

жество негативных реакции. В зависимости от дальнейшего развития опасной ситуации негативные реакции могут привести к испугу, а испуг перерасти в страх или панику.

Поэтому в процессе подготовки нужно имитировать такие ситуации, которые помогали бы стрелку адекватно вести себя при ведении перестрелки, создать ситуацию для успешного поражения противника. Принятие решения осуществляется на основе опыта и анализа действий противника. Поскольку время на принятие решения слишком ограничено театром военных действий, мыслительные процессы стрелка происходят крайне сжато. В экстремальных ситуациях происходят постоянные изменения пространственных и временных характеристик стрелка и его противника. Поэтому при прочих равных условиях действия атаки и обороны могут быть успешными только во время наименьшей готовности противника к контратаке. Поэтому огромное влияние уделяют психологической подготовке военнослужащего.

Библиографический список

1. Топоров, В.А. Служебное оружие; устройств; применение и обучение / В.А. Топоров, С.А. Колдунов.– СПб., 1997. – 112 с.
2. Оружейная правда. Тренажеры для стрельбы. URL: <http://scatt.ru> (дата обращения: 04.08.2017).
3. Сафин, А.М. Стрельба из штатного оружия как военно-прикладной спорт / А.М. Сафин, А.В. Переславцев, О.М. Холодов // Современные тенденции и актуальные вопросы развития стрелковых видов спорта : материалы всероссийской научно-практической конференции. – Воронеж: ВГИФК, 2017. – С. 22-25.

С.Ю. Пчелинцев

ФИЗИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ВУЗА

На современном этапе формирования нового облика Вооруженных сил Российской Федерации проблема совершенствования профессиональной адаптации военных кадров продолжает иметь большую теоретическую и практическую значимость, что обуславливается возросшими требованиями к профессионализму военных специалистов.

Условия физической адаптации к обучению курсантов военных вузов гораздо сложнее, чем в гражданских вузах – это связано с тем, что курсанты с первых дней нахождения в вузе обязаны наряду с обучением

выполнять обязанности военной службы: привлекаются к несению службы в нарядах, в вузе строго нормированный регламент служебной деятельности, курсант постоянно находится в воинском коллективе, имеет минимальное количество времени на личные потребности, увеличена нагрузка на физическую подготовку, все физические упражнения связаны с боевой подготовкой, от физических качеств и показателей зависит успешное обучение курсанта.

Физическая подготовка – один из основных предметов в учебе курсанта. Она начинается еще до первых дней поступления на военную службу, в качестве абитуриента будущий курсант должен готовиться к сдаче вступительных экзаменов, а одно из требований, предъявляемых к поступающим, – сдача экзамена по физической подготовке.

Для адаптации в новой социальной среде важно умение быстро находить свое место в совместной деятельности, свою роль в новом коллективе, умение находить в рамках существующих условий возможности для проявления способностей и интересов, немаловажную роль играет ориентация на спортивные достижения. Все эти факторы влияют на скоротечность адаптации курсанта, качество и итог адаптации.

После поступления курсанты первого курса должны проживать в казарме, из-за чего многие начинают испытывать дискомфорт. Часто адаптация происходит болезненно, накапливается состояние напряжения, могут начать проявляться различные соматические заболевания. Физическая подготовка направлена на снятие напряжения, стрессовых ситуаций путем «разрядки». Это очень действенный метод, но о нем знают немногие. Для начала молодым ребятам необходимо объяснить, показать значимость физической подготовки и спорта в их жизни. В первое время даже утренняя физическая зарядка для них может казаться утомительной и сложной, наряду с процессом адаптации, в их психоэмоциональном состоянии будут проходить изменения. Могут появляться негативные мысли: а справлюсь ли я с такими физическими нагрузками? Почему у меня получается хуже, чем у остальных? Я не смогу никогда привыкнуть к таким нагрузкам и т.п. Именно здесь, на этом этапе, возрастает роль командиров (начальников), преподавателей физической подготовки, от которых требуется избавить курсантов от этих мыслей, научить контролировать себя и получать наслаждение от физических упражнений и спорта.

В процессе адаптации к обучению в военном вузе происходит снижение познавательных свойств личности (внимания, памяти, продуктивности мышления), поэтому на начальных этапах физическую нагрузку необходимо давать понемногу, приучая к распорядку дня военнослужащих. Характерным для курсантов первого года обучения является также про-

творение между объемом, новизной, сложностью учебного материала, отсутствие навыков и умений самостоятельной работы. Юношам необходимо научиться слушать и записывать лекции, самостоятельно изучать и конспектировать литературу, осваивать все упражнения и учиться правильно их выполнять. Повышается роль таких качеств как самостоятельность, ответственность, умение распределять усилия во времени, инициативность, стремление к спорту, распределение нагрузок.

Курсантам необходимо уметь поддерживать и восстанавливать свои положительные психические состояния в экстремальных ситуациях, преодолевать эмоциональные последствия неудач и ошибок. Для этого важно формировать у обучаемых способность переводить непровольные эмоциональные реакции в сложных ситуациях в сознательные, регулируемые, помочь им овладеть приемами самоуправления и аутогенной тренировки.

