

## ПЕДАГОГИКА

(шифр научной специальности: 5.8.7)

Научная статья

УДК 37

doi: 10.18522/2070-1403-2023-99-4-149-153

### РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ СИЛ СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ ВОЙСК НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

© *Дмитрий Владимирович Левченко*<sup>1</sup>, *Денис Николаевич Панютин*<sup>2</sup>,  
*Николай Николаевич Зайцев*<sup>3</sup>

<sup>1, 2, 3</sup>*Новосибирский военный ордена Жукова институт имени генерала армии И.К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации, г. Новосибирск, Россия;* <sup>2</sup>*Новосибирский государственный педагогический университет, г. Новосибирск, Россия*

<sup>1</sup>*6871751@mail.ru* <sup>2</sup>*Panyutindn@rosguard.gov.ru* <sup>3</sup>*nik-217@mail.ru*

**Аннотация.** Рассматривается проблема развития профессиональной компетентности военнослужащих подразделений сил специального назначения войск национальной гвардии. Отмечается, что одной из важнейших характеристик военнослужащего является его физическая подготовленность, необходимая для выполнения служебно-боевых задач. Развитие профессиональной компетентности возможно в ходе реализации программы тренировок по физической подготовке.

**Ключевые слова:** профессиональная компетентность, физическая подготовка, тренировка, подготовка войск, выполнение боевых задач.

**Для цитирования:** Левченко Д.В., Панютин Д.Н., Зайцев Н.Н. Развитие профессиональной компетентности военнослужащих подразделений сил специального назначения войск национальной гвардии посредством физической подготовки // Гуманитарные и социальные науки. 2023. Т. 99. № 4. С. 149-153. doi: 10.18522/2070-1403-2023-99-4-149-153

## PEDAGOGY

(specialty: 5.8.7)

Original article

### The development of the professional competence of military personnel of the special forces of the National Guard forces through physical training

© *Dmitry V. Levchenko*<sup>1</sup>, *Denis N. Panyutin*<sup>2</sup>, *Nikolay N. Zaitsev*<sup>3</sup>

<sup>1, 2, 3</sup>*Novosibirsk Military order of Zhukov Institute of General of the Army I.K. Yakovlev of the National Guard Troops of the Russian Federation, Novosibirsk, Russian Federation;* <sup>2</sup>*Novosibirsk state pedagogical university, Novosibirsk, Russian Federation*

<sup>1</sup>*6871751@mail.ru* <sup>2</sup>*Panyutindn@rosguard.gov.ru* <sup>3</sup>*nik-217@mail.ru*

**Abstract.** It is considered the problem of the development of the professional competence of military personnel of the units of the special forces of the National Guard forces. It is noted that one of the most important characteristics of a soldier is his physical fitness necessary for the performance of service and combat tasks. The development of professional competence is possible during the implementation of the training program for physical training.

**Key words:** professional competence, physical training, training, troops, fulfillment of combat missions.

**For citation:** Dmitry V. Levchenko, Denis N. Panyutin, Nikolay N. Zaitsev The development of the professional competence of military personnel of the special forces of the National Guard forces through physical training. *The Humanities and Social Sciences*. 2023. Vol. 99. No 4. P. 149-153. doi: 10.18522/2070-1403-2023-99-4-149-153

#### *Введение*

Физическая подготовленность является фундаментальной характеристикой профессиональной компетентности военнослужащих подразделений сил специального назначения

войск национальной гвардии (далее – Росгвардии). Несмотря на значительный технологический прогресс, физические нагрузки на военнослужащих не уменьшились. В ходе выполнения оперативных задач как солдаты, так и офицеры вынуждены совершать операции с высокими аэробными и нервно-мышечными нагрузками. Следовательно, понимание физических требований имеет важное значение при обучении военнослужащих Росгвардии [4].

Возникает вопрос, как должна осуществляться физическая подготовка к современным военным задачам и какими основополагающими принципами следует руководствоваться при ее реализации? Учитывая реалии специальной военной операции, военнослужащий должен избегать чрезмерной зависимости от когнитивных моделей, он должен быть готов учитывать роль стресса и факторов повышенной физической нагрузки при принятии решений в бою, а также способен применить меры для смягчения негативных последствий. Возможность попрактиковаться в действиях, особенно в ситуациях, которые моделируют боевые стрессоры, а также в ситуациях, которые могут возникнуть внезапно в боевой обстановке – имеет решающее значение для развития профессиональной компетентности военнослужащих подразделений сил специального назначения войск национальной гвардии.

