

## К ПРОБЛЕМЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ИНСТИТУТОВ ВОЙСК НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Ларин А.Н.<sup>2</sup>, Черданцев В.П.<sup>1</sup>, Дубровский А.В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Пермский национальный исследовательский политехнический университет», Пермь, e-mail: [mim@pstu.ru](mailto:mim@pstu.ru);

<sup>2</sup> Пермский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации, Пермь, e-mail: [general-1962@mail.ru](mailto:general-1962@mail.ru)

---

В статье рассматриваются цели, задачи, возложенные на войска национальной гвардии Российской Федерации, роль физической подготовки в обеспечении психической и физической готовности военнослужащих, обучающихся по разным воинским специальностям, к выполнению учебно-боевых и боевых задач, получивших необходимые знания по саморегуляции стрессовых состояний. Для решения поставленных задач предложено разработать и внедрить в учебный процесс военного института технологию использования комплекса упражнений для саморегуляции, направленную на повышение результативности физической подготовки, формирование и поддержание не только определенной степени боевой готовности части, подразделения (расчета), но и индивидуальной боевой готовности каждого военнослужащего. Физические упражнения могут применяться военнослужащими для общей и специальной психологической подготовки. Физические упражнения, используемые для общей психологической подготовки, как приемы и методы других разделов боевой и специальной подготовки, должны обеспечивать формирование и совершенствование морально-волевых качеств, необходимых для действий военнослужащего в бою независимо от его воинской специальности или этапа профессионального становления.

---

Ключевые слова: саморегуляция стрессовых состояний, психическое и физическое состояние, комплекс упражнений, войска национальной гвардии.

## TO THE PROBLEM OF SELF-CONTROL IN THE PROCESS OF PHYSICAL PREPARATION OF CADETS OF THE RUSSIAN NATIONAL GUARD MILITARY INSTITUTES

<sup>2</sup>Larin A.N., <sup>1</sup>Cherdantsev V.P., <sup>2</sup>Dubrovsky A.V.

<sup>1</sup>Perm national research Polytechnic University, Perm, e-mail: [mim@pstu.ru](mailto:mim@pstu.ru);

<sup>2</sup>Perm Military Institute of the National Forces of the Russian Federation Guard, Perm, e-mail: [general-1962@mail.ru](mailto:general-1962@mail.ru)

---

The article discusses the goals, tasks assigned to the national guard troops of the Russian Federation, the role of physical training in the provision of mental and physical readiness of soldiers enrolled in the various military specialties for combat training and combat missions, received the necessary knowledge of the self-regulation of stress conditions. To achieve the objectives proposed to develop and implement in educational process of military Institute of technology complex of exercises for self-regulation aimed to improve the efficiency of physical training, formation and maintenance of not only a certain degree of combat readiness of units, units (calculation), but the individual combat readiness of each soldier. Physical exercise can be used by military personnel to General and special psychological training. Physical exercises used for overall mental preparation techniques and methods other sections of combat and special training should ensure the formation and perfection of moral-volitional qualities necessary for action of a soldier in battle regardless of his military specialty or stage of professional formation.

---

Keywords: self-regulation of stress conditions, mental and physical condition, complex of exercises, troops of national guard.

Одной из стратегических целей Российского государства на современном этапе его развития является преобразование внутренних войск в более мощную государственную военную организацию – Федеральную службу войск национальной гвардии Российской Федерации.

Федерации. Основной задачей должна стать борьба с терроризмом и организованной преступностью в тесном контакте с МВД России [8].

В состав Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации согласно указу президента Российской Федерации включены: войска национальной гвардии Российской Федерации (далее – войска национальной гвардии); центр специального назначения сил оперативного реагирования и авиации и авиационные подразделения (из МВД России); специальные отряды быстрого реагирования (из территориальных органов МВД России); отряды мобильные особого назначения (из территориальных органов МВД России); органы управления и подразделения, осуществляющие федеральный государственный контроль за оборотом оружия и в сфере частной охранной деятельности (из МВД России); органы управления и подразделения в сфере вневедомственной охраны и ФГУП «Охрана» МВД России (из МВД России).

