

## ПРОШЛОЕ И НАСТОЯЩЕЕ МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ ОБЩЕВОЙСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

**Кизино С. М.**

*Белорусский государственный университет  
г. Минск, Республика Беларусь*

**Аннотация.** В статье представлен всесторонний обзор истории и развития физической культуры в Республике Беларусь, начиная со времен Петра I. В статье освещаются такие важные военные деятели, как А. В. Суворов и П. Ф. Лесгафт. В статье также описываются изменения в методах физической подготовки в различные исторические периоды, включая Первую мировую и Великую Отечественную войны. Также рассматривается создание Военно-спортивного комплекса в 1956 году и введение новой системы физической подготовки в 2004 году. В заключение статьи подчеркивается важность физической подготовки в вооруженных силах для укрепления здоровья, развития психической стойкости и пропаганды здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, Республика Беларусь, вооруженные силы, качества воина, военно-спортивный комплекс, спортивно-массовые мероприятия, Вооруженные Силы Республики Беларусь, система физической подготовки, Министерство обороны, выносливость, сила, гибкость, ловкость, военная деятельность.

**Annotation:** The article provides a comprehensive overview of the history and development of physical culture in the Republic of Belarus, starting from the time of Peter the Great. Important military figures such as A.V. Suvorov and P.F. Lesgaft are highlighted in the article. The article also describes changes in physical training methods in different historical periods, including World War I and World War II. The creation of the Military Sports Complex in 1956 and the introduction of a new physical training system in 2004 are also discussed. The article concludes by highlighting the importance of physical training in the armed forces for health promotion, development of mental toughness and promotion of a healthy lifestyle.

**Keywords:** physical training, Republic of Belarus, armed forces, soldier's qualities, military sports complex, sports and mass activities, armed forces of the Republic of Belarus, physical training system, Ministry of Defense, endurance, strength, flexibility, agility, military activities.

Физическая подготовка – процесс физического воспитания, направленный на повышение уровня физического развития, двигательной подготовленности и имеющий выраженную прикладную направленность по отношению к тем или иным видам деятельности.

Результатом физической подготовки является физическая подготовленность – уровень развития физических качеств, двигательных способностей и достигнутой работоспособности, способствующих эффективности целевой (профессиональной) деятельности

Говоря про историю развития и становления физической подготовки военнослужащих в Республике Беларусь, стоит начать со времен Петра I. Он и его подопечные заложили основу для дальнейшего развития направления физической подготовки в вооруженных силах. В то время в основу физической подготовки было положено то, что именно на этой подготовке военнослужащий должен был обучиться всему необходимому для эффективного ведения войны. Данный тип подготовки был направлен на развитие множества качеств и умений воинов, а именно:

- 1) большой физической выносливости;
- 2) быстроты;
- 3) силы;
- 4) смелости;
- 5) решительности;
- 6) быстро выполнять приемы стрельбы;
- 7) быстро выполнять приемы штыкового боя;
- 8) совершать продолжительные марши;
- 9) преодолевать препятствия и водные преграды.

Также необходимо отметить такого военного деятеля как Суворов А. В., жившего с 1730 года по 1800 год. Он в свою очередь разработал и успешно внедрил систему обучения войск, в которой уделялось большое количество внимания физической подготовке.

Также невозможно обойти стороной такого деятеля как Лесгафт П. Ф. (1837–1909 гг.), который разработал оригинальную систему физической подготовки, в результате которой, обучающиеся вузов получали физическое образование. Немало важно, что эта система была разработана на основе на тот момент существовавших эффективных, европейских.

Важным этапом в развитии физической подготовки является появление нового документа «Наставление для обучения войск гимнастике» (1910 г.), которое вместе с «Уставом внутренней службы» и «Руководством по штыковому бою» вплоть до революции 1917 года определило суть методологию физической подготовки.

