

Фіногенов Ю. С., кандидат педагогічних наук, доцент, начальник навчально-наукового центру фізичної підготовки та спортивно-оздоровчих технологій НУОУ (м. Київ)

ВИДИ ТА ЕТАПИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ОПЕРАТОРСЬКОГО ПРОФІЛЮ

В статті розглядаються основні види та етапи спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців операторського профілю.

В статье рассматриваются основные виды и этапы специальной физической подготовки военнослужащих операторского профиля.

The article has revealed the main kinds and stages of specialized PT for servicemen-operators.

Актуальність. Удосконалення та ускладнення сучасних військово-технологічних систем, які впроваджені в різних сферах діяльності в сучасному суспільстві, викликає появу нових видів фізичного та нервово-психічного напруження операторів, які їх обслуговують. У той же час в найсучасніших розробках техніки та озброєння ХХІ століття не вдалося замінити людину при виконанні як елементарних дій і рухів, так і найбільш складних процесів мислення. Тому сучасна професійна діяльність низки фахівців в телекомунікаційній сфері, в сфері оборонних технологій, що придбала характерні риси праці оператора, які потребують здібності швидко опрацьовувати великий обсяг інформації, витривалості статичного виду, тонкої координації рухів та пальпаторної чутливості [4, 5].

У вітчизняній і зарубіжній літературі отримали широке віддзеркалення питання щодо профілактики негативного впливу умов професійної діяльності працівників операторського профілю на підвищення її продуктивності та ефективності. Найбільш ефективним в вирішенні цієї проблеми виявилось диференційоване застосування засобів і методів фізичної підготовки відповідно до етапів виконання повсякденної професійної діяльності [7].

В зв'язку з чим актуальним є узагальнення досвіду використання засобів і методів фізичної підготовки для підвищення професійної працездатності військовослужбовців операторського профілю. Це і стало **метою дослідження.**

Результати досліджень.

На основі аналізу факторів та умов військово-професійної діяльності, які впливають на ефективність виконання службових обов'язків, був доведений

беззастережний позитивний вплив занять фізичної підготовкою на військових спеціалістів операторського профілю.

Основні засоби фізичної підготовки (фізичні вправи, масаж, повітряні, сонячні та водні процедури) визначаються ефективними поруч з іншими засобами реабілітації операторів внаслідок дії негативних факторів військової праці [7].

Засоби фізичної підготовки, можуть виконуватись як в процесі несення бойового чергування, так і до і після виконання обов'язків, що надає їм значну перевагу у порівнянні з іншими засобами по відновленню фізичних кондицій. Експериментально доведено, що найбільш ефективним із засобів є використання методів фізичної підготовки у відповідності з вимогами і завданнями етапів військово-професійної діяльності [2, 3].

На підставі аналізу професійної діяльності виділяють три її етапи, які характеризуються специфікою професійних завдань і пов'язані з ними відповідними вимогами до фізичної підготовленості військовослужбовців. При цьому спрямованість засобів фізичної підготовки на початковому етапі формування професійних знань, навичок і умінь переслідує ціль сприяння ефективності військово-професійної діяльності, розбудові функціонального резерву та фундаменту для засвоєння спеціальних і професійно необхідних фізичних якостей передусім сили і витривалості (загальної і статичної).

В подальшій професійній діяльності офіцерів фізична підготовка спрямована на профілактику негативного впливу умов повсякденної діяльності і підвищення їх працездатності, ліквідації негативного впливу зовнішніх і внутрішніх факторів на здоров'я військовослужбовців.

Враховуючи специфіку діяльності військовослужбовців операторського профілю, детально опрацьовані рекомендації щодо використання засобів фізичної підготовки в період несення бойового чергування [2, 3, 6].

На першому етапі пропонують нетривалий час виконувати фізичні вправи на протязі 15-45 хвилин, які спрямовані на підтримання високого рівня працездатності, а також розвитку основних фізичних якостей, особливо координації рухів (спритності) та витривалості. На другому етапі проводяться фізкультурні паузи під час виконання функціональних обов'язків на бойовому посту.

В процесі несення бойового чергування доцільно виконувати фізичні вправи через однакові відрізки часу (30-45 хвилин). Зміст та характер фізичних вправ має бути спрямований на відновлення психологічних функцій, а також підтримання рівня працездатності. Тривалість виконання фізичних вправ залежить від умов та особливостей бойового чергування. Фізичні вправи рекомендують виконувати на посту без послаблення уваги за роботою моніторів, приборів та пристроїв. До них відносяться наступні:

- напруження та розслаблення м'язів рук, тулуба і ніг та поєднання їх з глибоким диханням, з відкритими та заплющеними очима (одним оком);
- згинання і розгинання пальців рук в положенні зігнутих та витягнутих рук вперед, та в боки;
- доступні фізичні вправи для м'язів рук: махи, ривки, піднімання та опускання, відведення та приведення;
- кругові оберти рук у локтевих та плечових суглобах;
- повороти, нахили та кругові оберти головою з заплющеними очима (одним оком);
- самомасаж одного чи двох очей з можливим дозуванням тиску;
- інші фізичні вправи спрямовані на покращення фізичного стану за рішенням виконуючого.

На третьому етапі після завершення бойового чергування фізичні вправи виконуються для швидкого відновлення психофізіологічних функцій організму. Тривалість виконання вправ складає 15-25 хвилин. Підбір вправ здійснюється

відповідно до фізіологічних потреб організму в процесі відпочинку, у формі індивідуальних занять з фізичної підготовки.

