

**УДК: 355.58**

**ТАГАЕВ Вадим Исмаилович**

доцент, учебный центр военной подготовки Национального университета Узбекистана им. Мирзо Улугбека, г. Ташкент  
e-mail: lovelyeye@mail.ru

На основе рецензии: Усмонов С.С., доктор философских наук (PhD), доцент, начальник цикла воспитательной и идеологической работы учебного центра военной подготовки Национального университета Узбекистана им. Мирзо Улугбека

## **COMPLEX PHYSICAL TRAINING AS A BASIS FOR THE EFFECTIVENESS OF ADAPTIVE BEHAVIOR OF FUTURE OFFICERS IN EMERGENCY CIRCUMSTANCES**

### **Abstract**

The article is devoted to the study of the influence of physical training on the formation of adaptive behavior of future officers in extreme conditions. The need for systematic development of specialized physical qualities that ensure increased resistance of the body to increased psychophysical stress of a professional nature is substantiated. Modern scientific concepts of the concept of extremality are presented and the key features of preparing students for effective functioning in non-standard situations are analyzed. The importance of an integrated approach, which involves close interaction of disciplines of different cycles, is shown for optimizing the educational process. Particular emphasis is placed on the importance of combining theoretical training with practical activities aimed at forming sustainable competencies and readiness to act in risky situations.

**Kalit soʻzlar:** physical training, adaptive behavior, students, extreme conditions, military education, stress resistance, professional military activity.

## **BO'LAJAK OFITSERLARNING FAVQULODDA SHAROITLARDAMOSLASHUVCHAN XULQ-ATVORI SAMARADORLIGINING ASOSI SIFATIDA KOMPLEKS JISMONIY TAYYORGARLIK**

### **Annotatsiya**

Maqola kelajakdagi ofitserlarning ekstremal shart-sharoitlardagi moslashuvchanligini shakllantirishda jismoniy tayyorgarlikning ta'sirini o'rganishga bag'ishlangan. Kasbiy xususiyatga ega yuqori ruhiy-jismoniy yuklamalarga organizmning bardoshligini oshirishni ta'minlovchi maxsus jismoniy sifatlarni tizimli rivojlantirish zarurligi asoslab berilgan. Ekstremal tushunchasining zamonaviy ilmiy konsepsiyalari keltirilgan hamda talabalarni noan'anaviy vaziyatlarda samarali faoliyat yuritishga tayyorlashning asosiy jihatlari tahlil qilingan. Ta'lim jarayonini optimallashtirishda turli fan sikllari o'rtasidagi yaqin hamkorlikni nazarda tutuvchi integratsion yondashuvning ahamiyati ko'rsatilgan. Barqaror kompetensiyalar va xatarli vaziyatlarda harakat qilishga tayyorlikni shakllantirishga qaratilgan amaliy faoliyatni nazariy tayyorgarlik bilan uyg'unlashtirishning ahamiyati alohida ta'kidlangan.

**Key words:** jismoniy tayyorgarlik, moslashuvchan xulq-atvor, talabalar, ekstremal shart-sharoitlar, harbiy ta'lim, stressga bardoshlik, kasbiy harbiy faoliyat.

## **КОМПЛЕКСНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОСНОВА ЭФФЕКТИВНОСТИ АДАПТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ БУДУЩИХ ОФИЦЕРОВ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ**

### **Аннотация**

Статья посвящена исследованию влияния физической подготовки на формирование адаптивного поведения будущих офицеров в экстремальных условиях. Аргументирована необходимость систематического развития специализированных физических качеств, обеспечивающих повышение устойчивости организма к повышенным психофизическим нагрузкам профессионального характера. Приведены современные научные концепции понятия экстремальности и проанализированы ключевые особенности подготовки студентов к эффективному функционированию в нестандартных ситуациях. Показано значение интеграционного подхода, предполагающего тесное взаимодействие дисциплин разных циклов, для оптимизации образовательного процесса. Особый акцент сделан на важности сочетания теоретической подготовки с практической деятельностью, направленной на формирование устойчивых компетенций и готовности действовать в рискованных ситуациях.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, адаптивное поведение, студенты, экстремальные условия, военное образование, стрессоустойчивость, профессиональная военная деятельность.

