывают что зачастую саморегуляция, по сравнению с занятиями под руководством преподавателя, в отсутствии достаточного уровня подготовки показывает отрицательные результаты: показатели метания гранаты достоверно снижаются под влиянием ограничения двигательного пространства (12,2 %, $p < 0,01$), утомления (11,9 %, $p < 0,01$), ограничения поля зрения (8,6 %, $p < 0,05$), усложнения внешней обстановки (5,0 %, $p < 0,05$); бега на 100 м - утомления (8,0 %), ограничения двигательного пространства (4,7 %), максимального психоэмоционального напряжения (2,2 %), температурных перепадов (1,8 %); подъема переворотом на перекладине - утомления (19,0%) и максимального психоэмоционального напряжения (7,2 %), температурных перепадов (6,4 %); бега на 3000 м - утомления (22,2 %, $p < 0,01$), максимального психоэмоционального напряжения (7,6 %, $p < 0,05$), температурных перепадов (7,2 %, $p < 0,05$), ограничения двигательного пространства (4,7 %, $p < 0,05$), сенсорной перегрузки (3,4 %, $p < 0,05$).

Именно поэтому каждому курсанту необходимо подходить с максимальной степенью ответственности к занятиям в отсутствии руководителя, правильно оценивать свой уровень подготовки и в соответствии с ним составлять программу тренировок. В ходе их проведения постоянно контролировать уровень и направление нагрузки для достижения наилучшего результата.

Составляя программу тренировок и регулируя уровень нагрузки обучаемому необходимо помнить что в процессе обучения, на различных этапах, следует обратить

особое внимание на отдельные элементы физической подготовки: на первом этапе (первый курс) повышалась общая физическая подготовленность военнослужащих, увеличивалась специфическая двигательная активность, расширялся запас профессионально значимых двигательных умений и навыков, связанных с временной и пространственной точностью движений; на втором этапе (второй курс) осуществлялась базовая профессионально-прикладная физическая подготовка, использовались специальные физические упражнения в различных условиях, применялись тренировочные средства сопряженного воздействия (бег в бронежилете с оружием, спарринг с отягощением, стрельба после пробега серии коротких отрезков).

Самостоятельное повышение психофизической устойчивости – основное направление профессионально-прикладной физической подготовки военнослужащих на третьем этапе, а совершенствование специальной профессионально-прикладной физической подготовленности в условиях моделирования боевой деятельности – на четвертом этапе. Реализация двигательных возможностей и специфичных двигательных умений и навыков в условиях моделирования выполнения служебно-боевых задач занимает главное место пятого этапа.

Экспериментальная методика проведения самостоятельных тренировок с использованием метода саморегуляции в профессионально-прикладной физической подготовке военнослужащих способствовала существенному росту показателей физической подготовленности: при однопроцентном уровне значимости улучшились результаты подтягивания на перекладине (36,8 %), комплекса приемов рукопашного боя (35,2 %), плавания на 100 м в обмундировании с оружием (12,0 %), преодоления специальной полосы препятствий (8,5 %), лыжной гонки на 5 км (6,8 %), бега на 100 м в обмундировании с оружием (3,7 %); при пятипроцентном уровне значимости – показатели стрельбы из автомата (13,2 %), подъема переворотом на перекладине (8,5 %), бега на 3000 м в обмундировании с оружием (5,1 %). Существенно повысились показатели РДО (21,4 %, $p < 0,01$), зрительной памяти (15,6 %, $p < 0,01$), быстроты мышления (14,4 %, $p < 0,01$), объема внимания (12,2 %, $p < 0,01$), теппинг-теста (11,9 %, $p < 0,01$), скорости восприятия и переработки информации (10,4 %, $p < 0,05$), выдержки и самообладания (7,8 %, $p < 0,05$), характеристики ВПДР (7,2 %, $p < 0,05$).

Саморегуляция, как одна из неотъемлемых частей физической подготовки, играет огромную роль в военно прикладном обучении курсантов. Способность самостоятельно регулировать нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма помогает существенно повысить уровень подготовки и ускоряет процесс обучения и повышения уровня физической готовности курсантов.

1. Бака М.М. Физическая и военно-прикладная подготовка военнослужащих: учебно-метод. пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 280 с.
2. Блахин Г.Н., Варжеленко И.И., Гилев В.П. Актуальные вопросы совершенствования физической подготовки военнослужащих сухопутных войск. СПб, 2006. – 428 с.
3. Демьяненко Ю.К. Военно-профессиональное обучение и физическая подготовка. Л.: ВИФК, 2004. – 80 с.
4. Вдовюк В.И. Военно-педагогические качества офицера и пути их формирования : учеб.издание. – М. : ВПА, 1971. – 44 с.
5. Ларин А. Н. К проблеме саморегуляции в процессе физической подготовки курсантов военных институтов войск национальной гвардии Российской Федерации. / А. Н. Ларин, А. В. Дубровский, В. П. Чердынцев // Журнал «Современные проблемы науки и образования». – 2016, № 6. URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25794>.
6. Ларин А. Н. Моделирование саморегуляции поведения как средства повышения результативности физической подготовки курсантов военных институтов войск национальной гвардии Российской Федерации. / А. Н. Ларин, А. В. Дубровский // Мир образования – образование в мире. – 2017. – №1 (65). С 210-216.