

стания. Многие местные землевладельцы пассивно относились к «общественным обязанностям» и считали более полезным подчиняться официальным законам и правилам.

Литература

1. Кропотов, Д. А. Жизнь графа М. Н. Муравьева в связи с событиями его времени и до назначения его губернатором в Гродно. Биографический очерк / Д. А. Кропотов. – С.-Петербург: Тип. В. Безобразова и комп., 1874. – 554 с.

УДК 355.233.22

Самостоятельная физическая подготовка курсантов и слушателей в образовательном процессе института

Рулевский Д. В., Дубинин Д. В.

ГУО «Институт пограничной службы Республики Беларусь»

Аннотация. В связи с эпидемиологической ситуацией в стране и в мире в целом, в настоящее время все усилия направлены на профилактику распространения заболеваний, представляющих опасность для здоровья населения. В свою очередь, министерства здравоохранения и образования рекомендуют ограничить контакты и заняться самообразованием.

В таких условиях, одним из рациональных путей организации физической подготовки в рамках учебного процесса курсантов и слушателей (далее обучающиеся) является самостоятельная физическая тренировка, как одна из форм её организации и проведения.

Самостоятельная физическая тренировка является одной из основных форм совершенствования физической подготовленности военнослужащих. Самостоятельной физической тренировкой обучающиеся занимаются в отведенное для этих целей, а также, в свободное от службы время. Они, совместно со специалистами физической подготовки, планируют содержание и время занятий, дозируя величину тренировочной нагрузки.

При проведении данной формы занятий легче учитывать индивидуальный уровень подготовленности занимающихся. В свою очередь, в содержание самостоятельной (индивидуальной) физической тренировки включаются простые по структуре упражнения, не требующих специальных сложно-координированных навыков, оборудования, а также участия партнера. Занятия организуются и проводятся при постоянном методическом контроле, со стороны специалиста физической подготовки – выраженном

в методическом сопровождении и текущем контроле уровня развития физических качеств и функционального состояния занимающихся.

Как и любая другая форма физической подготовки, самостоятельная физическая тренировка требует четкой организации (самоорганизации), системности, а также соблюдение принципа оптимальности физических нагрузок. По мере приобретения опыта в ходе проведения самостоятельных занятий у многих занимающихся обычно складывается собственная методика тренировки, но это не исключает место и роль специалиста физической подготовки, в сопровождении обучающихся (консультации).

В самостоятельную физическую подготовку целесообразно включать упражнения из следующих разделов: гимнастика и атлетическая подготовка (упражнения на гимнастических снарядах и с отягощениями: гиря, гантели); ускоренное передвижение (бег на короткие и длинные дистанции), а также простейшие приемы и действия из раздела рукопашный бой (стойки, передвижения, защитно-атакующие действия).

Активно используя данную форму организации физической подготовки в сложившейся ситуации на сегодняшний день, способствует формированию и совершенствованию как общей, так и специальной физической подготовленности курсантов и слушателей.

Ценность применения данной формы физической подготовки выражается в том, что у обучающихся повышается уровень осознанности в действиях, совершенствовании их физической и методической подготовленности.

Литература

1. Козыревский, А. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебник / А. В. Козыревский [и др.] ; Ин-т погран. службы Респ. Беларусь. – Минск, 2017. – 344 с.

2. Инструкция о порядке организации и проведения физической подготовки в органах пограничной службы Республики Беларусь : утв. приказ. Гос. погран. комитета Респ. Беларусь, 07.06.2017, № 273 – 100 с.

УДК 355.233

О влиянии формы одежды военнослужащих на результат выполнения упражнений в беге на короткие дистанции

Рыжанкова Е. В., Савич Д. Н.

ГУО «Институт пограничной службы Республики Беларусь»

Аннотация. В данной статье представлен анализ результатов выполнения военнослужащими упражнения «бег на 100 метров» в военной