Исходя из цели, на войска национальной гвардии возлагаются следующие задачи [9]: участие в охране общественного порядка, обеспечении общественной безопасности; охрана важных государственных объектов, специальных грузов, сооружений на коммуникациях в соответствии с перечнями, утвержденными правительством Российской Федерации; участие в борьбе с терроризмом и экстремизмом; участие в обеспечении режимов чрезвычайного положения, военного положения, правового режима контртеррористической операции; участие в территориальной обороне Российской Федерации; оказание содействия пограничным органам федеральной службы безопасности в охране Государственной границы Российской Федерации; федеральный государственный контроль (надзор) за соблюдением законодательства Российской Федерации в области оборота оружия и в области частной охранной деятельности, а также за соблюдением безопасности объектов топливно-энергетического комплекса, за деятельностью подразделений охраны юридических лиц с особыми уставными задачами и подразделений ведомственной охраны; охрана особо важных и режимных объектов, объектов, подлежащих обязательной охране войсками национальной гвардии в соответствии с перечнем, утвержденным правительством Российской Федерации, охрана имущества физических и юридических лиц по договорам.

Учитывая, что задачи, возложенные на войска национальной гвардии, должны выполнять профессионалы, независимо от воинской специальности имеющие высокий уровень физической и психологической подготовленности, военным институтам отводится приоритетное направление в обеспеченности войск высококвалифицированными специалистами с необходимым уровнем подготовленности. Выпускники вузов в свою очередь после распределения по структурам войск национальной гвардии будут являться прямыми и непосредственными начальниками для младших специалистов и подчиненного

им личного состава, с которыми они должны будут проводить занятия по разделам боевой и специальной подготовки.

Физическая подготовка, входящая в систему физического воспитания, является основным предметом боевой подготовки войск и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания военнослужащих. Значение физической подготовки для поддержания высокой боевой готовности всегда тесно связано с характером и способом ведения боевых действий, которые в свою очередь определяются боевыми средствами, находящимися в распоряжении войск.

Эффективность применения войск, обороноспособность России в значительной степени стали зависеть от обеспечения войск новейшими образцами боевой техники, что значительно облегчило выполнение военнослужащими многих элементов боевой деятельности, но в то же время способствовало возникновению факторов, воздействующих на их физическое и психическое состояние.

Важным условием высокой эффективности военно-профессиональной мотивации курсантов как главного результата военно-спортивной деятельности является саморегуляция эмоциональных состояний тревожности, сопряженной с высокими физическими нагрузками [3].

Согласно В.И. Моросановой, представляющей российское направление исследований, под саморегуляцией понимается управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием [5].

В статье Л.А. Вейднер-Дубровина было отмечено, что «целенаправленное и систематическое применение средств физической культуры и спорта оказывает многостороннее и весьма глубокое положительное влияние на физическое развитие, состояние здоровья и физическую подготовленность, т.е. на все стороны, характеризующие состояние человека. Физическая подготовка является, таким образом, основным средством физического совершенствования военнослужащих, основным средством улучшения их физического состояния. Уже в этом проявляется важная роль физической подготовки как одного из средств повышения боеспособности, так как хорошее физическое состояние обеспечивает физическую готовность военнослужащих к успешным действиям на поле боя и повышенную устойчивость их организма к воздействию благоприятных факторов боевой деятельности».

Из вышесказанного вытекает, что физическая подготовка в военном институте становится одним из главных компонентов целостного развития личности человека. Она способствует гармонизации духовной и физической силы и является действенным средством

выработки у военнослужащих высоких морально-психологических и физических качеств, способности преодолевать факторы внешнего воздействия, характерные для ведения современного боя.

Но при всех преимуществах занятий по физической подготовке это один из самых сложных предметов обучения в военном институте, требующий от будущего специалиста больших усилий, высокого развития его волевых качеств, стрессоустойчивости, выносливости и упорства. Очевидно, что занятия спортом влияют на психоэмоциональное состояние курсантов, ведь перечисленные выше качества касаются именно этой сферы жизни человека.