#### *Обсуждение*

Боевые действия могут создавать дополнительные физические нагрузки, уменьшая функциональные физиологические возможности солдата, например, сокращение сна, дефицит пищи, а также воздействие жары и холода являются факторами, которые ухудшают работоспособность солдат. Улучшение физической формы может помочь смягчить эти боевые стрессоры. Повышение физиологической устойчивости может быть достигнуто с помощью целенаправленной мотивации к занятиям физической подготовкой, которая улучшает физическую форму и позволит соответствовать требованиям военной службы [1].

Физическая подготовка военнослужащих позволяет достигнуть нескольких основных целей:

- формирование морально-психологической готовности; военнослужащие смогут распознавать различные аспекты боевой обстановки, смогут понять и оценить последствия принятых решений;
- повышение уверенности и мастерства (профессиональной компетентности), военнослужащие будут развивать уверенность в себе, сталкиваясь со сложными ситуациями.

Физическая подготовка позволяет организовать высокоинтенсивный, тщательно продуманный и управляемый подход к тренировке военнослужащих, который должен проводиться в рамках боевой подготовки. Важно, чтобы программа учитывала разнообразие действий военнослужащих, которые все чаще встречаются в современных боевых миссиях, обучение должно развивать механизмы взаимопомощи внутри коллектива военнослужащих, чтобы они могли действовать в среде с которой военнослужащие могут столкнуться во время службы.

Физическая подготовка способствует формированию навыков критического мышления с использованием трех ключевых психологических процессов:

- ситуационная реконструкция, при которой военнослужащие переосмысливают опыт, чтобы принять целесообразное решение;
- сосредоточение, при котором военнослужащие исследуют свои физические реакции на выполненные упражнения программы;
- компенсаторное самосовершенствование, при котором военнослужащие выполняя действия во время тренировки могут развить уверенность в своей способности предпринять действия в будущей боевой обстановке.

Рассмотрим наиболее распространенные и физически сложные задачи, выполняемые военнослужащими.

Во-первых, переноска груза. Независимо от должностных обязанностей, в боевой обстановке военнослужащие в ходе совершения марша несут с собой оружие, боеприпасы, снаряжение от 20 кг до 70 кг. Физические и физиологические потребности организма находятся в зависимости от переносимой массы, рельефа местности (равнина или перепады высот), скорость движения.

Во-вторых, устройство окопов, ходов сообщений является рутинной, но важной задачей инженерного оборудования позиций, требующей выполнения большого объема физически сложных работ ручным шанцевым инструментом. Эти задачи могут быть непрерывными или повторяющимися по своему характеру (совершенствование позиций или оборудование в новор районе). Инженерные работы в идеале должны выполняться на предмаксимальном уровне физических нагрузок, чтобы ограничить утомляемость и снизить риск получения травм.

В-третьих, эвакуация раненых – может потребовать от каждого, и поэтому военнослужащие должны быть в состоянии её выполнить. Эвакуация раненых может включать отдельные или комбинированные действия, включающие перенос, подъем и перетаскивание, при этом может потребоваться выполнение этой задачи индивидуально, например, во время операций на передовой. Это значительно увеличивает физические требования к каждому военнослужащему, выполняющему боевую задачу. Тренировки по эвакуации пострадавших обычно включают перетаскивание манекена весом 60–80 кг на расстояние 50–200 м, однако в реальных боевых действиях расстояние и масса эвакуируемого могут быть значительно выше.

Исследования в подразделениях сил специального назначения Росгвардии, показали, что наибольшее улучшение физической подготовленности военнослужащих было достигнуто с помощью программы, состоящей из силовых и аэробных тренировок в сочетании с обучением методам переноски груза (раненого). Программа тренировок в полевых условиях включала широкий спектр физических упражнений, таких как поднятие мешков с песком, плиометрика, бег в гору с отягощением, упражнения на скорость и ловкость [3]. Тренировки по эвакуации раненых включены в комбинированную силовую и аэробную тренировку и включали перетаскивание манекена на 50 метров.

Тренировки продолжительностью не менее четырех недель с тремя тренировками в день демонстрируют преимущества, комбинированных силовых и аэробных тренировок в по сравнению с традиционной программой физической подготовкой, которая в основном состоит из упражнений с умеренной интенсивностью, таких как бег на 100 м, 3 км, подтягивание на перекладине.

Одной из проблем в организации физической подготовки является тот факт, что новобранцы имеют опыт реализации образовательных технологий по дисциплине «Физическая культура» [2] до призыва на военную службу, в то время как в процессе службы выполняют многочисленные физически и физиологически сложные виды деятельности помимо специальной физической подготовки, что приводит к большому объему физической активности различной степени интенсивности. Физиологическое напряжение от высокоинтенсивных тренировок в сочетании с нагрузками от других видов воинской деятельности, нарушениями сна, режима питания вызовет реакцию, препятствующую синтезу мышечного белка и, следовательно, оптимальному развитию силы и выносливости в ходе начальной военной подготовки.

