

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.

Проверочные тесты проводятся с целью получения результатов, необходимых для уточнения методик тренировочного процесса и разработки конкретных программ развития физических способностей человека. В соревнованиях должны определяться сила, ловкость, выносливость, координация, скорость и приспособляемость. Ни одну из существующих систем классификаций нельзя принять за абсолютную; вновь устанавливаемые рекорды постоянно вносят в них коррективы.

Устанавливаемые нормы не должны быть настолько завышены, чтобы казаться недостижимыми, и в то же время не настолько занижены, чтобы отбивать интерес и желание к приложению усилий для их выполнения. Строгий контроль за проведением тестов очень много значит для точности определения конечных результатов.

Тестирование должно проводиться через равные промежутки времени в течение всего тренировочного цикла для получения данных, необходимых для объективной оценки достигнутых результатов. Надеемся на их улучшение, побуждение интереса и уверенности в своих делах. Твердая уверенность в своих физических силах должна быть главной целью теста.

### **Общие правила**

**Подтягивание на перекладине.** Человек должен поднять свой вес до перекладины, коснувшись подбородком ее верха. Вернуться в исходное положение: локти прямые, руки полностью вытянуты.

**Ловкость бега.** Стартуете с низкой стойки. 10 ярдов бегом; 10 ярдов по-пластунски – 10 ярдов бегом; 10 ярдов ползком – 10 ярдов бегом; 10 ярдов по мосткам – 10 ярдов бегом. Всего 70 ярдов.

**Бег на 350 ярдов с гранатами.** Дистанция 50 ярдов. На бегу через каждые 10 ярдов класть на землю гранату (деревянный брусок). Всего 5 гранат. Возвращаясь, поднимать каждую гранату и класть обратно в сумку. Повторить 3 раза. Последние 50 ярдов просто пробежать.

**Отжимание в упоре.** Все тело удерживается на прямой линии. Грудь слегка касается земли.

**Подъемы в сид.** Выполняются из положения лежа на спине, руки сцеплены за головой, лодыжки сведены. Поднимая туловище, сесть; каждый раз локтем касаться противоположного колена. На выполнение дается 3 минуты.

**Бег на 50 ярдов с ношей на спине.** Разделитесь на пары – вес партнеров должен быть примерно равным. Пронести партнера на закорках на расстояние в 50 ярдов. На обратном пути поменяться ролями. Время засчитывается несущему.

**Преодоление расстояния в 50 ярдов по-пластунски.** Лечь на живот перед зоной длиной в 50 ярдов, покрытой колючей проволокой на высоте 20 дюймов. Переползти ее, руководствуясь боевым уставом. Время засчи-

тывается после того, как тело скатится в окоп для укрытия, которым заканчивается зона.

## **Физическая подготовка войск Германии**

Шаровет В.С.

Белорусский государственньй университет

Тест физической пригодности предназначен для определения уровня и динамики развития основных физических качеств всех военнослужащих в соответствии с их возрастными категориями.

Личный состав бундесвера делится на 5 возрастных категорий: 1-я – до 25 лет, 2-я – 25–32, 3-я – 32–40, 4-я – 40–46, 5-я – старше 46 лет. Кроме того, имеются еще две категории военнослужащих с физическими ограничениями, для которых предусмотрены облегченные нормативы.

Тест физической пригодности проводится в начале и конце основного периода обучения рекрутов, а также в ходе всех учебных программ не реже одного раза в год.

### **Нормативы теста физической пригодности (для военнослужащих 1-й возрастной категории)**

Все упражнения выполняются в спортивной форме одежды. Тест выполняется в течение 2–3 дней. Оценка результатов проводится по шести балльной таблице, имеющей промежуточные десятичные градации. При этом высшей оценкой считается «единица».

Обязательным массовым видом проверки физической подготовки личного состава бундесвера являются «солдатские состязания», которые проводятся один раз в год на уровне рот и равных им подразделений. Для всех военнослужащих моложе 40 лет участие в состязаниях обязательное. Для старших возрастных категорий участие добровольное.

В содержание «солдатских состязаний» входят следующие упражнения: бег на 100 м, прыжок в длину с разбега, толкание ядра (7,25 кг) и бег на 5000 м. Для военнослужащих старших возрастных категорий и имеющих медицинские ограничения предусмотрено сокращение дистанции бега. Кроме того, военнослужащим всех категорий разрешается заменять бег на 5000 м плаванием на 1000 м.

Оценка результатов «солдатских состязаний» проводится по 30-балльной шкале, имеющей промежуточные градации через 0,5 балла. Минимальных нормативов не установлено. Отличившиеся военнослужащие поощряются приказом командира части или генерального инспектора бундесвера.

Необходимым условием участия в этих соревнованиях считается регулярное посещение занятий и тренировок в течение ближайших 6 недель.