Експериментальна програма спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців – операторів складних систем управління включає в себе наступні види підготовки:

- теоретичну підготовку, спрямовану на формування інформаційно-пізнавального, оціночно-мотиваційного і потенційно-діяльнісного компонентів ціннісних орієнтацій особистості у системі професійно-прикладної фізичної підготовки і фізичного вдосконалення, а також мотиваційних установок до занять фізичними вправами; практичну підготовку, яка підвищує рівень розвитку психофізичної готовності з використанням спеціально підібраних фізичних вправ та рухів;

- корекцію недостатньо розвинутих фізичних якостей засобами впливу спеціального комплексу фізичних вправ, методу кругового тренування з різним поєднанням принципу варіативності, що спрямовані на розвиток основних і професійно-важливих фізичних якостей, які формують психофізичну стійкість операторів складних систем управління;

- безперервність процесу фізичної підготовки з використанням навчальних, самостійних і додаткових форм занять.

Пронтенко К.В. [6] відзначає, що на етапі первинного навчання курсантів операторських спеціальностей пріоритетним напрямом удосконалення їх системи фізичної підготовки визначено формування базової фізичної підготовленості курсантів на основі переважного розвитку сили та витривалості. Одним із засобів фізичної підготовки, що сприяє вирішенню окресленої проблеми, може слугувати гирьовий спорт, який має низку позитивних рис.

Красота В.М. [2] запропонував новий підхід до організації процесу спеціальної фізичної підготовки офіцера – спеціаліста операторського профілю. Це модель, яка позитивно вплинула на фізичний стан і професійну працездатність офіцерів, що включає три етапи: проведення навчально-тренувальних занять з фізичної підготовки в період комплексної підготовки до несення бойового чергування; виконання фізичних вправ в період несення бойового чергування;

проведення самостійних індивідуальних занять в період реабілітації після бойового чергування. Автор стверджує, що для забезпечення високого рівня професійної підготовленості необхідно мати високий рівень розвитку загальної аеробної витривалості, статичної витривалості м'язів живота й спини.

Маракушин А.І. [3], досліджуючи процес фізичної підготовки курсантів-вертолітників у період допольотного навчання, встановив, що провідними чинниками фізичної підготовленості в керуванні літальним апаратом є координація рухів, вестибулярна стійкість і швидкість. У результаті було розроблено і науково обгрунтовано системну модель фізичної підготовки курсантів-вертолітників, яка включає два етапи:

перший етап – корекція і розвиток загальних, спеціальних і професійно важливих фізичних якостей (7-й семестр);

другий етап – удосконалення спеціальних і професійно важливих фізичних якостей на тлі підтримки досягнутого рівня розвитку загальних фізичних якостей (8-й семестр).

Зюрін Є.А. [1] стверджує, що спеціально підібрані засоби та методи фізичної культури із розділів “Гімнастика та атлетична підготовка”, “Прискорене пересування та легка атлетика”, “Спортивні і

рухові ігри”, “Плавання” з використанням принципу варіативності дозволяють ефективніше вплинути на формування психофізичної готовності до навчання у льотному ВНЗ. Також практичні рекомендації з цілеспрямованого застосування фізичних вправ для розвитку професійно важливих якостей оператора льотного профілю навчання сприяють формуванню психофізичної стійкості.

Висновки

1. Аналіз сучасних джерел літератури щодо застосування засобів і методів фізичної підготовки у військовослужбовців операторського профілю свідчить про позитивний їх вплив на якість виконання функціональних обов'язків в період бойового чергування.

2. На якість виконання службових обов'язків військовослужбовців операторських спеціальностей впливає не тільки загальна але і спеціальна фізична підготовка.

3. Ефективність фізичної підготовки підвищується якщо вона проводиться у відповідності з завданнями етапів військово-професійної діяльності. Виділяють три етапи, які характеризуються специфікою професійних завдань і пов'язаних з ними вимогами щодо фізичної підготовки військовослужбовців операторського профілю.

Література

1. Зюрин Э. Л. Формирование психофизической устойчивости к профессиональной деятельности операторов сложных систем управления средствами физической культуры (на примере летного состава). Дис. канд. пед. наук: 2008. – 186 с.
2. Красота В.М., Спеціальна фізична підготовка офіцерів чергового бойового розрахунку командного центру ВМС України. // Дис. канд. наук, СВМІ ім. П.С. Нахімова. – Севастополь, - 2007. – 222 с.
3. Маракушин А.І., Фізична підготовка курсантів – вертолітників у період допольотного навчання. // Дис. канд. наук, ХУПС ім. Івана Кожедуба. – Л., - 2006. – 250 с.
4. Маришук В.Л., К вопросу об эмоциональной устойчивости курсантов – летчиков и возможности ее совершенствования с применением средств физической подготовки. Автореф. дисс. канд. психол. наук, Л., - 1963. – С. 25.
5. Пермяков О.Ю., Сбитнев А.І. Інформаційні технології і сучасна збройна боротьба. // Наукове видання. – Луганськ, Знання, - 2008. – С. 6-11.
6. Пронтенко К.В. Удосконалення фізичної підготовленості курсантів операторських спеціальностей засобами гирьового спорту на етапі первинного навчання. // Дис. канд. наук., Львів. – 2009. – 205 с.
7. Финогенов Ю.С., Перспективи удосконалення системи фізичної підготовки у Збройних Силах України. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, Науково-теоретичний журнал, - 2005. - № 2-3. –С. 64-70.