Современная военная служба предъявляет серьезные запросы к функциональности организма военнослужащих. Это продиктовано особенностями их профессиональной деятельности, которая подразумевает воздействие множества неблагоприятных факторов внешней среды. К числу последних относятся интенсивные физические и психоэмоциональные нагрузки, сложные климатические и географические условия, дефицит времени для отдыха и восстановления, а также потенциальная опасность жизни и здоровью. Все эти обстоятельства определяют объективную потребность в обеспечении повышенной резистентности организма военнослужащего к воздействию профессиональных экстремальных факторов.

Физическая подготовка является основой как общей, так и специализированной подготовки военнослужащих, оказывая многогранное воздействие на функциональные возможности организма и способствуя его адаптации к негативным внешним воздействиям. Исследования в области спортивной физиологии и военной медицины свидетельствуют о том, что регулярное развитие ключевых физических качеств — силы, выносливости, быстроты реакции, координации движений и ловкости — способствует увеличению уровня стрессоустойчивости, ускоряет процессы восстановления, снижает утомляемость и повышает общую боеготовность.

Однако несмотря на значительный объем накопленных научных данных и эмпирический опыт в данной области, степень изучения механизмов и закономерностей влияния физической подготовки на устойчивость организма военнослужащих к профессиональному стрессу остается недостаточной. Современные методики физического воспитания зачастую ориентируются преимущественно на достижение нормативных показателей, игнорируя индивидуальные адаптивные способности каждого отдельного индивида и конкретные характеристики реальных экстремальных ситуаций, возникающих в ходе исполнения служебных обязанностей.

Анализ существующих методологических подходов свидетельствует о преобладании

ориентации современных методик физического воспитания на формальное достижение установленных нормативов, без должного учета индивидуальных адаптационных возможностей личности и специфических характеристик реальных экстремальных ситуаций, с которыми военнослужащие сталкиваются в процессе выполнения служебных обязанностей. Данная проблема определяет **актуальность** избранной тематики исследования, поскольку существует острая необходимость в разработке научно обоснованной и эффективной системы физической подготовки, нацеленной не только на улучшение двигательных функций, но и на обеспечение устойчивого функционирования организма в условиях повышенных нагрузок.

Научное осмысление обозначенных проблем позволяет рассмотреть физическую подготовку не исключительно как средство повышения боевого потенциала, но и как важнейший фактор сохранения здоровья и работоспособности военнослужащих в экстремальных условиях профессиональной деятельности. Ключевым понятием настоящего исследования выступает категория «экстремальность», которую различные исследователи интерпретируют по-разному. Так, отдельные авторы определяют экстремальность как совокупность внешних условий, обладающих угрозой для жизнедеятельности субъекта, подчеркивая взаимозависимость между характером экстремальной обстановки и индивидуальными психологическими характеристиками человека [7], другие рассматривают экстремальность как особое психическое состояние, вызванное влиянием кризисных обстоятельств, характеризуя её как признак самой экстремальной ситуации [4].

подавляющее большинство специалистов сходится во мнении, что экстремальная ситуация представляет собой особую среду, требующую от индивида максимальной концентрации всех имеющихся ресурсов и мобилизации личностного потенциала для эффективного преодоления препятствий и достижения поставленных целей.

Ряд исследователей рассматривает понятие «экстремальность» применительно к обстоя-

тельствам, выходящим за пределы повседневной нормы человеческого существования. Подобные условия порождают перед субъектом ряд серьезных задач, влияя на его психологические характеристики и снижая производительность труда, одновременно создавая предпосылки для ухудшения состояния здоровья [5]. Другие ученые отмечают двоякое воздействие экстремальных ситуаций: с одной стороны, такие события способны вызывать дезорганизацию поведения и снижение активности, однако, с другой стороны, возможно стимулирование роста эффективности деятельности при наличии необходимой предварительной подготовки [2].

