

ЗНАЧЕНИЕ, ЗАДАЧИ И ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, В ЧАСТИ КАСАЮЩЕЙСЯ КУРСАНТОВ ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ СРЕДНЕГО И ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Бочкарев П. Н.
Лямзин Е. Н.
Чернышев П. В.

Физическая подготовка как форма физического воспитания является одним из основных компонентов боевой подготовки, а также занимает важную и значимую роль в области воинского обучения и воспитания военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации и в части курсантов в военных образовательных организациях, находящихся в ведении Министерства обороны Российской Федерации.

Физическая подготовка в Вооруженных Силах России является основным предметом, а в образовательных организациях – учебной дисциплиной, которая раскрывает целую систему обучения военнослужащих в нашей армии и строится на фундаменте и в соответствии с ее общепризнанными принципами и методами. В целом ее содержание направлено на развитие волевых качеств, на формирование умений и навыков у военнослужащих, которые необходимы для эффективного выполнения поставленных задач в условиях мирного и военного времени. Подводя итог вышеназванных тезисов, можно сказать, что задачи и цели, достигнутые физической подготовкой курсантов и военнослужащих, напрямую влияют на национальную безопасность Российского государства. А в силу этого кардинально способствует развитию определенных

качеств личности и воспитанию патриотизма не только у военнослужащих, но и гражданской молодежи.

Исходя из анализа научных материалов, посвященных темам физической подготовки и нормативных документов Министерства обороны России, ее задачами является следующее:

1. Развитие и совершенствование физических качеств (выносливость, быстрота, сила и ловкость) с учетом возрастных особенностей военнослужащих по призыву и по контракту, а для курсантов военно-учебных заведений с учетом прохождения обучения по курсовой (ступенчатой) системе и по основным образовательным программам среднего и высшего профессионального образования.

2. Формирование навыков в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, в преодолении естественных и искусственных препятствий, рукопашном бою, военно-прикладном плавании.

В ходе выполнения нормативов и упражнений по тактической и оперативно-тактической подготовкам, а также по огневой курсанты выполняют сложнейшие задачи боевой подготовки. Например, прохождение марша протяженностью в 50 километров в составе подразделений, марш-бросков, преодоление взрывоопасных заграждений и т.д.

В соответствии с уставом внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации, физическая подготовка решает следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, закаливание и повышение стойкости организма в условиях неблагоприятных факторов и техногенных катастроф, если это связано с выполнением поставленных задач.

2. Формирование здорового образа жизни физического развития военнослужащего.

«Военнослужащий обязан знать и соблюдать в повседневной деятельности требования безопасности военной службы. Он должен заботиться о сохранении своего здоровья, ежедневно заниматься закаливанием, физической подготовкой и спортом, воздерживаться от вредных привычек (курения, употребления алкоголя) ...».

Анализируя данную норму нормативно-правового документа, физическая подготовка занимает важную и ответственную роль. Она достигается путем реализации ранее выработанных физических качеств военнослужащего (курсанта), который он приобрел в ходе или будет ежедневно приобретать на занятиях по физической подготовке, спортивно-массовой работы и индивидуального занятия по отдельным видам спорта с учетом его потребностей и возрастной категории.

Исходя из научных материалов и статей, можно сказать, что физическая подготовка берёт на себя следующие задачи:

1. Воспитание психически устойчивой нервной системы организма, уверенность в своих силах;

2. Развитие самооценки и стремление к достижению высоких результатов при сдаче нормативов по физической подготовке на зачетах, экзаменах и ежеквартальных проверках;

3. Проявление разумной инициативы, решительности, находчивости, выдержанности и самообладания с учетом психофизиологических способностей курсанта, а также военнослужащих по призыву и по контракту.

Исходя из вышеназванных задач, автор делает вывод, что физическая подготовка является одной из основных областей боевой и профессионально-должностной подготовки офицеров, важной и неотъемлемой частью военного обучения и воспитания военнослужащих по призыву и контракту, курсантов военно-учебных заведений.

На основе поставленных задач и с учетом специфики военно-профессиональной деятельности военнослужащих, образовательных организаций, где проходят обучение курсанты (слушатели) и задач, стоящих перед воинской частью важным моментом, является выделение основных направлений физической подготовки. Она направлена на:

1. Проходящих военную службу по призыву и по контракту в Вооруженных Силах Российской Федерации, а также в других воинских формированиях и органах, где исполнительной властью предусмотрена военная служба, в части, касающейся поддержания их физических качеств, физической подготовленности в соответствии с требованиями военной службы и ее организации;

2. На решение общих и специальных (боевых) задач как на территории Российской Федерации, так и за рубежом. На повышение работоспособности и поддержание благополучного психологического состояния военнослужащих;

3. Курсантов (слушателей) образовательных организаций среднего и высшего профессионального образования, находящихся в ведении Минобороны России, в части решения общих и специальных задач, овладение теоретическими и практическими знаниями, организационно-методическими умениями при проведении учебных занятий и использованием всех форм и методов физической подготовки, а также при сдаче государственных экзаменов по соответствующей дисциплине.

Также немаловажной категорией военнослужащих и курсантов является женский пол, в соответствии с которым разделяются другие задачи, направления, программы, наставления. Но есть и схожие моменты, к примеру, с учетом их особенностей вытекает одно направление – это повышение общей физической подготовленности, укрепления здоровья, ведение здорового образа жизни, эффективного закаливания, принимая во внимание специфику женского организма и психофизиологических особенностей.