Во время Первой мировой войны физическая подготовка солдат стала более практически ориентированной. В ходе подготовки военных войск были введены новые методы тренировки, которые включали преодоление препятствий, метание ручных гранат и обучение приемам штыкового боя и стрельбы. Таким образом, цель физической подготовки военных стала не только развитие физической формы, но и непосредственная подготовка к бою на поле боя.

В 1925 году была установлена система физической подготовки, которая включала в себя несколько форм занятий: учебные занятия, зарядку, физическую тренировку на строевых и тактических занятиях.

А Великая Отечественная война, в свою очередь, лишь подтвердила большое значение физической подготовленности военнослужащих для успешных боевых действий.

1 января 1956 года в Вооруженных Силах был создан Военно-спортивный комплекс (ВСК) как основное звено системы физического воспитания, обеспечивающее основу для массовых занятий спортом в войсках.

С построением Вооруженных Сил Республики Беларусь как суверенного государства и возрастающим весом физической подготовки и спорта в армии потребовалось внедрить новую структуру управления и подход к физической подготовке.

В 2004 году Министерством обороны была утверждена новая система физической подготовки Вооруженных Сил Республики Беларусь.

30 октября 2006 года Министерством обороны были изданы инструкции по организации физической подготовки и спорта в вооруженных силах Республики Беларусь.

Физическая подготовка и спорт являются важнейшими аспектами боевой и профессиональной подготовки в Вооруженных Силах и являются необходимым компонентом военного воспитания и подготовки военнослужащих.

При организации и проведении физической подготовки следует руководствоваться указаниями, изложенными в Инструкции о порядке организации физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах, введенной в действие приказом Министра обороны Республики Беларусь от 19 сентября 2014 г. № 1000.

Согласно данной инструкции Основными целями физической подготовки являются формирование и поддержание достаточного уровня выносливости, силы, гибкости и ловкости, а также овладение навыками ходьбы по пересеченной местности и на лыжах, преодоления естественных и искусственных препятствий, рукопашного боя и военно-прикладного плавания. Физическая подготовка также направлена на укрепление психической устойчивости и развитие таких качеств, как уверенность в себе, решительность, смелость, инициативность, находчивость, настойчивость и сдержанность. Кроме того, физическая подготовка направлена на улучшение здоровья, укрепление организма и повышение устойчивости к негативным последствиям военной деятельности. Наконец, она пропагандирует здоровый образ жизни и способствует сбалансированному физическому развитию.

Физическая подготовка организуется и проводится в следующих формах:

- 1) учебные занятия;
- 2) утренняя физическая зарядка;
- 3) спортивно-массовая работа;
- 4) физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности;
- 5) самостоятельная физическая тренировка.

Цель физической подготовки в армии – обеспечить физическую форму и способность военнослужащих выполнять свои обязанности.

Для военнослужащих по контракту – это поддержание уровня физической подготовки для выполнения требований военной службы.

Во время срочной военной службы и в резерве Вооруженных Сил физическая подготовка направлена на выполнение конкретных задач, связанных с их военной миссией, и поддержание высокого уровня подготовки.

Для курсантов и слушателей военно-учебных заведений физическая подготовка направлена на формирование теоретических знаний и организационно-методических навыков по организации и проведению всех видов физической подготовки.

Военнослужащие несут ответственность за уровень своей физической подготовки.

Физическая подготовка должна проводиться под контролем медицинских специалистов и с соблюдением требований безопасности и санитарно-гигиенических условий для предупреждения травматизма.

### **Литература**

1. Титков, В. М. (2018). Физические основы наноэлектроники : учебное пособие. – Минск : БГУИР. Режим доступа:[https://libeldoc.bsuir.by/bitstream/123456789/48844/1/Titkov\\_Fiz.pdf](https://libeldoc.bsuir.by/bitstream/123456789/48844/1/Titkov_Fiz.pdf).

2. Физическая подготовка в Вооруженных Силах Республики Беларусь // Комитет физической подготовки Вооруженных Сил Республики Беларусь (2023). Режим доступа: <https://www.mil.by/ru/sport/committee/physpod/>.