

Культура физическая и здоровье. 2024 №1 (89). С. 205-208.
Physical Culture and Health. 2024, 1 (89), 205-208.

Научная статья

УДК 796

DOI: 10.47438/1999-3455_2024_1_205

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОФИЦЕРОВ ВОЗДУШНО-КОСМИЧЕСКИХ СИЛ ПО ВОЗВРАЩЕНИЮ ИЗ ЗОНЫ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ



Алий Махтиевич Хитиев ¹, Елена Владимировна Данкеева ²,
Андзор Хасанбиевич Дикинов ³, Марина Хакимовна Гилясова ⁴

Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х. М. Бербекова ^{1, 2, 3, 4}
Нальчик, Россия

¹ Аспирант

тел.: +7(939)999-16-99, e-mail: alyhitiev@yandex.ru
ORCID 0009-0001-4673-0450

² Старший преподаватель Института педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования
тел.: +7(928)723-37-32, e-mail: dankeeva@yandex.ru
ORCID 0009-0006-1984-7844

³ Доктор экономических наук, профессор, ведущий научный сотрудник Управления научных исследований и инновационной деятельности
тел.: +7(926)758-77-01, e-mail: dikinovthor@mail.ru
ORCID 0000-0001-7560-0340

⁴ Старший преподаватель Института педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования
тел.: +7(928)723-37-32, e-mail: marina.gilyasova@mail.ru
ORCID 0000-0001-7851-8692

Аннотация. Офицеры воздушно-космических сил по возвращению из зоны боевых действий сталкиваются с трудностями адаптации, которая сопровождается проблемами физического и психологического характера. В статье рассматриваются проблемы адаптации и пути их решения с помощью средств физической подготовки. Важнейшим этапом является организация физической подготовки, которая включает формирование соответствующих условий, подбор средств, методов и механизмов физической подготовки. Физическая подготовка в данных условиях выступает как средство восстановления работоспособности и формирования благоприятного психологического климата. Пребывание в зоне боевых действий сопровождается стрессом, влияние которого отличается в зависимости от индивидуальных особенностей офицеров. Необходимо учитывать психофизиологические особенности офицеров при построении восстановительной программы физической подготовки. Для восстановления офицеров необходимо разработать специальную программу тренировок, которая будет ориентирована на максимальное физическое и психологическое восстановление. Индивидуальные особенности психологического, физиологического, социального характера определяют предрасположенность к проявлению определенной реакции на стресс. Реакция на стресс обусловлена такими факторами как наследственность, сформировавшиеся временные условно-рефлекторные связи. В практической деятельности имеется возможность уйти от стресса, но в условиях боевых действий данная функция реализуется непродолжительное время.

Ключевые слова: воздушно-космические силы, физическая подготовка, офицеры, зона боевых действий, стресс, работоспособность, космические силы, тренировки, психологическое состояние, адаптация.

Для цитирования: Особенности организации физической подготовки офицеров воздушно-космических сил по возвращению из зоны боевых действий / А. М. Хитиев, Е. В. Данкеева, А. Х. Дикинов [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2024. № 1. С. 205-208. DOI: 1047438-1999-3455_2024_1_205.

Введение

Быстрое восстановление работоспособности и сил выступает в качестве одной из важнейших задач системы физической подготовки офицеров Воздушно-космических сил после их возвращения из зоны боевых действий. Разработка и проведение восстановительных тренировочных мероприятий в таких условиях требует повышенного внимания. Прибывая в зону боевых действий, офицеры испытывают стресс, кроме того, увеличивается значительно физическая нагрузка на организм. В таких условиях нарушается функционирование физиологических систем организма. Стресс вызывает негативную реакцию у многих офицеров. В организме происходят значительные негативные изменения в организме под длительным воздействием стресса [3, с. 74].