Физическая подготовка в подразделениях специального назначения должна включать сочетание силовых и аэробных тренировок с уделением большего внимания силовым тренировкам [5], учитывая важную роль этого качества для выполнения основных профессиональных задач. Для оптимального развития силы рекомендуется сокращать аэробную активность до умеренной. Физическая подготовка в подразделениях специального назначения должна обеспечивать необходимый тренировочный стимул, уравнивая его с общей нагрузкой и воздействием стресса, чтобы обеспечить подготовку к успешному выполнению профессиональных задач. Преимущества высокоинтенсивных силовых и аэробных тренировок реализуются, когда они заменяют традиционные физические тренировки умеренной интенсивности, такие как бег и комплексные тренировки.

### *Выводы*

Таким образом, физическая подготовка солдат нового пополнения должна включать сочетание силовых и аэробных тренировок от низкой до умеренной интенсивности. Акцент на меньший объем, но более высокую интенсивность, является осуществимым и эффективным режимом подготовки для оптимизации адаптации новобранцев к военной службе.

При разработке программ обучения военнослужащих в подразделениях специального назначения важно учитывать уровень физической подготовленности, так как они могут заметно различаться у разных категорий военнослужащих (офицеров, солдат, проходящих службу по контракту и по призыву). Потребность в специфичности, разнообразии и прогрессии тренировочного цикла является наиболее важным фактором при рассмотрении вопроса о развитии максимальной или взрывной силы и максимальной аэробной выносливости.

Одной из основных целей физической подготовки военнослужащих в подразделениях специального назначения, является развитие и поддержание физической формы на необходимом уровне для успешного выполнения поставленных профессиональных задач даже в физиологически сложных условиях.

### **Список источников**

1. *Бугаев В.А., Дремлюга А.А.* Теоретические основы в военно-профессиональной подготовке по развитию мотивации обучающихся в высших военных учебных заведениях // Гуманитарные и социальные науки. 2020. № 4. С. 245–253.
2. *Коротаева О.В.* Проектирование личной физической культуры студентов в формате требований ФГОС 3++ // Письма в Эмиссия.Оффлайн (The Emissia.Offline Letters): электронный научный журнал. 2019. № 12 (декабрь). ART 2799. – URL: <http://emissia.org/offline/2019/2799.htm> (дата обращения 20.04.2023).
3. *Кузнецов М.Б.* Применение метода плиометрических тренировок для развития физических качеств курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 2(75). С. 143–146.
4. *Тарасов Д.Ю., Зотов А.А., Зайцев Н.Н.* О повышении эффективности обучения войск национальной гвардии на основе извлечения уроков из опыта боевых действий // Письма в Эмиссия. Оффлайн (The Emissia.Offline Letters): электронный научный журнал. 2022. № 6 (июнь). ART 3081. – URL: <http://emissia.org/offline/2022/3081.htm> (дата обращения 20.04.2023).
5. *Черняев А.А., Фонарева Е.А., Угаров И.В.* Развитие силовой выносливости у гиревиков на этапе спортивного мастерства // Современные проблемы науки и образования. 2020. № 6. С. 5.

### **References**

1. *Bugaev V.A., Dremlyuga A.A.* Theoretical foundations in military professional training for the development of motivation of students in higher military educational institutions // The Humanities and social sciences. 2020. №. 4. P. 245–253.
2. *Korotaeva O.V.* Designing personal physical culture of students in the format of the requirements of the Federal State Educational Standard 3 ++ // Letters to the Emission. Offline (The Emissia. Offline Letters): electronic scientific journal. 2019. No. 12 (December). ART 2799. – URL: <http://emissia.org/offline/2019/2799.htm> (accessed 20.04.2023).
3. *Kuznetsov M.B.* Application of the method of plyometric training for the development of physical qualities of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Scientific Bulletin of the Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov. 2018. № 2 (75). P. 143–146.

4. *Tarasov D.Yu., Zotov A.A., Zaitsev N.N.* On Improving the Efficiency of Training the National Guard Troops Based on Learning from the Experience of Combat Operations // Letters to The Emission. Offline Letters: an electronic scientific journal. 2022. № 6 (June). ART 3081. – URL: <http://emissia.org/offline/2022/3081.htm> (accessed 20.04.2023)
5. *Chernyaev A.A., Fonareva E.A., Ugarov I.V.* Development of strength endurance in kettlebell lifters at the stage of sportsmanship // Modern problems of science and education. 2020. № 6. P. 5.

*Статья поступила в редакцию 14.05.2023; одобрена после рецензирования 25.05.2023; принята к публикации 05.06.2023.*

*The article was submitted 14.05.2023; approved after reviewing 25.05.2023; accepted for publication 14.05.2023.*