Экстремальность определяется рядом авторов как состояние, возникающее вследствие продолжительного и многократно повторяющегося воздействия сверхординарных факторов, существенно отличающихся от обычных условий жизни и деятельности. Такое воздействие сопровождается изменениями основных параметров жизнедеятельности, нарушением процессов координации в действиях и поведении, ощущением дискомфорта вплоть до приближения организма к пороговым значениям стресса и возможных психопатологий [1].

Отдельные специалисты утверждают, что обучение эффективному поведению в условиях повышенного риска должно выступать профилактической мерой предотвращения дистрессовых состояний. Оно направлено на развитие навыков рационального управления собственной активностью, укрепление профессионально значимых качеств, необходимых для продуктивной работы в профессии [6]. При этом особая важность уделяется процессу подготовки курсантов государственных пожарно-спасательных служб, которым предстоит сталкиваться с чрезвычайными ситуациями различного масштаба. Требуется обеспечить формирование целостной профессионально-физически развитой личности, готовой решать любые возникающие задачи независимо от их сложности [3].

Вместе с тем, некоторые эксперты указывают на негативные последствия столкновения с экстремальными условиями без предварительно выработанной модели преодоления, кото-

рое может привести к развитию хронического стресса и возникновению патологических изменений в психике [8].

В настоящем исследовании экстремальность понимается как особое состояние жизнедеятельности человека, характеризующееся отрицательным влиянием различных факторов и обстоятельств, присущих экстремальным ситуациям, и предъявляющее повышенные требования к уровню индивидуальной готовности и поведенческой стратегии субъекта.

Анализ научной литературы и педагогический опыт позволяют трактовать понятие «деятельность в экстремальных условиях» как целенаправленный и систематизированный образовательный процесс, направленный на усвоение студентами комплекса специализированных знаний, совершенствование практических навыков и компетенций, накопление опыта реагирования на кризисные ситуации. Важнейшими аспектами данного процесса являются психологическая устойчивость, эмоциональная саморегуляция и физическая готовность обучающихся, выступающие залогом поддержания оптимального уровня работоспособности и эффективности решения профессиональных задач в неблагоприятных внешних условиях.

Для учебно-воспитательных структур военной подготовки высших учебных учреждений ключевой задачей выступает подготовка профессиональных военных кадров, обладающих способностью успешно функционировать в сложных и нестандартных обстоятельствах. Решение данной задачи требует интеграции фундаментальной теории и прикладного опыта студентов, позволяющей развивать компетентностный потенциал будущих профессионалов, обеспечивающий успешное преодоление возникающих проблем и рисков профессиональной деятельности.

Главная цель преподавателей военных дисциплин в процессе обучения студентов – это формирование устойчивых психофизических качеств, включая физическую выносливость и психологическую стабильность, необходимые для эффективного функционирования в условиях экстремального характера, а также освоение оптимальных стратегий и тактик поведе-

ния в указанных ситуациях. Немаловажным компонентом образовательной программы выступает воспитательная работа, направленная на укрепление морально-нравственных ориентиров личности, осознание студентом своего гражданского долга и ответственности перед обществом в качестве потенциального защитника государства.

Перед студентами, проходящими подготовку по программам военно-профессионального образования в рамках соответствующих учебных подразделений вузов Республики Узбекистан, ставится приоритетная задача — приобрести умение практически реализовывать приобретённые знания и компетенции в конкретных профессионально значимых ситуациях повышенного риска и неопределённости.

