

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СРОЧНОЙ АДАПТАЦИИ НОВОГО
ПОПОЛНЕНИЯ ВООРУЖЁННЫХ СИЛ К УСЛОВИЯМ
ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ**

*Военный институт информационно-коммуникационных
технологий и связи*

Хамидов Рауф Узгаришович

Старший преподаватель цикла «Физическая подготовка и спорт»

Мадаминов Равшан Мадумарович

преподаватель цикла «Физическая подготовка и спорт»

Аннотация: В статье рассматривается общая роль физической подготовки в жизни новобранца и адаптация к высоким физическим нагрузкам.

Ключевые слова: Физическая подготовка, адаптация, физическая нагрузка, организм, спорт, здоровье.

Annotation: The article discusses the general role of physical training in the life of a recruit and adaptation to high physical activity.

Key words: Physical training, adaptation, physical activity, body, sports, health.

Аннотация: Maqolada ishga qabul qilingan shaxsning hayotida jismoniy tarbiyaning umumiy roli va yuqori jismoniy faoliyatga moslashishi muhokama qilinadi.

Калит сузлар: Jismoniy tarbiya, moslashish, jismoniy faollik, tana, sport, salomatlik.

Введение. В данной статье рассматривается проблема адаптации к физическим нагрузкам, или тренированности, с давних пор привлекавших внимание исследователей и в настоящее время остается одной из актуальных проблем педагогики, спортивной физиологии и медицины.

Изложение основного материала. Уровень физической подготовленности призывных контингентов в течение последних лет имеет относительно стабильный характер и не улучшается. Одной из причин такого положения является недооценка физического воспитания подрастающего поколения в общей системе обучения и воспитания молодежи, начиная с детских дошкольных учреждений и кончая средними и высшими учебными заведениями. Дальнейшее развитие физической культуры и спорта в стране позволит повысить эффективность физического воспитания подрастающего поколения и на этой основе значительно улучшить физическое состояние молодежи, ежегодно призываемой в ряды Вооруженных Сил.

Быстрота приспособления юношей к условиям воинской службы зависит от многих факторов. Важным среди них являются практика спортивного общения, уровень физической подготовленности, функциональные возможности организма. Занятия спортом, общения в ходе тренировок и соревнований до службы в армии, высокий уровень физической подготовленности и функциональных возможностей организма позволяют существенно сократить период адаптации молодого пополнения к воинской службе, а также снизить напряженность приспособительных реакций. В результате такие военнослужащие быстрее осваивают воинские специальности.

Прибыв в подразделение, призывник оказывается в новых социальных и психофизиологических условиях, а часто и в новой климатической среде. При этом к комплексу новых факторов неизбежно подключаются сложные механизмы адаптации организма. В данном случае – это сложный социально-психофизиологический процесс, определяющий здоровье и успешность прохождения воинской службы.

Можно выделить несколько типов адаптации молодого пополнения к условиям воинской службы в подразделении:

- социальная (семейные взаимоотношения, жилищные условия, материальное обеспечение);

- психофизиологическая (коммуникабельность, взаимоотношения с товарищами по секции, группе и взводу с командирами, личностные особенности, уровень притязаний, характер, психофизиологическая совместимость в коллективе);

- к среде обитания (адекватная реакция организма на климат, температуру, влажность, газовый состав атмосферы и т. д.);

- физиологическая (состояние здоровья молодого бойца, тип высшей нервной деятельности и др.).

Ее сущность заключается в раскрытии механизмов, за счет которых нетренированный организм становится тренированным, т.е. механизмов, составляющих основу формирования положительных сторон адаптации, обеспечивающих тренированному организму преимущества перед нетренированным, и отрицательных сторон, которые обусловлены так называемой ценой адаптации.

Преимущества тренированного организма характеризуются тремя основными чертами:

-тренированный организм может выполнять мышечную работу такой продолжительности или интенсивности, которая не под силу нетренированному;

-тренированный организм отличается более экономным функционированием физиологических систем в покое и при умеренных физических нагрузках и способностью достигать при максимальных нагрузках такого высокого уровня их деятельности, который недостижим для нетренированного организма;

- у тренированного организма повышается устойчивость к повреждающим воздействиям и неблагоприятным факторам.

Если первые две черты представляют интерес для физиологии и педагогики труда и спорта, то третья черта составляет основу использования адаптации к физическим нагрузкам в медицине как средства профилактики заболеваний здоровых людей и как средства лечения и реабилитации больных.

Значительное напряжение компенсаторно-приспособительных систем организма предъявляет особенно высокие требования к нервно-психической сфере человека. Обычно годы службы военнослужащих срочников совпадают с периодом взросления организма, окончательного формирования, перестройки физиологических функций и психики. Молодой организм, с одной стороны, чрезвычайно чувствителен к воздействию внешних факторов, что усложняет адаптацию, а с другой, – очень пластичен, что облегчает адаптационный процесс.

Огромное значение в процессе адаптации имеют индивидуальные особенности организма. Для каждого организма имеется некое определённое сочетание условий среды обитания, оптимальное для его роста, развития, существования.

В развитии большинства адаптационных реакций прослеживаются два этапа: начальный этап срочной, но несовершенной адаптации; последующий этап совершенной долговременной адаптации. При разных по характеру сильнодействующих факторах внешней среды или деятельности (что может быть характерно для боевой подготовки нового пополнения) устойчивость функций организма, работоспособность человека обеспечивается физиологическими возможностями одних и тех же систем – систем первой очереди мобилизации. Если эти системы обеспечивают компенсированный ответ организма на действие факторов среды или деятельности, адаптация протекает в более короткие сроки и с меньшим физиологическими факторами, т.е. при более высоком уровне работоспособности. Физические упражнения могут эффективно повышать функциональные возможности систем первой очереди мобилизации (срочной адаптации) и, тем самым, ускорять адаптацию военнослужащих к воинской службе (Б.В. Ендальцев). Как это происходит?

