

Физическая культура и спорт военнослужащих видятся как важнейший фактор информационно-воспитательной среды, ориентированный на совершенствование личности, воспитание гражданина, формирование профессионала. Высокий уровень соматического и психологического здоровья, физической подготовленности – факторы не только создания «имиджа», организации производительного, конкурентоспособного результата профессионального труда, но и конкретного благосостояния в жизни, создания семьи, роста населения страны.

### **Значение и проблемные вопросы физической подготовки на военно-техническом факультете в БНТУ**

Лиуш В.М.

Белорусский национальный технический университет

Дисциплина «Физическая культура» изучает теорию, методiku и практику физической подготовки Вооруженных Сил Республики Беларусь, преподается в тесной взаимосвязи с дисциплинами военно-профессиональной подготовки курсантов и обеспечивает их подготовку для эффективного выполнения задач по боевому предназначению и формирование общей, профессиональной культуры современного военного специалиста.

Требования, предъявляемые в настоящее время к уровню физической подготовленности военнослужащих, обусловлены характером профессиональной деятельности военных специалистов, которая направлена на эффективное выполнение поставленных задач по боевому предназначению в любое время и в любых условиях. Военная служба предполагает не только высокие физические нагрузки, но и возможное психологическое воздействие противника. Соответственно, важной составляющей, наряду с физической подготовленностью, является формирование морально-боевых качеств личности военнослужащего, воспитание психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания.

Исходя из этого, целью физической подготовки курсантов является обеспечение на основе формирования физической культуры личности физической готовности выпускников к успешному выполнению учебно-боевых и боевых задач, а также их всесторонней подготовленности к управлению процессом физического совершенствования военнослужащих.

В результате изучения дисциплины выпускник должен знать основные требования правовых актов Министерства обороны, регламентирующих порядок организации физической подготовки и спорта военнослужащих Вооруженных Сил Республики Беларусь, организацию физической подго-

товки в подразделении, организацию проверки уровня физической подготовки подразделения, содержание и формы, основы методики проведения форм физической подготовки.

Военный специалист должен уметь обучать физическим упражнениям, приемам и действиям, проводить учебные занятия по физической подготовке, утреннюю физическую зарядку, физическую тренировку в процессе учебно-боевой деятельности, проверять и оценивать физическую подготовленность военнослужащих и подразделения в целом, должен иметь необходимый уровень физической подготовленности для эффективного выполнения должностных обязанностей.

К общим задачам физической подготовки относится развитие и поддержание на надлежащем уровне основных физических качеств военнослужащего: выносливости, силы, быстроты и ловкости. Кроме того, физическая подготовка предусматривает овладение навыками в передвижении по пересеченной местности, преодолении естественных и искусственных препятствий, рукопашного боя, военно-прикладного плавания.

Развитие и совершенствование физических и специальных качеств, военно-прикладных навыков у военнослужащих достигается использованием специально подобранных упражнений. Так, общая выносливость вырабатывается упражнениями, выполняемыми преимущественно в умеренном и среднем темпах, активной деятельностью всех функций организма, вызывающих утомление (бег на длинные дистанции, передвижение на лыжах, плавание, преодоление полос препятствий, спортивные игры).

Сила и силовая выносливость развиваются упражнениями, требующими значительного и максимального напряжения мышц (силовые упражнения на гимнастических снарядах и силовых тренажерах, выполняемые на количество раз).

Быстрота в действиях и быстрота двигательных реакций развиваются при выполнении упражнений, требующих быстрой реакции на команды и сигналы, максимальной частоты отдельных движений, скоростных и скоростно-силовых действий (бег на короткие дистанции, прыжки, метание гранаты, преодоление отдельных препятствий, рукопашный бой, спортивные игры).

Ловкость, пространственная ориентировка и координационные способности вырабатываются упражнениями, связанными со сложной координацией движений, быстрым переключением от одних точно согласованных действий к другим и решением внезапных двигательных задач (упражнения на гимнастических и специальных снарядах, прыжки, приемы единоборства, спортивные игры).

Практические занятия по физической подготовке необходимо проводить с высокой плотностью и физической нагрузкой. Физическая нагрузка

и плотность занятия должны соответствовать задачам и этапу обучения, уровню физической подготовленности курсантов.

На занятиях по физической подготовке должен применяться индивидуальный подход к курсантам, определяемый в зависимости от уровня их физической подготовленности. Его реализация достигается путем строгого нормирования нагрузки, подбора оптимальных по сложности двигательных задач и целесообразных способов выполнения физических упражнений.

Занятия по физической подготовке должны быть направлены на формирование у курсантов морально-психологических и психических качеств и повышение сплоченности воинских коллективов.

Воспитание морально-психологических качеств при проведении занятий по физической подготовке обеспечивается применением методов убеждения, примера, соревнования, поощрения. Оно достигается подбором упражнений, в которых психические качества проявляются в наибольшей мере (преодоление препятствий, марш-броски, рукопашный бой, военно-прикладное плавание), а также применением рациональных методических приемов выполнения упражнений.

К существенным недостаткам физической подготовки на военнотехническом факультете БНТУ следует отнести отсутствие утренней физической зарядки. Данный недостаток следует компенсировать выделением дополнительного времени в распорядке дня для занятий курсантов физической подготовкой.

Итогом физической подготовки военного специалиста на военнотехническом факультете БНТУ должно быть укрепление здоровья, закаливание и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов боевой деятельности, формирование здорового образа жизни и гармоничного физического развития, а также готовность к профессиональной деятельности в Вооруженных Силах.

### **Тесты для определения характеристик физического развития во Франции**

Парафенюк М.Э.

Белорусский государственный университет

Медицинское обследование должно быть обязательной составной частью любой программы физической и боевой подготовки. Без использования детально разработанных и согласованных программ контроля невозможно выявить имеющиеся недостатки, трудности, слабые места. Тесты оказывают стимулирующее воздействие, давая человеку возможность сравнить свои абсолютные данные с контрольными цифрами других членов обследуемой группы.