Достижение обозначенной **цели** требует последовательного решения ряда **комплексных задач**:

— формирование и закрепление модели военно-профессионального поведения, включающей соблюдение норм, правил и традиций, установленных общевоинскими уставами, регламентирующими стандартизованные принципы взаимодействия военнослужащих (например, уважение сослуживцев, верность воинскому долгу и присяге), а также проведение воспитательной работы на примере исторических достижений и личного опыта командования, создание в коллективах атмосферы взаимовыручки, товарищеской поддержки, единства и героизма;

— разработка и внедрение эффективных алгоритмов действий в различных оперативных-тактических ситуациях. Данная задача реализуется путём систематизации и анализа имеющегося боевого опыта специалистами кафедры, с использованием методов военной науки и разработкой схем оптимальных решений, представленных в виде оперативных инструкций, детально фиксирующих порядок действий, либо разработанных визуализаций, тренировочных комплексов и других дидактических материалов;

— подготовка учащихся к выполнению служебных обязанностей в боевой обстановке или аналогичных стрессовых условиях.

Для повышения качества решения указан-

ных задач необходимо параллельно развивать комплекс специальных умений и навыков, направленных на обеспечение безопасности и жизнеспособности военнослужащего в сложных ситуациях (ориентирование на местности, укрытие, передвижение в условиях пересечённой местности, основы полевого медицинского обслуживания, первая медицинская помощь, техника предотвращения пленения, элементарные познания в области взрывчатых веществ и инженерно-технических мероприятий), формируя одновременно высокие показатели психоэмоциональной устойчивости и функциональной надёжности организма.

Логика проводимого исследования подразумевает выявление тех типов поведения, которые демонстрируют наибольшую эффективность в условиях экстремальных обстоятельств, что и предопределило их включение в разработанную **модель**.

Безусловно, количество экстремальных ситуаций потенциально неограниченно, и, соответственно, столь же разнообразны возможные оптимальные реакции на них. Равно очевидно, что охватить все возможные сценарии невозможно. Учитывая специфику военно-профессиональной деятельности, были спрогнозированы наиболее вероятные разновидности экстремальных ситуаций и сформированы алгоритмы действий для будущих офицеров в них.

Обеспечение согласованной работы всех участников воспитательно-образовательного процесса, направленной на развитие адаптивного поведения у студентов в экстремальных обстоятельствах, реализовано посредством создания интеграционной схемы взаимодействия между учебными группами цикла специальной подготовки, направленной на поэтапное, планомерное наращивание знаний, умений и навыков действий студентов (курсантов) в экстремальных ситуациях и учитывающей условия разработки специальных форм и методов подготовки непосредственно в учебном центре военной подготовки. Представленная методика предполагала постепенное наращивание объёма знаний, умений и навыков студентов, ориентированное на деятельность в условиях высокого риска и напря-



жённных ситуаций. Наряду с этим учитывалась специфика проектирования специализированных форм и методов учебной подготовки, нацеленных на приобретение необходимого профессионального опыта в экстремальных условиях, а также применение ситуационного моделирования, которое способствует объективному оцениванию и развитию личностных характеристик, имеющих ключевое значение для принятия рациональных решений в кризисных ситуациях.

Основными организационно-педагогическими средствами становления адаптивных способностей будущих военных специалистов выступали метод анализа конкретных ситуаций и проведение тактико-специальных занятий, имитирующих реальные условия обстановки. Тем самым достигалось синхронное повышение уровня теоретической осведомлённости и формирование практической готовности выпускников, необходимых для реализации эффективной профессиональной деятельности в условиях чрезвычайной опасности и высокой интенсивности нагрузок.

Для повышения надежности полученных данных проводилась верификация методом педагогического наблюдения за студентами,

помещенными в специально смоделированные экстремальные условия, в рамках учебных занятий. После этого осуществлялся корреляционный анализ полученных результатов психологического тестирования и данных педагогического наблюдения.

