

О. В. Перфилова

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ-ЖЕНЩИН ВОЗДУШНО-ДЕСАНТНЫХ ВОЙСК

*Работа представлена кафедрой медико-биологических дисциплин
Военного института физической культуры.*

Научный руководитель – доктор педагогических наук, профессор О. А. Чурганов

В статье рассматриваются особенности физической подготовки военнослужащих-женщин воздушно-десантных войск. Проведенные исследования показали, что военно-профессиональная деятельность военнослужащих-женщин представляет собой гипердинамический труд. Процесс тренировки должен быть ориентирован на развитие психофизиологических качеств организма военнослужащих-женщин.

The article deals with the peculiarities of military women's physical training in airborne troops of the Armed Forces of Russian Federation. The conducted research showed that their military and professional activities represent hyper-dynamic work. The author suggests the training process to be oriented on development of military women's psychophysiological qualities.

Современная военная доктрина России предусматривает создание компактных, мобильных, оснащенных новейшим оружием и боевой техникой Вооруженных Сил, способных отразить тотальную агрессию и контролировать одновременно несколько локальных конфликтов. Неотъемлемой частью Вооруженных Сил являются воздушно-десантные войска (ВДВ).

Для службы в ВДВ всегда отбирали наиболее физически крепких и психически устойчивых призывников. В настоящее время ВДВ первыми начали переход на профессиональное комплектование. Это связано с определенными проблемами и противоречиями как военного, так и социального характера. Одной из таких проблем является все возрастающее привлечение женщин на военную службу, и в частности – ВДВ. С одной стороны, это – положительное явление, так как женщины в силу своих психофизиологических особенностей некоторые виды военно-профессиональной деятельности выполняют лучше мужчин, однако служба в ВДВ предъявляет к женщинам наличие более высоких уровней как физической подготовки, так и некоторых психофизиологических функций, чем в других войсках.

Целью исследования явилось изучение военно-профессиональной деятельности военнослужащих-женщин и определение концептуальных положений использования средств физической подготовки (ФП) для повышения эффективности их труда и адаптации к специфическим условиям службы в ВДВ.

Методика исследования включала в себя методы: теоретического анализа, изучение физического состояния, функциональных возможностей организма и математической обработки.

На первом этапе исследования были изучены особенности профессиональной деятельности военнослужащих-женщин ВДВ. Военнослужащие-женщины в ВДВ проходят службу на должностях работни-

ков штаба, в службах тылового обеспечения, в воздушно-десантной службе. Военнослужащие-женщины ВДВ при выполнении должностных обязанностей могут подвергаться воздействию целого ряда факторов, оказывающих неблагоприятное влияние на их функциональное состояние и работоспособность, а в ряде случаев вызывающих патологические состояния и профессиональные заболевания. Проведенные исследования показали, что воздействие неблагоприятных факторов во время служебной деятельности отметили 38% военнослужащих-женщин.

Кроме того, современный труд военнослужащих ВДВ – это сложная, высокоспециализированная работа, связанная с большими физическими и психическими нагрузками, с реальной опасностью и риском, таким, например, как совершение парашютных прыжков.

Обучением личного состава прыжкам с парашютом занимаются специалисты по воздушно-десантной подготовке (ВДП), которая является одной из ведущих дисциплин боевой подготовки десантников. Дисциплина ВДП содержит следующие разделы: наземную подготовку; практическое совершение парашютных прыжков (ПП) и десантирование грузов, боевой техники.

Прыжки с парашютом представляют один из самых сложных и ответственных этапов ВДП, связанных со значительным нервно-психическим напряжением и эмоциональными нагрузками. Наиболее ответственными моментами при совершении парашютных прыжков являются: отрыв от самолета, свободное падение, динамический удар при раскрытии парашюта и приземление.

Весьма опасной является последняя фаза парашютного прыжка – приземление. Сила удара при этом зависит от скорости ветра у земли и от веса парашютиста. Согласно руководству по ВДП учебно-тренировочные прыжки допускаются при скорости ветра у земли до 7 м/с (на учениях – до 10 м/с).