Результаты

Данные обстоятельства затрудняют получение длительного и значимого результата. Разработать эффективную модель восстановления, которая будет включать оптимальные и систематизированные средства, методы, механизмы, инструменты физической подготовки офицеров по возвращению их из зоны ведения боевых действий [7, с. 68].

Необходимо совершенствование инструментов восстановления методами физической подготовки, которое будет направлено на адаптацию центральной нервной системы офицеров. В основе методологии формирования системы восстановления организма именно лежит адаптация офицеров, вернувшихся из зоны боевых действий. Нервная система работает с минимальной эффективностью в условиях боевых действий, происходит это именно под воздействием стресса. Кроме того, стресс негативно сказывается на координации движений, эффективности расхода энергетических ресурсов. Увеличение способности к экстраполяции функционирующих систем восстановления достигается посредством расширения средств и методов восстановительной физической тренировки офицеров Воздушно-космических сил [1, с. 30].

Военно-профессиональная деятельность имеет свои специфические особенности и особые условия ее реализации, что обуславливает и необходимость совершенствования алгоритмов восстановительных тренировок. Офицеры Воздушно-космических сил выполняют свои профессиональные задачи в экстремальных условиях, в связи с чем обозначена необходимость совершенствования инструментов восстановления. Механизм восстановления функциональной дееспособности организма и методы совершенствования алгоритмов восстановления являются в совокупности фундаментом для реализации программы долговременного характера по успешной адаптации офицеров Воздушно-космических сил к выполнению боевых задач. Адаптация офицеров должна быть долговременной и устойчивой. Для такой адаптации характерно достижение определенного резерва, который обеспечит достижение нового уровня функционирования организма, стабильность механизмов функционирования организма и системное взаимодействие восстановительных механизмов [5, с. 11].

На воздействие внешних и внутренних факторов организм офицеров может отвечать в разной степени реактивно. Организм офицеров в данном случае воспринимается как единое целое. Важно принимать во внимание значение стрессовых факторов, оказывающих влияние на организм офицеров в процессе исследования вопросов взаимодействия внешней среды и организма. К числу таких факторов относятся порог чувствительности, порог воздействия. Порог чувствительности определяет способность организма принимать раздражающие факторы при условии их наименьшего воздействия. Под порогом воздействия понимается минимальная величина раздражающего фактора, которая вызывает реакцию всего организма офицеров на стрессовую ситуацию. В складывающихся обстоятельствах очевидна необходимость разработки эффективной программы восстановительной тренировки офицеров по возвращению из зоны боевых действий. Данная программа должна иметь два важнейших компонента: организационно-содержательный и оценочно-результативный. Рассмотрим элементы организационно-содержательного компонента. Так наиболее эффективными физическими методами восстановления являются спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол); бег, плавание и комплекс упражнений, направленных на восстановление отдельных систем организма. Эффективными средствами восстановления являются и различного рода средства физической и психологической релаксации: сауна, баня, массаж, комплексы по психологической разгрузке [9, с. 54].

Оценочно-результативный компонент имеет важнейшее значение, так как позволяет проводить мониторинг эффективности применяемых средств восстановительной тренировки. Данный блок включает ряд критериев, по которым представляется возможным оценить уровень работоспособности и психологического состояния офицеров по их возвращению из зоны боевых действий. Наиболее оптимальным считается группировка критериев по следующим группам: оценка уровня мотивации; оценка волевых качеств; функциональное состояние; оценка физических параметров. Ключевыми критериями перестройки и формирования резервов организма в процессе восстановительной тренировки являются степень реагирования на стрессовые ситуации и эффективность применяемых восстановительных механизмов. Внутренние механизмы восстановления изучаются в двух направлениях [10, с. 392].

Выводы

Второе направление связано с использованием уже сложившихся реакций в управлении механизмами восстановления и развитием функциональных резервов. Указанное направление особенно актуально при решении вопросов совершенствования систем восстановления офицеров Воздушно-космических сил по их возвращению из зоны боевых действий. На уровне конкретных органов и комплексов рост резервов организма происходит из-за повышения мощности и результативности элементов, а также за счет снижения уровня относительных затрат энергии в процессе их функционирования.

