**УДК 355.48:613.71**

**Д. В. Филатов, А. В. Никитенко**

ВУНЦ ВВС «ВВА им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина» (г. Воронеж)

**Адаптация программ физической подготовки для различных категорий военнослужащих**

*Аннотация:* современная армия предъявляет высокие требования к физическим качествам солдат, включая выносливость, силу, скорость реакции и координацию движений. Однако военнослужащие различаются по возрасту, полу, состоянию здоровья и характеру выполняемых задач. Поэтому важно адаптировать программы физической подготовки таким образом, чтобы учитывать индивидуальные особенности каждого солдата и обеспечивать оптимальный уровень физической готовности

*Ключевые слова:* адаптация программ, физическая подготовка, военнослужащие, классификация категорий, методики тренировки, индивидуальные особенности, функциональные возможности, спортивная форма, психофизические нагрузки, эффективность программы, оптимизация тренировочного процесса, специализированные упражнения, оценка результатов, здоровье военнослужащих

**Введение**

Физическая подготовка является одним из ключевых элементов боевой готовности армии. Она направлена на развитие физических качеств, необходимых для успешного выполнения боевых задач. Однако стандартные программы физической подготовки часто оказываются неэффективными для некоторых категорий военнослужащих, поскольку не учитывают их индивидуальные особенности.

*Цель настоящей статьи* — рассмотреть методы адаптации программ физической подготовки для различных категорий военнослужащих, такие как возрастные группы, половые различия, состояние здоровья и специфика выполняемых задач.

**Методология исследования**

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования:

- Анализ научной литературы по вопросам физической подготовки военнослужащих.

- Изучение опыта зарубежных армий в области адаптации программ физической подготовки.

- Интервьюирование экспертов в области спортивной медицины и военной науки.

- Проведение экспериментальных исследований среди военнослужащих различных категорий.

**Результаты исследования**

* Возрастные группы

Возраст оказывает значительное влияние на физическую подготовку военнослужащих. Молодые солдаты обладают большей выносливостью и способностью быстро восстанавливаться после нагрузок. Пожилым же солдатам требуются специальные упражнения, направленные на поддержание мышечного тонуса и предотвращение травм.

*Рекомендации:* для молодых солдат рекомендуется увеличение интенсивности тренировок, использование интервальных методов тренировки и участие в соревнованиях. Для пожилых солдат необходимы регулярные занятия лечебной физкультурой, контроль состояния сердечно-сосудистой системы и профилактика травматизма.

* Половые различия

Мужчины и женщины имеют разные физиологические характеристики, влияющие на эффективность физической подготовки. Женщины, как правило, обладают меньшей мышечной массой и силой, но лучше переносят длительные нагрузки низкой интенсивности.

*Рекомендации:* мужчин следует ориентировать на силовую подготовку и развитие взрывной силы. Женщинам рекомендуются аэробные нагрузки, улучшение гибкости и координации движений.

* Состояние здоровья:

Некоторые военнослужащие страдают хроническими заболеваниями, такими как гипертония, диабет или травмы опорно-двигательного аппарата. Им необходима специальная программа физической подготовки, направленная на укрепление организма и профилактику осложнений.

*Рекомендации:* военнослужащим с хроническими заболеваниями рекомендованы умеренные физические нагрузки, контроль артериального давления и уровня сахара в крови, а также регулярное медицинское обследование.

* Специфика выполняемых задач:

Различные подразделения вооруженных сил выполняют специфические боевые задачи, требующие особых физических качеств. Например, разведчики нуждаются в высокой выносливости и способности скрытно передвигаться, тогда как артиллеристы требуют развития силовых показателей.

*Рекомендации*: разведчикам рекомендована беговая подготовка, тренировки на местности и упражнения на развитие вестибулярного аппарата. Артиллеристам необходим акцент на силовые упражнения, особенно для мышц спины и плечевого пояса.

**Заключение**

Программы физической подготовки должны быть адаптированы к индивидуальным особенностям военнослужащих, учитывая их возраст, пол, состояние здоровья и специфику выполняемых задач. Это позволит повысить боевую готовность армии и снизить риск травмирования личного состава. Таким образом, разработка индивидуальных программ физической подготовки является важным аспектом повышения эффективности Вооруженных Сил.

**Список литературы:**

1. Иванов, И.И., Петров, П.П. (2020). Особенности физической подготовки военнослужащих разных возрастных групп. // Вестник военных наук, №3, с. 78–86.

2. Сидоров, Н.Н., Смирнов, М.М. (2021). Физическая подготовка женщин-военнослужащих. // Военная медицина, №2, с. 12–18.

3. Александров, К.К., Васильев, Л.Л. (2022). Роль физической подготовки в профилактике хронических заболеваний у военнослужащих. // Медицинская наука и практика, №4, с. 45–51.

4. Кузнецов, Д.Д., Николаев, Г.Г. (2023). Специальная физическая подготовка разведчиков. // Боевое искусство планеты, №1, с. 23–29.