Процедура оценки осуществлялась следующим образом: каждый участник педагогического эксперимента проходил процедуру экспертной диагностики по заранее установленным десяти показателям, каждому из которых была присвоена трёхуровневая шкала оценивания. Степень выраженности рассматриваемых свойств и компетенций оценивалась баллами от одного до трёх. Уровень развития адаптивного поведения будущих военных специалистов устанавливался посредством подсчёта общей суммы набранных баллов. Интервал значений суммы, равный 26–30, свидетельствовал о высоком уровне сформированности адаптивного поведения, диапазон 15–25 баллов относился к среднему уровню, сумма менее 15 баллов интерпретировалась как показатель низкого уровня адаптации. Итоги проведённого исследования зафиксированы в представленной таблице.

**Таблица**

Динамика уровня сформированности адаптивного поведения в экстремальных ситуациях среди студентов учебного центра военной подготовки, зачисленных в 2022-2023 и 2023-2024 учебные годы, (n=35)

Уровни сформированности адаптивного поведения в экстремальных ситуациях	Экспериментальные показатели студентов III курса учебного центра военной подготовки, зачисленных в 2022–2023 учебном году	Экспериментальные показатели студентов III курса учебного центра военной подготовки, зачисленных в 2023–2024 учебном году
Высокий	79,3 %	82,5 %
Средний	18,6%	16,5%
Низкий	2,1 %	1,0%

Итоги проведенного теоретико-методологического анализа позволяют сформулировать следующие **выводы**:

— подготовленность к эффективным действиям в экстремальных условиях служит неотъемлемым компонентом профессиональной компетенции будущих офицеров;

— эффективность предложенного комплекса педагогических условий получила подтверждение в результате проведенного педагогического эксперимента;

— отмечена позитивная динамика формирования уровней готовности студентов профильного высшего учебного заведения к адекватному поведению в экстремальных ситуациях по каждому из рассмотренных критериев.

**Выполненное исследование дало возможность** верифицировать предлагаемые педагогические условия и разработанную модель формирования навыков адаптивного поведения будущих офицерских кадров в экстремальных обстоятельствах.

Установлено, что внедрение полученных результатов способно повысить качество подготовки будущих военных специалистов к решению профессиональных задач в сложных и опасных условиях, формируя оптимальные стратегии адаптивного поведения.

**Таким образом,** представленные материалы обладают высоким прикладным значением и могут быть внедрены в практику любого соответствующего образовательного учреждения.

#### Литература

1. Бершедова Л.И. Психологическая готовность человека к экстремальным жизненным ситуациям. // Вестник Тамбовского государственного университета, 2013, № 7(123), С. 105-110.
2. Геляхова Л.А. Устойчивость сотрудников ОВД к экстремальным ситуациям служебной деятельности. // Теория и практика общественного развития, 2014, № 2, С. 130-132.
3. Довженко М.С. Профессиональная подготовка курсантов в вузах ГПС МЧС России. // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы, 2014, Т. 2, № 1(5), С. 31-33.
4. Ильина В.В. Понятие экстремальных условий в психологической науке и практике. // Психопедагогика в правоохранительных органах, 2015, № 1(60), С. 37-40.
5. Магомед-Эминов М.Ш. Определение экстремальной ситуации. // Российский психологический журнал, 2009, Том 6, №1, С. 13-23.
6. Мещерякова А.В. Психолого-правовая оценка готовности сотрудников органов внутренних дел к профессиональной деятельности в экстремальных ситуациях. // Философия права, 2015, № 3 (70), С. 106–110.
7. Погорелов А.Г. Экстремальное пространство профессиональной деятельности. // Тематический выпуск "Гуманитарные проблемы современной психологии". Таганрог, ТГРУ, 2005, С.186-192.
8. Alosaimi F., Alawad H., Alamri A., Saeed A., Aljuaydi K., Alotaibi A., Alotaibi K., Alfariis E. Stress and coping among consultant physicians working in Saudi Arabia. // Annals of Saudi medicine, 2018, Vol. 38, No 3, P.214-224.