Изменения происходят и с организмом в целом, так резервы позволяют расширить перечень задач повышенной трудности в условиях экстрима, который характерен для зоны боевых действий. У офицеров по итогам таких функциональных перестроек происходит формирование новых инструментов восстановления. Постоянному изменению подвержены внутренний состав функционирующих мышц, очередность сокращения определенных мышечных волокон, амплитуда потенциалов. Достижение высоких результатов возможно за счет использования управляющей системы, которая максимально гибкая и ее можно применять избирательно, при этом меняя ее составные элементы в зависимости от индивидуальных особенностей офицеров. Именно по этой причине необходимо повысить внимание совершенствования систем восстановления офицеров после их возвращения из зоны боевых действий.

Применение разного рода инструментов восстанови-

тельной тренировки способствует формированию определенных динамических, функциональных параметров восстановления организма с позиции экономичности. Очевидно, что расширение инструментов восстановления офицеров по возвращению их из зоны боевых действий способствует эффективности применяемых механизмов. Совершенствование инструментов восстановления приводит к сосредоточенности ключевых параметров тренировочного процесса. При разработке модели восстановительной тренировки следует принимать за основу процесс совершенствования механизмов, методов и инструментов восстановления.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов, интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Богатырев, Р.В. Факторы, определяющие восстановительную направленность физической подготовки офицеров воздушно-космических сил после возвращения из зоны боевых действий // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. -2017. - № 7 (149). - С. 28-32.
2. Борисов А.В., Воронов Н.А. Вопросы совершенствования организации физической подготовки офицеров воздушно-космических сил // Современные наукоемкие технологии. - 2019. - № 10-1. - С. 107-111;
3. Букша, С. Б. Элективный модуль по физической культуре и спорту. Курс общефизической подготовки: учебное пособие. - Керчь: КГМТУ, 2021. - 138 с.
4. Буриков А.В. Физическая подготовка как мотивационно-ценностный компонент в высшем учебном заведении // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. № 8. С. 29-31.
5. Воронов Н.А. Поступление курсантов в высшее военное училище ПВО // Дневник науки. 2019. № 6. С. 3-14.
6. Воронов Н.А. Физическая подготовка в жизни военнослужащего // Дневник науки. 2019. № 6 (30). С.18-24.
7. Гришинов В.П., Скрипачев С.А., Якунин Н.И. Межличностные отношения курсантов военно-учебного заведения // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 12 (154). С. 67-71.
8. Елькин Ю.Г. Методологическое обоснование средств и методов физического воспитания военнослужащих // Вестник Ярославского высшего военного училища противовоздушной обороны. 2019. № 1 (4). С. 156-160.
9. Козниенко И.В. Повышение работоспособности при выполнении профессиональной деятельности средствами физической культуры // Colloquium-journal. 2019. № 6-9 (30). С. 53-56.
10. Коричев С.К., Амелькин В.Н. Организация массового спорта и спорта высших достижений в Министерстве обороны Российской Федерации // Молодой ученый. 2017. № 10. С. 391-393.

