

# ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СТАНОВЛЕНИИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

***Куприенко П. Ф., Шамарин А. А.,***

Военный учебно-научный центр ВВС «Военно-воздушная академия им. проф.  
Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина» г. Воронеж.

Практический и теоретический военный опыт свидетельствует о важности физической подготовки военнослужащих в процессе профессиональной деятельности в любых условиях обстановки. В современных условиях физическая подготовка приобретает особую значимость в повышении боеспособности отечественных вооруженных сил. В этой связи актуальность приобретает исследование психофизических аспектов физической подготовки, повышающих боевую способность военнослужащих.

Отечественный опыт боевой подготовки представлен системой воинского воспитания и обучения, ориентированной на защиту страны от агрессии средствами вооруженной борьбы. Успешное выполнение поставленных задач предусматривает наличие у военнослужащих психофизической подготовленности и военно-профессиональных качеств [1-4]. Психофизическая подготовленность формируется через систему физической подготовки, ориентированную на физическое совершенствование военнослужащих, которая включает управленческий, содержательный и методический компоненты.

Управленческий компонент обеспечивает ее организацию, реализацию и контроль в соответствии с документами органов военного управления, в том числе наставлением по физической подготовке. Содержательный компонент включает комплекс знаний, умений и навыков, который реализуется в методах, формах (учебные занятия, утренняя физическая зарядка, физическая тренировка, спортивно-массовая работа и др.) и средствах физической подготовки (упражнения, инструменты и др.).

Методический компонент ориентирован на совершенствование технологий, методов и приемов физической подготовки.

Результативный компонент физической подготовки определяет качество боевой подготовки, сформированных личностных и профессиональных характеристик военнослужащих.

Личностные характеристики включают психофизиологические индивидуальные свойства; направленность, характер; эмоциональную, волевую и мотивационную сферы; ценности, авторитет и социальный статус; особенности поведения и деятельности. Темперамент обуславливает психическую активность личности, её реактивность, активность, эмоциональность, экстра- или интровертированность.

При специфических условиях деятельности темперамент влияет на формирование различных психологических черт личности. В зависимости от специфики военной службы, военного сообщества, воинского взаимодействия и др. индивидуально-личностные свойства изменяются и привлекают внимание должностных лиц и контролируются, в том числе специалистами по физической подготовке. В результате приобретаются типизированные для военной службы личностные свойства и качества, которые определяют его отношение к службе, к сослуживцам и командирам. Задатки являются предпосылками формирования способностей к военной службе и в ходе физической подготовки обуславливают её успешность. Характер проявляется в отношениях к окружающим, к себе и к службе. Занятия спортом и физические упражнения способствуют формированию способности к самообладанию и противостоянию трудностям военной службы для выполнения поставленных задач [1; 2].

Развивающиеся в процессе физической подготовки качества личности интеллектуальные (гибкость мышления, рассудительность, наблюдательность и т.д.), эмоциональные (уверенность, оптимизм, бодрость и т.д.) и волевые (целеустремленность, инициативность, решительность, мужество, дисциплинированность и т.д.) обеспечивают уровень её боеспособности. Систематические физические нагрузки дисциплинируют военнослужащего и заставляют преодолевать себя, формируют волю и характер, целеустремленность, направленность и способность к самоуправлению, ответственность перед собой и сослуживцами, моральнополитические и психологические качества. С начала службы физическая подготовка выступает предпосылкой к формированию стойкости к экстремальным условиям жизнедеятельности, психологической устойчивости и моральной готовности к службе. Занятия физической культурой и спортом влияют на психическое здоровье, социальную активность, выработку мотивации и направленности к службе, а также стремления к физическому и профессиональному совершенствованию.

Направленность определяет ориентиры, которые доминируют и влияют на поведение и эффективность военной службы [3; 4]. Мотивированию к служебной деятельности способствует физическая подготовка. Формирующиеся в процессе физической подготовки мотивы повышают результативность боевой подготовки, качество психофизического и личностного развития, стремления к признанию, к собственному и коллективному успеху.

Значимым способом повышения боеспособности в процессе физической подготовки являются физические упражнения. Они разнообразны и применяются во всех формах физической подготовки, таких как занятия, утренняя физическая зарядка, выполнение физических упражнений в ходе боевой и служебной деятельности, спортивно-массовая работа. Разнообразие физических упражнений проявляется в следующих военно-прикладных видах спорта: бег на короткие и длинные дистанции, марш на лыжах; силовые упражнения с собственным весом, с

отягощением; выполнение упражнений на гимнастических снарядах; общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий; плавание.

Выполняя военно-прикладные упражнения, сдавая установленные нормативы по физической подготовке или занимаясь любимым видом спорта. Военнослужащие ставят перед собой цели и установки, например, преодолеть полосу препятствий за лучшее время, подтянуться необходимое

количество раз, выиграть соревнования или установить личный рекорд или научиться действовать в составе подразделения. Наличие учебных и воспитательных целей тесно связывает физическую и боевую подготовку.

В результате при выполнении боевой задачи для достижения успеха военнослужащий должен приложить все психофизические ресурсы, применить все полученные навыки, сохранять спокойствие и трезвость ума. Таким образом, в результате теоретического исследования выявлена роль физической подготовки в выполнении задач в соответствии с их предназначением, её значимость в формировании психофизических характеристик, включающих индивидуальные свойства личности, направленность, характер, склонность к деятельности, эмоционально-волевая и мотивационная сферы, восприятие военной службы, ценности и установки. Они обеспечивают становление у военнослужащих профессионально-важных качеств и опыта, достижение авторитетности и социального статуса, получение опыта индивидуальной и коллективной деятельности и поведения, повышение моральной готовности и психологической способности к выполнению поставленных задач.

## Список литературы

1. Ильин Е.П. Психология спорта [Текст]/ Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2021. – 362 с.
2. Караяни А.Г. Настольная книга военного психолога. Практическое пособие [Текст] / А.Г. Караяни. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – С. 158-171, С. 241-257.
3. Кульчицкий В.Е. Физическая культура в образовательном пространстве военного вуза / В.Е. Кульчицкий. В.А. Вицкоп. – Ставрополь, 2007. – 160 с.
4. Яценко С.А. Спорт и его влияние на личностные качества человека [Электронный ресурс] / С.А. Яценко. – Режим доступа: <http://www.psychologies.ru/wellbeing / movement/kak-sport-vliyaet-na-nash-harakter/> (Дата обращения:02.02.2024).