

вует развитию их личности и учебной успешности.

Психическое развитие детей 6-7 лет характеризуется недостаточной сформированностью волевой сферы (в частности, решительности). Формирование волевых качеств возникает не сразу, а постепенно формируется в процессе деятельности (в частности, в процессе учебной деятельности), причем условия протекания учебной деятельности являются весомым фактором для эффективности ее формирования.

Развитие волевых качеств отмечается в классах как развивающей, так и традиционной системы. Причем, по одной системе обучения (РО) это развитие проявляется более эффективно, а по другой оно оказывается более сглаженным (ТО).

ЛИТЕРАТУРА

1. Выготский, Л.С. Проблема воли и ее развитие в детском возрасте // Собр. соч. : в 6 т. / Л.С. Выготский. – М. : Педагогика, 1992. – Т. 2. – С. 454-465.
2. Иванников, В.А. Психологические механизмы волевой регуляции / В.А. Иванников. – М. : Изд-во Московского гос. ун-та, 1991. – 142 с.
3. Калинин, В.К. Изучение волевой активности школьников в связи с особенностями их продуктивного мышления / В.К. Калинин, В.И. Панченко // Вопросы психологии. – 2000. – № 2. – С. 93-99.
4. Купцов, И.И. О развитии произвольной активности младшего школьника в коллективе / И.И. Купцов, В.Г. Хроменок // Вопросы психологии волевой активности личности и коллектива. – Рязань, 2004. – С. 68-80.
5. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 1999. – (Мастера психологии).
6. Давыдов, В.В. Проблемы развивающего обучения / В.В. Давыдов. – М. : Академия, 2004. – 208 с.

Контактная информация: smirnova.marina@inbox.ru

РАЗВИТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В ПРОЦЕССЕ ИНТЕНСИФИКАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Владимир Иванович Скопинцов, старший преподаватель,

Ставропольский военный институт связи ракетных войск (Ставропольский ВИС РВ)

Аннотация

Основным критерием интенсификации является опережающее развитие у военнослужащих физических качеств и прикладных навыков, обеспечивающих им успешное освоение и надежное использование оружия и техники в наиболее напряженных условиях боевой деятельности, становятся так же очевидными необходимость использования правильной оценки функционального состояния военнослужащих и важность определения адекватности тренировок для каждого военнослужащего индивидуально.

Ключевые слова: интенсификация, психофизические качества, профессионально-важные физические качества, комплексирование, тест Купера.

DEVELOPMENT OF FUNCTIONALITY OF MILITARY MEN IN THE COURSE OF INTENSIFICATION OF PHYSICAL PREPARATION

Vladimir Ivanovich Skopintsov, the senior teacher,

Stavropol Military Institute of Communication of Rocket Armies

Annotation

The basic criterion of intensification is advancing development of military men's physical qualities and applied skills providing them with successful development and reliable usage of the weapon and techniques in the most intense conditions of fighting activity; there is an obvious necessity in use of correct estimation of functional condition of military men and importance of definition of adequacy of trainings for each military man individually.

Keywords: intensification, psychophysical qualities, professionally important physical quali-

ties, complexing, Cooper's test.

В настоящее время по призыву приходит служить значительное количество физически слабых, зачастую больных или ограничено годных к военной службе молодых людей. Контингент призываемой молодежи физически слаб: до 40% призывников не имеют прочных навыков в выполнении элементарных физических упражнений, базовый уровень физической подготовленности в рамках школьной программы низкий. Основной упор специалистами по физической подготовке при проведении занятий вынужденно делается на формирование этой базы (до 6 месяцев), что не предусматривается требованиями, предъявляемыми к призывникам.

Требования к профессионально-значимым качествам и физической подготовленности военнослужащих продолжают неуклонно повышаться. В настоящее время возникает одна из научных проблем, от решения которой во многом зависит боевая готовность подразделений и частей ВС РФ – это проблема всесторонней интенсификации процесса физической подготовки, которая позволит в короткие сроки формировать психофизические качества военнослужащих в процессе их профессионализации.

Сущность интенсификации процесса физической подготовки состоит в оптимальном использовании ее средств, методов и форм с целью подготовить военнослужащих в заданные сроки обучения к эффективному решению поставленных перед ними учебно-боевых задач (А.А. Нестеров, 1992).