References

1. Bogatyrev, R.V. Factors determining the restorative orientation of physical training of officers of the aerospace forces after returning from a combat zone. Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft. 2017. No. 7 (149). P. 28-32.
2. Borisov A.V., Voronov N.A., Ershov S.A. Issues of improving the organization of physical training of officers of the aerospace forces. Modern science-intensive technologies. 2019. No. 10-1. P. 107-111.
3. Buksha, S. B. Elective module on physical culture and sports. General physical training course: textbook. Kerch, Kerch State Marine Technological University publ., 2021. 138 p.
4. Burikov A.V. Physical training as a motivational and value component in a higher educational institution. International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2018. No. 8. pp. 29-31.
5. Voronov N.A. Admission of cadets to the Higher Military School of Air Defense. Diary of Science. 2019. No. 6. P. 3-14.
6. Voronov N.A. Physical training in the life of a military man. Diary of Science. 2019. No. 6 (30). P. 18-24.
7. Grishin V.P., Skripachev S.A., Yakunin N.I. Interpersonal relations of cadets of a military educational institution. Scientific Notes of the University named after P. F. Lesgaft. 2017. No. 12 (154), pp. 67-71.
8. Elkin Yu.G. Methodological substantiation of means and methods of physical education of military personnel. Bulletin of the Yaroslavl Higher Military School of Air Defense. 2019. No. 1 (4), pp. 156-160.
9. Koznienko I.V. Increasing performance when performing professional activities by means of physical culture. Colloquium-journal. 2019. No. 6-9 (30), pp. 53-56.
10. Korichev S.K., Amelkin V.N. Organization of mass sports and high achievement sports in the Ministry of Defense of the Russian Federation. Molodoi uchenyi. 2017. No. 10, pp. 391-393.

Поступила в редакцию 31.01.2024

Подписана в печать 28.03.2024

Original article
UDC 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2024_1_205

FEATURES OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL TRAINING OF OFFICERS OF THE AEROSPACE FORCES ON THEIR RETURN FROM THE COMBAT ZONE

Aliy M. Khitiev ¹, Elena V. Dankeeva ², Andzor Kh. Dikinov ³, Marina Kh. Gilyasova ⁴

*Kabardino-Balkarian State University named after Kh. M. Berbekov ^{1, 2, 3, 4}
Nalchik, Russia*

¹ Postgraduate student

ph.: +7(939)999-16-99, e-mail: alyhitiev@yandex.ru

ORCID 0009-0001-4673-0450

² Senior Lecturer at the Institute of Pedagogy, Psychology and Physical Education and Sport Education

ph.: +7(928)723-37-32, e-mail: dankeeva@yandex.ru

ORCID 0009-0006-1984-7844

³ Grand PhD in Economics, Professor, Leading Researcher of the Department of Scientific Research and Innovation Activity

ph.: +7(926)758-77-01, e-mail: dikinovthor@mail.ru

ORCID 0000-0001-7560-0340

⁴ Senior Lecturer at the Institute of Pedagogy, Psychology and Physical Education and Sport Education

ph.: +7(928)723-37-32, e-mail: marina.gilyasova@mail.ru

ORCID 0000-0001-7851-8692

Abstract. Upon returning from a combat zone, officers of the aerospace forces are faced with adaptation difficulties, which are accompanied by problems of a physical and psychological nature. The article discusses the problems of adaptation and ways to solve them using physical training means. The most important stage is the organization of physical training, which includes the formation of appropriate conditions, selection of means, methods and mechanisms of physical training. Physical training in these conditions acts as a means of restoring performance and creating a favorable psychological climate. Staying in a combat zone is accompanied by stress, the impact of which differs depending on the individual characteristics of the officers. It is necessary to take into account the psychophysiological characteristics of officers when constructing a rehabilitation physical training program. To restore officers, it is necessary to develop a special training program that will be focused on maximum physical and psychological recovery. Individual characteristics of a psychological, physiological, social nature determine the predisposition to exhibit a certain reaction to stress. The reaction to stress is determined by factors such as heredity and formed temporary conditioned reflex connections. In practical activities there is an opportunity to escape from stress, but in combat conditions this function is realized for a short time.

Keywords: aerospace forces, physical training, officers, combat zone, stress, performance, space forces, training, psychological state, adaptation.

Cite as: Khitiev, A. M., Dankeeva, E. V., Dikinov, A. Kh., Gilyasova, M. Kh. (2024) Features of the organization of physical training of officers of the aerospace forces on their return from the combat zone. *Physical Culture and Health*. (1), 205-208. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2024_1_205.

Received 31.01.2024

Accepted 28.03.2024