На современном этапе развития войск предметом и основной целью деятельности военного института считаются [7]:

подготовка кадров для Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации (далее – Росгвардии), федеральных органов исполнительной власти, в которых предусмотрена военная и приравненная к ней служба, а в установленных случаях иных федеральных органов исполнительной власти, путем реализации основных и дополнительных образовательных программ, включая образовательные программы, содержащие сведения, составляющие государственную тайну;

удовлетворение потребности Росгвардии, федеральных органов исполнительной власти, в которых предусмотрена военная и приравненная к ней служба, а в установленных случаях иных федеральных органов исполнительной власти, в высококвалифицированных специалистах и научно-педагогических кадрах высшей квалификации путем реализации образовательных программ высшего образования;

удовлетворение потребностей личности в интеллектуальном, духовно-нравственном, творческом, физическом развитии.

Отсюда цель физической подготовки заключается в обеспечении психической и физической готовности военнослужащих к выполнению учебно-боевых и боевых задач, возникающих в процессе воинского обучения и воспитания.

Исходя из сказанного, особый смысл приобретает подготовка выпускников, получивших в стенах института высокий уровень физической подготовленности и необходимые знания по саморегуляции стрессовых состояний и обладающих первоначальными навыками по использованию технологии саморегуляции повышения результативности физической подготовки.

Объективная реальность сегодняшнего дня свидетельствует о том, что с первыми шагами на пути получения необходимых знаний, умений и навыков в военном институте курсанты первого года обучения испытывают трудности адаптации к новой образовательной

среде. Особенно остро проблема адаптации проявляется на занятиях по физической подготовке. Это связано с высокими требованиями к уровню общей, силовой и скоростной выносливости, силы, быстроты, ловкости, устойчивости организма к воздействию факторов (режима питания, распорядка дня, нагрузок по другим дисциплинам), с чем они ранее не сталкивались до обучения в вузе. Среди психологических условий, определяющих успешность выполнения физических упражнений для курсантов первого курса обучения, можно назвать правильное представление о своих физических возможностях и способностях к саморегуляции своего психофизиологического состояния.

На фоне больших физических нагрузок у некоторых курсантов возникает чрезмерное психическое напряжение, способствующее снижению и дезорганизации общей деятельности, приводящее к депрессии и оказывающее негативное влияние на результаты выполнения физических упражнений, в том числе и на результаты своих товарищей, а в дальнейшем на результат всего подразделения в целом. Учитывая, что каждый военнослужащий является «боевой единицей» и на него возложена задача по предназначению, то результат его действий может повлиять на результат всего подразделения.

Затянувшаяся психическая неустойчивость может ухудшать самочувствие, формировать чувство нерешительности, неуверенности в собственных силах, оказывать негативное воздействие на овладение военно-профессиональными навыками и умениями. С учетом того что здоровье – важнейший фактор успеха в военно-профессиональной деятельности, изучение влияния саморегуляции как условия повышения результативности физической подготовки на эффективность профессиональной деятельности будущих офицеров является актуальной проблемой. Теоретически проблема саморегуляции изучена достаточно, но в то же время недостаточно изучен практический опыт в ее применении.

Вышеизложенный материал позволяет определить противоречия между необходимостью использования теоретических исследований и недостаточным обобщением практического опыта по регулированию психического состояния военнослужащих, недостаточности разработки, анализа путей и технологии преодоления стрессоустойчивости курсантов первого года обучения для повышения результативности физической подготовки.

Физические упражнения могут применяться военнослужащими для общей и специальной психологической подготовки. Физические упражнения, используемые для общей психологической подготовки, как приемы и методы других разделов боевой и специальной подготовки, должны обеспечивать формирование и совершенствование морально-волевых качеств, необходимых для действий военнослужащего в бою независимо от его воинской специальности или этапа профессионального становления.

Специально-психологическая подготовка заключается в целенаправленной активации способностей, умений и навыков для успешного выполнения конкретной боевой задачи, создания чувства уверенности в достижении поставленной цели, достаточного запаса физических сил. Эта подготовка будет различной в зависимости от воинской специальности и этапа профессионального становления.