Одним из главных направлений решения задач интенсификации физической подготовки является совершенствование методических основ организации, как учебных занятий, так и физической подготовки военнослужащих в целом. Направленность интенсификации физической подготовки военнослужащих определяет особенности организации и методике в зависимости от характера и условий профессиональной деятельности военнослужащих. Анализ эффективности программ физической подготовки позволяет считать интенсификацию основным вопросом.

Физическая подготовка военнослужащих всегда определенным образом лимитирована временем, которое может быть выделено на различные ее формы. Практическая необходимость подготовки в сокращенные сроки возникла и может возникать довольно часто при подготовке резервов в военное время, при сокращении времени, отводимого на военно-профессиональное обучение, при подготовке военнослужащих к решению специальных задач и в ряде других случаев.

Повышение интенсивности учебно-тренировочного процесса выражается, как правило, в повышении объема тренировочной нагрузки и усилий при выполнении упражнений, в увеличении темпа движений и сокращении пауз для отдыха, в применении все более рациональных методов и методических приемов обучения прикладным навыкам и т.д. Это подтверждает сущность интенсификации учебно-педагогического процесса, вообще, и, в частности, учебных занятий по физической подготовке, как военнослужащих срочной службы, так и курсантов военных вузов.

Одним из перспективных средств интенсификации процесса физической подготовки военнослужащих является внедрение тренажеров и тренировочных устройств, так как учебно-боевая деятельность военнослужащих зачастую протекает в сложных климатогеографических условиях, что не всегда дает возможность проводить занятия по физической подготовке на открытом воздухе. В то же время далеко не каждый гарнизон или воинская часть имеют спортивные залы. Тренажеры же не требуют много места, они могут быть установлены в спальнях помещений подразделений

К экспериментальному исследованию в течение 6-ти месяцев привлекались 25 военнослужащих. Результаты антропологических измерений показали, что наиболее значимые изменения произошли в показателях веса тела, в среднем каждый военнослужащий увеличил вес на 0,5 - 1 кг, жизненная емкость легких возросла на 0,2 - 0,4 л. (рис. 1, 2).

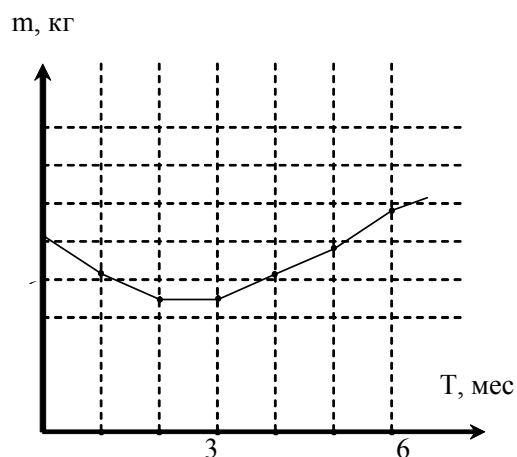


Рис. 1. Динамика изменения веса тела (среднее значение)

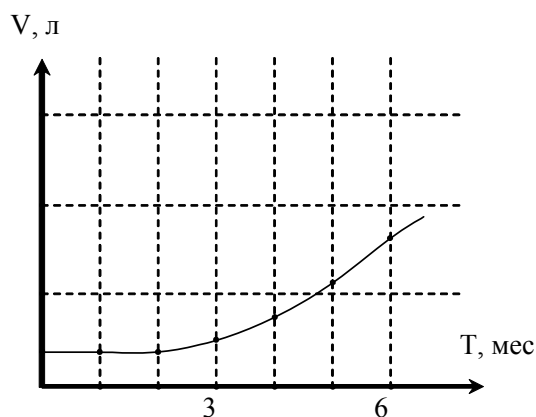


Рис. 2. Динамика роста жизненной ёмкости лёгких (данные спирометрии, среднее значение)

Наиболее эффективной формой занятий, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств военнослужащих срочной службы на начальном этапе обучения, являются комплексные занятия. Основная цель комплексирования состоит в создании условий для увеличения моторной плотности занятий и эффективного воздействия физических нагрузок на организм военнослужащих. В основу этих занятий целесообразно включать следующее:

- подбор средств осуществлять, исходя из принципов преимущественной направленности на развитие физических, специальных качеств и общеприкладных навыков, их простоты и высокой эффективности независимо от принадлежности к различным разделам физической подготовки или видам спорта;
- занятия должны проводиться с преобладанием тренировочной направленности, что предполагает использование методов круговой тренировки, фронтального и поточного способов выполнения упражнений.