Физиологические системы первой очереди мобилизации включают сердечно-сосудистую систему, системы дыхания и крови. Функциональные возможности названных систем в наибольшей мере проявляются при работе большой мощности. Мышечная работа большой мощности позволяет

эффективно совершенствовать функциональные возможности рассматриваемых систем. К упражнениям большой мощности относятся такие, которые человек способен выполнять в течение от 5-6 до 20-30 минут. К ним можно отнести бег на 1-3 км, марш-бросок на 5 км, и другие.

Влияние физической тренировки на указанные физиологические резервы системы организма (В.П. Загрядский; Б.В. Ендальцев). представлено на (таблице 1).

Таблица 1

Наименование показателей	Показатели при предельной нагрузке	
	Нетренированные	Высокотренированные
Объем лёгочной вентиляции, л/мин	50-70	110-140
Максимальное поглощение кислорода г/мин.	2,5-3,0	5,0-6,0
(ЧСС) Частота сердечных сокращений в мин.	160-180	200-220
Ударный объем крови, мл	110-130	150-200
Минутный объем крови, мл	20	35-40
Содержание сахара в крови, м/г %	Снижение до 50	Снижение до 30
Кислородный пульс при нагрузке на высоте 3000 м, мл/уд	8,8	20,8

Под влиянием физической тренировки с одной стороны, значительно возрастают функциональные возможности физиологических систем, с другой – они приобретают способность функционировать при резко сниженном содержании сахара в крови (до 30 мг/%), чего не наблюдается у нетренированных лиц.

Таким образом, применение упражнений, повышающих

функциональные возможности физиологических систем срочной адаптации, может значительно ускорить приспособительные реакции военнослужащих нового пополнения к воинской службе.

Другой более совершенный этап долговременного приспособления к факторам военно-профессиональной деятельности заключается в приспособлении самих тканей к эффективному функционированию при пониженном содержании кислорода во внутренней среде, повышении их устойчивости. Наиболее выражены указанные явления при выполнении упражнений субмаксимальной мощности, когда возникают максимальные физиологические мощности от 20-30 с до 3-5 минут. К таким упражнениям можно отнести бег на дистанции от 200 до 1500 м, преодоление полосы препятствий и другие. Последнее служит одновременно и упражнением эффективного формирования прикладных навыков, что также способствует ускорению адаптации.

Рассматривая долговременную адаптацию, следует отметить исключительно важную закономерность адаптационных процессов – наличие единого механизма приспособления на клеточном уровне к разнообразным факторам. Важность этой закономерности состоит в том, что адаптированный к какому-либо фактору (например, к физическим нагрузкам) организм при изменении условий (перемещении в высокогорье и т.п.) формирует приспособительные реакции к ним в более выгодном положении – имея уже готовый сформированный механизм адаптации на клеточном уровне, что позволяет быстрее перевести приспособительные реакции с системного на более совершенный тканевой уровень без резкого снижения работоспособности.

Изложенные материалы говорят о том, что средствами и методами физической подготовки можно эффективно совершенствовать адаптивные возможности организма как на системном уровне (обеспечивающем срочную адаптацию), так и на тканевом и клеточном (обеспечивающем долговременную адаптацию) и, тем самым, ускорять адаптацию военнослужащих к военной службе.

Заключение: Знание требований руководящих документов позволяет офицерам — специалистам по физической подготовке и спорту успешно решать все служебные задачи. Однако развитие военного дела не стоит на месте. В нем, особенно в последние десятилетия, происходят бурные, поистине революционные изменения, сказывающиеся как на технической оснащенности войск, штатной структуре воинских формирований, способах ведения боевых действий, так и на требованиях к боевой (в том числе и физической) подготовке военнослужащих. В связи с этим каждый офицер — специалист по физической подготовке и спорту должен четко представлять строение системы физической подготовки войск и основные факторы, влияющие на процесс физического совершенствования личного состава, видеть перспективы дальнейшего совершенствования всех элементов организации физической подготовки, оперативно реагировать на возможные изменения направленности, содержания и методики физической подготовки всех категорий военнослужащих вооруженных сил.

Обычный учитель объясняет сложности, а талантливый — показывает простоту.

Рене Бро.

Высокая физическая подготовка совместно с хорошо развитыми личностными, морально-волевыми, интеллектуальными и психофизиологическими качествами способствует:

1. Формированию здорового образа жизни, улучшению физического развития, укреплению здоровья и закаливанию организма;
2. Повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов деятельности военнослужащего и окружающей среды;
3. Развитию физических качеств военнослужащих, теоретических знаний, методических умений и навыков;
4. Формированию готовности к перенесению экстремальных нагрузок в период подготовки и ведения боевых действий;

Занятия физической подготовкой и спортом благоприятным образом сказываются на всех системах организма, оказывают влияние на все органы человеческого организма. В своей основе физическая подготовка позволяет не только эффективно формировать необходимые физические способности в ходе службы, но и оптимизировать состояние здоровья в течении всей жизни.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Солодков А.С, Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. -М.: Олимпия Пресс, 2005г. 528с.
2. Гилев Г.А. Физическое воспитание в вузе: учебное пособие / Г. А. Гилев. М.: МГИУ 2007. - 376 с.
3. И.А. Пономарёва. Физиология физической культуры спорта. 2019г.- 212с. Издательство Южного федерального округа. Таганрог.
4. «Энциклопедия физической подготовки» Е.Н.Захаров, А.В.Коросев, А.А. Сафонов под ред. А.В.Карасева – М,1994г.