

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ОБЩЕВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ

Арабчик П. Ф., Ильяшенко О. О.

*Белорусский национальный технический университет  
г. Минск, Республика Беларусь*

**Аннотация.** В публикации затрагивается тема физической культуры, ее значение в подготовке военнослужащих и вклада при выполнении задачи. Разобраны составляющие «физической подготовки», из чего складывается и каким образом. А также влияние физической подготовки на выполнение подразделением Вооруженных Сил боевых задач.

**Ключевые слова:** боеспособность, боевые задачи, физическая подготовка, физическая культура, физическое воспитание, организм, физические нагрузки, знания, умения, навыки, развитие.

**Annotation.** The publication touches on the topic of physical culture, its importance in the training of military personnel and contribution to the task. The components of "physical training" are analyzed, what it consists of and how. As well as the impact of physical training on the performance of combat tasks by units of the Armed Forces.

**Keywords:** combat capability, combat tasks, physical training, physical culture, physical education, body, physical activity, knowledge, skills, skills, development.

Боеспособность и боевая готовность военнослужащих обеспечивается множеством аспектов. Непосредственно физическая подготовка является составной частью общевойсковой подготовки, в свою очередь она входит в состав системы улучшения физических показателей военнослужащих Вооруженных Сил Республики Беларусь.

Физическая культура способствует воинскому обучению и воспитанию военнослужащих. Дадим определение физическому воспитанию.

Физическим воспитанием является физически направленное действие на организм человека на его внутренние системы, органы, мышцы, сознание, которое включает в себя: изучение и обучение двигательным движениям, быстрому передвижению, увеличение общей и мышечной выносливости, это все способствует образованию и развитию физических способностей соответствующего уровня.

Все вышеуказанное способствует становлению военнослужащего как личности и непосредственно влияет на развитие ее свойств.

Исходя из вышеперечисленных действий, которые олицетворяют «физическую подготовку», можно дать следующие определение «физической подготовленности» – физический показатель, учитывающий качества и спо-

способности человека, благодаря которым он в состоянии совершать работу и реализовывать свой непосредственный потенциал, который в свою очередь способствует выполнению боевых задач и мероприятий.

Рассмотрим содержание физической подготовки:

- физические упражнения;
- специальные знания;
- организаторско-методические навыки;
- умения.

Физические упражнения – физическое воздействие на мышцы, органы, системы человека, посредством физических нагрузок различных видов, в зависимости от того, чем человек занимается (кросс, спринт, плавание), все виды нагрузок производят на человека индивидуальный эффект, в зависимости от особенностей и природы. Регламентируются они установленными нормативно-правовыми актами (далее – НПА) в области физической культуры. Нормативно-правовые акты, устанавливающие те или иные ограничения на «физическую подготовку», находятся в постоянной доработке, вносятся изменения и дополнения, дабы минимизировать риски при занятиях «физической культурой» и оптимизировать условия проведения занятий по «физической подготовке». Пример: категорирование по возрасту, т. е. создание разграничений по возрасту.

Методические навыки – умения руководителя (начальника) планировать, организовывать и руководить занятиями с учетом всех требований НПА и соблюдения требований безопасности по физической культуре с военнослужащими всех возрастов и категорий, родов и видов войск, и в свою очередь способствовать обучению и воспитанию личного состава, как «физическому» так и морально-психологическому.

Специальные навыки – знания и умения, необходимые военнослужащим некоторых подразделений оперативного назначения со своей спецификой, и родов войск, вследствие этого будут представлены определенные указания и требования к «физической подготовке».

Умения – навыки, которые военнослужащие приобретают за определенный промежуток времени, на занятиях по «физической культуре», которые определяют способности военнослужащих выполнять боевые задачи.

Перейдем к цели.

Цель физической подготовки заключается в обеспечении должного уровня подготовки личного состава с целью эффективного выполнения возложенных на него задач, при любых условиях [2].

Далее хотелось бы затронуть, какие же задачи стоят перед физической подготовкой военнослужащих:

- приобретение и поддержание на высоком уровне силовых и выносливых показателей;
- приобретение способностей в преодолении различного рода и характеристик препятствий, стоящих на пути по пересеченной местности;

- преодоление в пешем порядке естественно созданных препятствий, умение работать в рукопашном бою;
- создание психической и эмоциональной устойчивости, собственной уверенности, желания добиваться цели, непреклонности в принятии решений, проявление разумной инициативы, трудолюбия, моральной и силовой выдержанности и самообладания.

Все указанное выше непосредственно влияет на человека, на его организм. Укрепляется иммунитет, увеличивается способность организма сопротивляться внешним агрессивным факторам боевой обстановки. Также благоприятно влияет на здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Таким образом, исходя из вышеперечисленного, смело можно сделать следующий вывод – физическая подготовка является неотъемлемой частью общевойсковой подготовки. Она необходима каждому военнослужащему Вооруженных Сил Республики Беларусь. Занимает важное место в индивидуальной подготовке каждого военнослужащего. Высокий уровень физической подготовки подразделения способствует успешному выполнению поставленных задач и обеспечивает высокую боевую готовность и боеспособность всех видов и родов войск.

### **Литература**

1. Об утверждении Инструкции о порядке организации и проведения физической подготовки : приказ Министра обороны Респ. Беларусь, 19 сент. 2014 г., № 1000.