**БЫСТРОТА, КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНОЕ КАЧЕСТВО ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

 ***Мешаев Д.А., Шамарин А.А.2***

основы для быстроты выступают показатели лабильности нервномышечного аппарата [2]. Другие авторы определяют, что биологическую основу быстроты составляет показатель подвижности нервных процессов Обобщив существующие подходы, можно определить, что физиологическую основу быстроты составляет комплекс двигательных качеств военнослужащего.

Быстрота является тем качеством, которое реализуется в многообразной двигательной активности человека и специфически проявляется в тех или иных физических действиях военнослужащего. Важно проявлять быстроту как отдельных действий, движений, так и в целом демонстрировать быстроту реакций, восприятия, взаимодействия с оружием, техникой, оборудованием и т.д.

Например, при ведении прицельной стрельбы будет проявляться в следующих формах:

1. Быстрота двигательной реакции, которая выражается во времени, прошедшем с момента обнаружения цели до принятия действий по корректировке направления выстрела.
2. Быстрота движения, которая выражается в скорости, с которой будет повернут корпус, выполнены действия по поддержанию равновесия, нажатие на спусковой крючок.

Следует отметить, что между выделенными формами быстроты нет определенной взаимосвязи, например, быстрота реакции может быть выше двигательной быстроты и наоборот, однако следует отметить, что специфика военно-профессиональной деятельности военнослужащих такова, что и быстрота реакции, и быстрота движения являются равнозначными. Быстрота как общее физическое качество

военнослужащего может проявляться в разнообразных формах, среди них, как выделяет их Ю.В. Нечушкин: быстрота как способность реализовывать быстрые двигательные реакции в отношении зрительного, звукового, тактильного раздражителя (реакция военнослужащего в ответ на действие раздражителя в условиях продвижения по дистанции, быстрота движения со старта на короткую дистанцию между препятствиями и пр.); быстрота как способность менять движения в соответствии со своим характером, направлением, прекращать движения. Данная форма быстроты наиболее полно реализуется в смешанных военно-прикладных действиях: во время начала движения, при оценке ситуации и изменении курса, при занятии места в пространстве и пр. [4].

Быстрота может проявляться в следующих видах у военнослужащего ВДВ, как пишет об этом Т.М. Марютина: время двигательной реакции; время, с которым выполняется одиночное движение; время, с которым движение выполняется с учетом максимальной частоты; время, с которым выполняется целостный двигательный акт [5].

Также можно выделить еще один вид быстроты – способность к быстрому началу движения или «резкость» действий. Все они принципиально значимы для успешности выполнения действий военнослужащего в разнообразных ситуациях. Однако ключевое место здесь занимает скорость целостных двигательных актов (совершение бега, выполнение плавания и пр.), а не отдельные элементарные формы быстроты несмотря на то, что показатель скорости целостного движения выступает в качестве косвенного показателя.

В качестве ключевой характеристики быстроты как физического качества военнослужащего выступает определенная частота движений, которая проявляется, например, в скоростном навыке бега, в выполнении серии повторяющихся действий (при изменении направления движения, при начале и прекращении движения). При этом наиболее поддается развитию частоты движений быстрота пальцев и кисти в целом, медленнее развиваются движения в лучезапястном, локтевом, плечевом суставах туловища, частота движений нижних конечностей развивается быстро под воздействием целенаправленных упражнений, как отмечает Ю.В. Верхошанский [3].

Наиболее эффективными условиями для развития частоты движений являются бег на месте с учетом максимального, естественного, частого, минимального поднимания стоп от пола. Это же упражнение может быть использовано и для целей определение общего уровня развитости быстроты военнослужащего.

Для целей повышения максимальной скорости, а также частоты движений может быть использован звуковой ритм, музыкальное сопровождение с ускоряющимся ритмом, которое позволит спортсмену более успешно справиться с выполнением упражнения.

Таким образом, быстрота занимает важное место в способности военнослужащего преодолевать те или иные расстояния за наиболее краткий отрезок времени, а также совершать резкие, импульсивные одиночные, либо повторные движения. Это будет способствовать общей эффективности выполняемой военно-прикладной деятельности и обеспечит

военнослужащего необходимыми ресурсами для сохранения жизненно- важных запасов выносливости в условиях боевой ситуации.

## Список литературы

1. Айзман Р.И. Возрастная физиология и психофизиология / Р.И. Айзман. – М.: ИНФРА-М, 2018. – С. 88.
2. Бахарев Ю.А. Развитие быстроты двигательных реакций у спортсменов учебнотренировочного этапа подготовки в тхэквондо / Ю.А. Бахарев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №8. – С. 36.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988. – С. 45.
4. Комплексы упражнений для развития быстроты / Ю.В. Нечушкин, А.Г.

Смирнов, А.Л. Удовиченко. – М.: Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2019. – С. 37.

1. Марютина Т.М. Психофизиология: общая, возрастная, дифференциальная, клиническая / Т.М. Марютина. – М.: Инфра-М, 2015. – С. 256.