При таких построениях слабо подготовленные военнослужащие срочной службы в отдельную группу могут не выделяться, а располагаться между хорошо подготовленными, что способствует максимальному приложению волевых усилий для качественного и полного по объёму, интенсивности и количеству раз выполнения упражнений.

Исследования функционального состояния военнослужащих, занимающихся физической подготовкой, может осуществляться путем использования различных функциональных проб. Для исследования был выбран тест Купера, в связи с тем, что тестирование физической работоспособности лиц, выполняющих физическую нагрузку в покое, не отражает функционального состояния и резервных возможностей, так как патология органа или его функциональная недостаточность заметнее проявляются в условиях нагрузки, чем в покое, когда требования к нему минимальны.

Тест Купера предусматривает преодоление максимально возможного расстояния бегом за 12 минут (по ровной местности, без подъемов и спусков, как правило, на стадионе). Тест прекращается, если у испытуемого возникли признаки перегрузки. Такие перегрузки указывают на достижение предела переносимости нагрузки. На эти перегрузки указывают клинические признаки: резкая (сильная) одышка, большая усталость, бледность, похолодание и влажность кожи, значительное повышение артериального давления более чем на 25% от исходного, головокружение, боль в области сердца, отказ испытуемого от продолжения исследования в связи с дискомфортом (В.И. Дубровский, 1999).

Результаты тестирования военнослужащих представлены в таблице 1. Как сле-

дует из таблицы, практически полная адаптация к службе в ВС достигается после шести месяцев занятий.

Таблица 1

Функциональное состояние военнослужащих в процентном соотношении (%)

Месяц тестирования	Физическое состояние				
	очень плохое	плохое	удовлетворительное	хорошее	отличное
1-й месяц	12%	32%	32%	20%	4%
2-й месяц	12%	28%	32%	24%	4%
3-й месяц	8%	24%	36%	24%	8%
4-й месяц	4%	16%	36%	32%	12%
5-й месяц	-	4%	40%	40%	16%
6-й месяц	-	-	40%	44%	16%

Опыт войск показывает, что молодые военнослужащие в первый период пребывания на новом месте службы с большим трудом выполняют продолжительную по времени физическую работу. Физиологически период адаптации и восстановления уровня работоспособности обычно длится 20-30 суток, после чего наступает стабилизация уровня функционального состояния, которая длится 20-30 суток в зависимости от индивидуальных особенностей организма военнослужащих. И уже на фоне стабилизации начинается рост физической подготовленности и изменение функционального состояния военнослужащих. Следует отметить, что нельзя правильно оценить функциональное состояние организма военнослужащего, используя один какой-либо показатель.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

- тест Купера можно использовать для отбора военнослужащих для занятий циклическими видами спорта, а также для контроля тренированности, он позволяет определить функциональное состояние военнослужащих, выполняющих физическую нагрузку;
- на протяжении всего исследования можно было отметить, что тренировочные устройства и тренажеры оказывали положительное влияние на силу и устойчивость мотивов к занятию физическими упражнениями;
- комплексная форма проведения занятий обеспечивает наиболее разностороннее развитие и совершенствование физических и специальных качеств и также в наибольшей мере способствует функциональной адаптации организма занимающихся к различным нагрузкам;
- основным критерием интенсификации является опережающее развитие у военнослужащих физических качеств и прикладных навыков, обеспечивающих им успешное освоение и надежное использование оружия и техники в наиболее напряженных условиях боевой деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Нестеров, А.А. Рекомендации по интенсификации учебных занятий по физической подготовке военнослужащих срочной службы / А.А. Нестеров. – М. : Военное издательство, 1992. – 56 с.
2. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. – М. : Флинта, RETORIKA-A, 1999. – 560 с.

Контактная информация: pojdaal@mail.ru