ПП по типу подразделяются: на ознакомительные, учебно-тренировочные, экспериментальные; а по сложности – на простые, с оружием и снаряжением, и сложные – с грузовым контейнером, на ограниченную площадку, с задержкой раскрытия парашюта свыше 3 с, с выполнением обязанностей выпускающего и др.

Количество прыжков в процессе ВДП для мужчин и женщин практически одинаково и зависит в основном от возраста и воинского звания: до 30 лет – 6 прыжков, до 35 лет – 5, до 40 лет – 4, старше 40 лет – 3.

На втором этапе исследования на основе теорий спортивной тренировки и пластического обеспечения функций организма были рекомендованы физические упражнения, способствующие увеличению военно-профессиональной пригодности военнослужащих-женщин ВДВ.

Логика исследования заключалась в следующем:

- вследствие того, что ВДВ представляют собой мобильные подразделения, а военнослужащие ВДВ, в том числе и женщины, в профессиональной деятельности связаны с гипердинамичным трудом, то им необходимо развивать общую выносливость (использовать марш-броски, лыжные переходы и т. д.);

- в связи с тем, что прыжки с парашютом и соответствующая предпрыжковая подготовка занимают в течение года всего несколько дней. Это значительно затрудняет достаточное укрепление опорно-двигательного аппарата и адаптацию к различным элементам прыжка. Для этого необходима регулярная и целенаправленная физическая подготовка, особенно военнослужащим-женщинам, для чего мы считаем необходимым активное включение в программу их подготовки спортивных и подвижных игр, а также упражнений на ловкость;

- еще одной особенностью физической подготовки военнослужащих-женщин ВДВ является необходимость преимущественно-

го развития общей (кардиореспираторной) и силовой выносливости. Эта необходимость связана с тем, что боевое применение десанта далеко не всегда возможно с использованием техники и транспортных средств. Иногда значительные расстояния приходится преодолевать в пешем строю, да еще с тяжелой выкладкой и парашютом, вес которого в комплекте с прибором и запасным парашютом составляет около 20 кг. В боевой обстановке парашюты обычно уничтожаются, но на учениях их часто приходится нести на себе. Все это предъявляет повышенные требования к уровню общей и силовой выносливости. Поэтому из вышесказанного необходимо предложить готовить военнослужащих-женщин ВДВ к своей профессиональной деятельности с использованием специально разработанных для них силовых упражнений;

- исследование психофизиологических функций (ситуационная тревожность, коммуникативные качества и др.) показало, что лишь 38% обследованных военнослужащих-женщин ВДВ имели оптимальный уровень (соответствующий общепринятой норме), остальные – повышенный (50%) или чрезмерно высокий (12%) уровень ситуационной (реактивной) тревожности. Респонденты, имевшие сниженный уровень ситуационной тревожности, отметили, что они не готовы выполнять ПП. Поскольку женщины практически всегда находятся в составе подразделения, ее деятельность сопряжена с умением строить взаимоотношения с другими членами коллектива. Коммуникативные возможности у каждого военнослужащего различны. Они определяются наличием опыта и потребности в общении, а также уровнем конфликтности. Недостаточное развитие коммуникативных качеств наблюдалось у 60% военнослужащих-женщин ВДВ. Для повышения уровня психофизиологических функций в программу физической подготовки военнослужащих-женщин в ВДВ автором рекомендуется включить спортивные и подвижные игры,

ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

активное участие их в спортивных праздниках и соревнованиях.

Таким образом, результаты настоящего исследования позволяют заключить, что, во-первых, военно-профессиональная деятельность военнослужащих-женщин представляет собой гипердинамический труд, который предполагает нагрузки на опорно-двигательный аппарат, состояние сердечно-сосудистой системы; во-вторых, для более

эффективного исполнения своих профессиональных обязанностей в программу подготовки военнослужащих-женщин ВДВ предлагается включить марш-броски, лыжные переходы спортивные и подвижные игры, упражнения на ловкость и специально разработанные силовые упражнения; в-третьих, процесс тренировки должен быть ориентирован на развитие психофизиологических качеств.