Большую роль играет формирование у курсантов целеустремленности как одного из волевых качеств. В целеустремленности, по мнению исследователей, тесно взаимодействуют три стороны:

- содержательная, идейная, выражающая нравственную направленность всей жизни и деятельности курсанта;
- волевая, как способность ставить ясные цели, проявлять настойчивость и упорство в их осуществлении, подчинять им свою деятельность;
- мотивационная, побудительная, определяющая содержание целей и способы их достижения.

Каждая деятельность требует своего набора волевых качеств; чрезвычайно важным оказывается формирование личности с устойчивой системой взглядов, общих потребностей и мотивов, через которые человек воспринимает и оценивает действительность, выбирает адекватное поведение и регулирует его в соответствии с устойчивой общей позицией. Все эти качества можно развить через спорт и физические упражнения, поэтому в вооруженных силах на это обращается особое внимание.

На первом курсе обучения необходимо особенно обратить внимание на взаимоотношения сокурсников, так как они основное время проводят вместе: совместно проживают, находятся на теоретическом и практическом обучении, выполняют режимные моменты. Коллектив может воздействовать на курсанта, помочь ему в спорте, подтянуть в каких-либо физических упражнениях, как морально, так и собственным показом и обучением. В совместной организованной деятельности у курсантов развиваются близкие по содержанию стремления, интересы, мотивы поведения, упрочивается профессиональная направленность. Если курсант не проявляет настойчивости в достижении поставленной цели, не добивается высоких результатов в своей деятельности, то коллектив, как правило,

силой общественного мнения побуждает его ставить высокие цели и добиваться их осуществления. От сплоченности коллектива может зависеть уровень достижений представителей этого коллектива.

Особое место в структуре факторов физической и психологической адаптации занимает мотивация. Преобладание мотивации достижения успеха над мотивацией избегания неудачи является очень существенным фактором. Кроме этого, следует выделить особенности мотивации при поступлении в военную академию: было ли решение принято самостоятельно или с настойчивой «подсказки» родителей, были это сознательный выбор именно данной военной специальности или выбор обусловлен случайными факторами; естественно, следует учитывать и общую направленность на учебу, мотивацию к обучению, приобретению новых знаний и навыков.

Адекватная самооценка, общение с сокурсниками и преподавателями, эмоциональная устойчивость, дисциплинированность, выносливость, смелость все эти качества формируют комплекс психических реакций, которые определяют адекватное поведение курсанта и его взаимодействие с новой для него средой существования. [4]

Для подготовки высококвалифицированных будущих офицеров важно точно и своевременно спрогнозировать успешность процесса адаптации путем изучения индивидуального потенциала каждого курсанта и контролировать уровень адаптации через показатели внутригрупповых характеристик. Так как в течение всего обучения учебная группа развивается, характеристики, влияющие на адаптацию в конкретной группе, также будут меняться, и эти изменения требуют контроля и решительного вмешательства педагогов и командного состава вуза при получении низких результатов. [3]

В современных условиях главная задача обучения и воспитания военнослужащих состоит в том, чтобы в каждом воине и боевом коллективе сформировать и закрепить боевые, морально-психологические и физические качества и на этой основе выработать высокое боевое мастерство, духовную стойкость в сочетании с сильной волей к победе в любых условиях. [1] Физическое воспитание имеет целью укрепить здоровье курсантов, развить у них физическую силу, смелость, решительность, ловкость, сноровку, быстроту реакции и действий, выносливость, способность действовать в условиях высокого физического и психического напряжения, перегрузок, осуществлять руководство физическим воспитанием подчиненных. [2]

Таким образом, необходимо отметить, что наиболее важными средствами повышения эффективности процесса физической адаптации кур-

санта в военном вузе является проведение комплекса мероприятий по формированию у курсантов высокой физической и психологической устойчивости, эмоциональных и волевых качеств, необходимых для успешной адаптации, позволяющих бороться со страхом, повысить переносимость физических и психологических нагрузок, приобрести умение действовать активно, инициативно.

Библиографический список

1. Ефремов, О.Ю. Военная педагогика : учебник для вузов / О.Ю. Ефремов. – СПб.: Питер, 2014. – 640 с.
2. Лебедев, В.И. Психологическая адаптация и дезадаптация в измененных условиях существования: учебное пособие / В.И. Лебедев.– М: Наука,1979.– 213с.
3. Сураева, Г.З. К проблеме социально-психологической адаптации первокурсников среднего профессионального образования / Г.З. Сураева // Прикладная психология. – 2000. – № 5. – С. 62-66.
4. Устимова, А.Н. Особенности социально-психологической адаптации курсантов-первокурсников военных вузов РФ / А.Н. Устимова // Актуальные вопросы современной психологии : материалы III Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2015 г.). – Челябинск: Два комсомольца, 2015. – С. 73-75.

С.Ю. Пчелинцев

ФИЗИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В условиях перехода к новому облику Вооруженных Сил проблема повышения качества военно-профессиональной подготовки офицеров в условиях военного вуза приобретает особую актуальность. Профессиональная готовность будущего офицера складывается из многих компонентов, среди которых немаловажное место занимают уровень физической подготовки и морально-психологическое состояние.

Современный уровень развития сил, средств и способов вооруженной борьбы, прежде всего информационного и психологического характера, обусловил возрастание роли морально-психологического обеспечения деятельности войск. Морально-психологический фактор как компонент боеготовности и боеспособности войск во многом определяет профессиональный потенциал современного офицера. Анализ результатов учебных