В данной статье мы привели основные задачи физической подготовки для решения вопросов в системе обучения курсантов и военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации.

Однако чтобы вышеназванные задачи решила физическая подготовка, не-

обходимо привести формы этой подготовки, с помощью которых будет достигаться их выполнение, и нести эффективную подготовку в области развития физических качеств.

В соответствии с НФП – 2009 г. физическая подготовка организуется и проводится в следующих формах:

1. Утренняя физическая зарядка (далее – УФЗ);
2. Учебные занятия по физическому воспитанию (физической подготовке);
3. Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности (например, в ходе проведения оперативно-тактических занятий);
4. Самостоятельная физическая тренировка;
5. Спортивно-массовая работа (офицеры, слушатели, курсанты, военнослужащие по контракту и по призыву).

Утренняя физическая зарядка проводится в целях поддержания физических и волевых качеств военнослужащих. Она направлена на мгновенное приведение организма после сна в активную фазу возбужденного состояния, на выработку «здоровых» привычек, к ежедневному выполнению общеразвивающих упражнений и закаливанию организма военнослужащего.

Учебные занятия по физической подготовке (физическому воспитанию) являются одной из важных форм в области физического обучения и воспитания курсантов на период освоения ими образовательных программ среднего и высшего профессионального образования. Также учебные занятия занимают важную роль в общей системе обучения боевой подготовки военнослужащих войсковых частей.

Учебные занятия по физической подготовке направлены на развитие волевых и физических качеств у курсантов военных организаций, а также на их постоянное совершенствование. В ходе проведения занятий военнослужащие приобретают военно-прикладные навыки, улучшение физических и психофизиологических параметров организма, воздействию неблагоприятных факторов в военно-профессиональной и боевой деятельности в условиях непосредственного выполнения специальных заданий в нестандартной обстановке.

В основу проведения занятий по физической подготовке входит проведение инструкторско-методических занятий с личным составом из числа курсантов (слушателей) и военнослужащих, а также лиц гражданского персонала. В войсковых частях они проводятся в целях повышения знаний, совершенствования умений и навыков командиров подразделений в организации и проведении занятий по физической подготовке с личным составом, а в курсантских подразделениях – для овладения специальными знаниями, умениями и навыками при проведении государственных экзаменов и сдачи нормативов по физической подготовленности.

Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности включает в себя выполнение физических упражнений в условиях несения боевого дежурства, физическую тренировку, физические упражнения при передвижении

войск на авто-, воднотранспортных средствах, а также физическую тренировку в полевых условиях.

К примеру, физические упражнения в условиях несения боевого дежурства проводятся и организуются из специфики и особенностей военно-учетных специальностей и должностей, замещаемых военнослужащими по призыву и по контракту, а в курсантских подразделениях с учетом их обучения по соответствующим направлениям подготовки (специальности). Исходя из вышесказанного, делаем вывод, целью физической тренировки является сохранение высокой умственной и физической производительности труда, восполнение дефицита двигательной активности и поддержание физической и психической готовности к экстренным действиям.

Самостоятельная физическая тренировка является одним из резервов эффективного повышения учебной и военно-профессиональной деятельности курсантов и военнослужащих. Хорошо организованная тренировка выступает надежным средством повышения психической устойчивости организма к воздействию нестандартных факторов в условиях чрезвычайных ситуаций. А если рассматривать с точки зрения физиологии и анатомии военнослужащего, то обе способствуют согласованности между двигательными и вегетативными функциями организма.

Преподавателем, тренером или инструктором по физической подготовке могут устанавливаться содержания физических тренировок, например, оздоровительная ходьба; медленный бег, переходящий в быстрый; ходьба; лыжные гонки (применимы для курсантов, обучающихся в Новосибирском высшем военном командном училище); плавание; специальные упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах; спортивные игры и т.д.

Необходимо отметить, что после физических тренировок каждый военнослужащий и курсант должен проверять свое самочувствие, пульс, степень усталости, давление и другие психофизиологические показатели своего организма.

Теперь перейдем к *спортивно-массовой работе*. Спортивно-массовая работа направлена на физическое совершенствование военнослужащих, курсантов и лиц гражданского персонала Вооруженных Сил, а также членов их семей, и предназначена для организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий, повышения физической подготовленности, организации досуга и пропаганде здорового образа жизни. Спортивно-массовая работа в воинской части [вуза] включает массовый спорт и подготовку сборных команд по военно-прикладным видам спорта. Основными видами спортивно-массовой работы являются:

- учебно-тренировочные занятия по видам спорта;
- военно-спортивные и спортивные соревнования;
- смотры спортивно-массовой работы;
- спортивные праздники.

Военно-спортивные соревнования проводятся в виде состязаний среди во-

еннослужащих или подразделений по военно-прикладным видам спорта. Спортивные соревнования проводятся в виде состязания среди спортсменов или спортивных команд по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимого по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Итак, физическая подготовка военнослужащих играет особую роль при формировании личности как защитника Родины. Способствует укреплению физических качеств, улучшению психофизиологических параметров военнослужащего. Физическая подготовка также помогает курсантам (слушателям) военно-учебных заведений решать важные вопросы в области проведения инструкторско-методических занятий с личным составом и сдачей квалификационных экзаменов в ходе проведения Государственной итоговой аттестации.