

*Тренин Ю.П.,
преподаватель 8 кафедры физической подготовки,
Филиал ВУНЦ ВВС «ВВА» в г. Сызрани
Россия, г. Сызрань
Спиридонов Н.С.,
курсант
2 курс, Авиационный факультет
Филиал ВУНЦ ВВС «ВВА» в г. Сызрани
Россия, г. Сызрань*

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ЖИЗНИ ВОЕННОСЛУЖАЩЕГО

***Аннотация:** В статье рассматривается общая роль физической подготовки в жизни военнослужащего любого возраста.*

***Ключевые слова:** Физическая подготовка, быстрота, выносливость, сила, военнослужащий.*

***Annotation:** The article discusses general role of physical preparation in the life of a serviceman of any age.*

***Key words:** Physical preparation, speed, endurance, strength, serviceman.*

Воинская служба – это разновидность трудовой деятельности, которая сопровождается большой напряженностью и высокой ответственностью, содержанием и использованием оружия и боевой техники. Физическая подготовка является специальной дисциплиной в военно-учебных заведениях, которая представлена как важнейший компонент развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки, она формирует такие общечеловеческие ценности, как здоровье, физическое и

психологическое благополучие, телесную развитость и двигательную активность.

Известно, что движение является основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. Никакой усиленный и утомительный труд не в состоянии оказать вред здоровью, если организм человека хорошо подготовлен. А при недостатке физической деятельности наблюдается ослабление физиологических функций, понижается тонус и жизнедеятельность организма. С этой целью производятся регулярные физические нагрузки.

Физические упражнения воздействуют на все группы мышц, способствуя укреплению суставов и связок, увеличению объема мышц, их эластичности, силы и скорости сокращения. Усиленная мышечная деятельность вынуждает работать с дополнительной нагрузкой на сердце, легкие и другие органы и системы нашего организма, тем самым повышает функциональные возможности человека, его сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Кроме того, физические занятия являются незаменимой профилактикой различных заболеваний, особенно в зрелом и пожилом возрасте. Благодаря физическим упражнениям снижается масса тела, что немало важно, при сердечно-сосудистых заболеваниях. В процессе тренировок в крови снижается содержание холестерина и кровь обогащается кислородом, нормализуется артериальное давление, начинает лучше функционировать центральная нервная система, а также кровоснабжение, по итогу, организм становится более сильным, человек легче переносит большие физические нагрузки.

Физическая подготовка – это процесс, направленный на развитие физических качеств и функциональных возможностей организма. Что касается основной цели физической подготовки военнослужащих, то ей является обеспечение необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для выполнения боевых и большинства других задач. Она достигается в процессе выполнения общих и специальных задач.

Общими задачами физической подготовки являются:

1. Развитие и совершенствование физических качеств (выносливости, силы, быстроты и ловкости);
2. Формирование навыков передвижения по пересеченной местности, в преодолении препятствий, рукопашного боя;
3. Физическая подготовленность военнослужащих достигается с учетом решаемых учебных и боевых задач;
4. Поддержание на требуемом уровне физических и специальных качеств и военно-прикладных навыков.

Специальными задачами физической подготовки являются:

1. Для слушателей, курсантов, офицеров военно–учебных заведений и подразделений инженерно-технических и авиационных воинских частей, ракетно-защитных и радиотехнических войск особое внимание физической подготовки направлено на развитие общей и силовой выносливости, координационных способностей и слаженности в коллективных действиях, а также быстроты и силы;
2. Для инженерно-технического состава, военнослужащих войск связи и тыла – преимущественно развитие общей, скоростной и силовой выносливости и быстроты;
3. Для военнослужащих других специальностей и специальных подразделений основное значение имеет развитие общей выносливости, силы и ловкости, навыки ведения рукопашного боя, преодоление искусственных и естественных препятствий, устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности.

В процессе улучшения своей физической подготовки у военнослужащих формируется ряд физических качеств.

Физические качества – это совокупность биологических и психических свойств организма, выражающие его физическую готовность обеспечивать активную двигательную деятельность. К основным физическим качествам военнослужащих можно отнести: выносливость, силу, быстроту и ловкость.

Выносливость – способность организма продолжительное время выполнять полезную работу на высоком уровне без снижения эффективности ее выполнения. Она обуславливается физиологическими возможностями организма. Выносливость сохраняет здоровье, а иногда и жизнь. Она помогает выполнять сложные и продолжительные боевые задачи, переносить трудность походной жизни и многое другое. Развивать же выносливость можно путем: ускоренного передвижения, ходьбы на лыжах, преодоления препятствий, плавания, спортивных и подвижных игр.

Сила – способность противодействовать внешне-оказываемому сопротивлению за счет мышечных усилий. Такое, хорошо развитое, качество позволит выполнять работы, требующих больших усилий. С целью развития силы применяются силовые упражнения на гимнастических снарядах, упражнения в поднимании и переноске тяжестей, упражнения с собственным весом.

Быстрота – это способность организма совершать действие с максимальной скоростью или в минимальное время. Для улучшения быстроты применяются скоростные упражнения, а также упражнения, которые характеризуются внезапной сменой ситуаций. К этим упражнениям можно отнести спортивные и подвижные игры, бег на короткие дистанции и другие.

Ловкость – способность целесообразно согласовывать, соподчинять движения, координировать и изменять их в соответствии с возникающими условиями.

Развитие ловкости осуществляется систематическим выполнением военнослужащими новых форм движений, а также преодолением координационных трудностей, возникающих в условиях внезапно меняющихся ситуаций. Для развития ловкости используются гимнастические упражнения, упражнения на преодоление препятствий, рукопашный бой, спортивные и подвижные игры.

Высокая физическая подготовка совместно с хорошо развитыми личностными, интеллектуальными и психофизиологическими качествами способствует:

1. Формированию здорового образа жизни, улучшению физического развития, укреплению здоровья и закаливанию организма;
2. Повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов деятельности военнослужащего и окружающей среды;
3. Развитию физических качеств военнослужащих, теоретических знаний, методических умений и навыков;
4. Формированию готовности к перенесению экстремальных нагрузок в период подготовки и ведения боевых действий;
5. Совершенствованию навыков ускоренного передвижения, преодоления препятствий, рукопашного боя, метания гранат, преодоления водных преград;
6. Выполнению специальных приемов и действий в составе подразделений, в экипировке с оружием на фоне больших физических нагрузок;
7. Формированию смелости и психологической устойчивости к боевым действиям путем моделирования боевой обстановки при выполнении физических упражнений;
8. Воспитанию психической устойчивости и морально-волевых качеств;
9. Повышению военно-специальной подготовленности военнослужащих;
10. Совершенствованию боевой слаженности воинских подразделений.

Из всего упомянутого, можно заметить, что физическая подготовка активно затрагивает все жизненно важные стороны человеческого организма, которые развиваются в процессе жизни под влиянием окружающей среды. Занятия спортом благоприятным образом сказываются на всех системах организма, оказывают влияние на все органы человеческого организма. В своей основе физическая подготовка позволяет не только эффективно формировать необходимые физические способности в ходе службы, но и оптимизировать состояние здоровья в течении всей жизни. Стоит помнить, что здоровье – бесценное достояние каждого человека.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Солодков А.С, Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. —М.: Олимпия Пресс, 2005. —528 с.
2. Приказ Министра обороны РФ от 21 апреля 2009 г. N 200 "Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями).
3. Гилев Г.А. Физическое воспитание в вузе: учебное пособие / Г. А. Гилев - М.: МГИУ 2007. - 376 с.
4. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) //Теор. и практ. физич. культ. 1990, № 1.