Успех в военной службе, как и в других видах профессиональной деятельности, зависит от целого ряда условий, в том числе и от особенностей процессов обучения и воспитания. Эти процессы необходимо строить и осуществлять не только на основаниях общих психолого-педагогических закономерностей, но и с учетом обоснованных методов, способов и приемов воздействия, приспособленных к индивидуальным особенностям личности обучаемых. При ограниченных сроках военно-профессионального обучения возможности воздействия на состояние физической подготовленности ограничены, а значит остро ставится вопрос о совершенствовании существующих методических приемов физической подготовки, разработки новых путей и направлений повышения их эффективности [4].

Требования федерального образовательного стандарта высшего профессионального образования к результатам освоения основных образовательных программ подготовки специалистов в военном институте предусматривают способность к самостоятельному применению методов физической подготовки для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, готовности к достижению требуемого уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности [6].

Для решения поставленных задач необходимо разработать и внедрить в учебный процесс военного института технологию использования комплекса упражнений для саморегуляции, направленную на общую физическую подготовку курсантов, обучающихся по разным воинским специальностям. Данный комплекс упражнений будет иметь свою специфику, будет отсутствовать деление физических упражнений на специализации. Комплекс объединит в себе упражнения по гимнастике, легкой атлетике, преодолению препятствий, плаванию и т.д.

Разнообразие упражнений позволит равномерно и полноценно развивать и укрепить: сердечно-сосудистую систему; дыхательную систему; силу, быстроту, ловкость, выносливость; координацию; адаптацию к смене нагрузок.

Принципы, заложенные в фундамент технологии, дадут возможность заниматься курсантам с различной начальной физической подготовкой. Сочетание разных видов спорта не оставит без внимания ни одну группу мышц и позволит получить от каждого занятия

максимум пользы. Технология данного комплекса способна быстро и надёжно подготовить военнослужащего к выполнению служебно-боевых задач в зависимости от их предназначения.

В силу вышеперечисленных обстоятельств актуальность данной проблемы для системы боевой подготовки военнослужащих войск национальной гвардии несомненна, поскольку результатом данной подготовки является формирование и поддержание не только определенной степени боевой готовности части, подразделения (расчета), но и индивидуальной боевой готовности каждого военнослужащего.

### Список литературы

1. Дмитриев Г.Г. Организация спортивно-массовой работы военнослужащих ВС РФ в полевых условиях с применением мобильных спортивных комплексов : сб. мат. VII Международного конгресса «Спорт, человек, здоровье» (Санкт-Петербург, 2015 г.). – СПб., 2015. - С. 345-348.
2. Дубровский А.В. Физическая готовность выпускников военных кафедр вузов к профессиональной деятельности : монография. – Пермский ГТУ, 2004.
3. Ларин А.Н. Саморегуляция психических состояний курсантов военного института как педагогическая проблема : сборник научных статей межвузовской научно-практической конференции. – Пермь : Пермский военный институт внутренних войск МВД России, 2014. – С. 35-40.
4. Ларин А.Н., Беляев О.Б. Особенности психических состояний курсантов в ходе проведения учебных занятий по физической подготовке : сборник научных трудов участников II Международной научно-практической конференции «Инновационные технологии в образовании». – Казань : Казанский федеральный университет, 2015. – С. 139-143.
5. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека / Институт психологии РАН; Психологический институт РАО. – М. : Наука, 2010. – 519 с.
6. Об утверждении и введении федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки (специальности) 080225 Тыловое обеспечение : Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 21 июня 2011 года № 2040. – С. 5-6.
7. Об утверждении федерального казенного военного образовательного учреждения высшего образования «Пермский военный институт войск национальной гвардии

Российской Федерации : Приказ Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации № 334 от 24 октября 2016 года. – 22 с.

8. Вопросы Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации : Указ Президента Российской Федерации от 5 апреля 2016 года № 157. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_196284](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_196284).

9. О войсках национальной гвардии Российской Федерации : Федеральный закон Российской Федерации № 226-ФЗ от 3 июля 2016 года. – URL: <http://www.garant.ru/hotlaw/federal/773527>.