

Спортивно массовые мероприятия в Вооруженных Силах

Кошур А.Н.

Учреждение образования «Белорусский государственный университет транспорта»

В современном представлении военнослужащий Вооруженных Сил любой страны должен обладать не только отличными познаниями в военной технике и ведении боевых действий, но и иметь хорошие физические данные и показатели. В соответствии с этим большое внимание в родах войск уделяется физической подготовке, организуются спортивные секции, клубы, устраиваются соревнования между военнослужащими, проводятся занятия по общей физической подготовке.

Физическая подготовка организуется и проводится в соответствии с Инструкцией о порядке организации физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах Республики Беларусь и транспортных войсках Республики Беларусь, введенной в действие постановлением Министерства обороны Республики Беларусь № 40 от 3 октября 2006 года и разработанной на основании Закона Республики Беларусь от 18 июня 1993 года «О физической культуре и спорте».

Инструкция определяет содержание, основные формы, методы организации и систему физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах Республики Беларусь и транспортных войсках Республики Беларусь.

В соответствии с данной инструкцией цель физической подготовки заключается в обеспечении необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для эффективного выполнения поставленных задач по их боевому предназначению в любое время и в любых условиях.

Физическая подготовка организуется и проводится в следующих формах: учебные занятия; утренняя физическая зарядка; спортивно-массовая работа; физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности; самостоятельная физическая тренировка с целью:

– на учебных занятиях по физической подготовке – овладения и совершенствования у военнослужащих теоретических знаний, организаторско-методических умений, развития наиболее важных физических и психических качеств, военно-прикладных навыков, необходимых для военно-профессиональной деятельности (со всеми категориями военнослужащих в виде теоретических, практических и методических занятий по темам физической подготовки: преодоление препятствий и метание гранат; рукопашный бой; ускоренное передвижение; военно-прикладное плавание; лыжная подготовка; атлетическая подготовка; комплексные занятия);

– на утренней физической зарядке – быстрого приведения организма военнослужащих после сна в бодрое состояние, укрепления их здоровья и закаливания;

– при проведении спортивно-массовой работы – повышения уровня физической подготовленности и спортивного мастерства военнослужащих, организации их содержательного досуга и вовлечения в регулярные занятия спортом;

– при физической тренировке в процессе учебно-боевой деятельности – повышения уровня физической тренированности и сохранения профессиональной работоспособности военнослужащих;

– при самостоятельной физической тренировке – повышения эффективности профессиональной деятельности военнослужащих и сохранения их работоспособности.

Однако в последние годы все больше и больше уделяется внимание специализированному развитию. На базе общефизической подготовки в частях и подразделениях возникают спортивные клубы и сообщества, цель которых заключается в привлечении военнослужащих в отдельные виды спорта, такие как легкая атлетика, многоборье, стрельба, гребля, биатлон, триатлон, спортивное ориентирование и многие другие. Проводиться работа по самоорганизации и пропаганде спорта.

Ежегодно устраиваются соревнования, которые уже стали мемориальными. Они прикрепляются к каким-либо знаменательным датам и событиям. Так, проводится масса пробежек посвящённых годовщине освобождения Республики Беларусь от немецко-фашистских захватчиков. Некоторые крупные города, такие как Минск, Гомель, Гродно, Брест, Жлобин, Осиповичи устраивают при поддержке армии пробеги, посвященные дням их освобождения. Количество участников в подобных массовых стартах увеличивается каждый год.

Особо от различных видов спорта стоит многоборье, которое требует от спортсмена полной выкладки. В данных соревнованиях проявляются сильные и слабые стороны участника. Можно судить об общей физической подготовленности. Многоборье проводится два раза в год и различают зимнее и летнее многоборье. Обычно соревнования проводятся в два дня и включают в себя различные виды: стрельба, подтягивание, бег 100 м, бег 3000 м, лыжная гонка 5000 м, метание гранаты и др.

Очевидный факт, что спорт развивает множество полезных личностных и коллективных качеств у человека. Физически крепкий телом человек всегда и крепок духом. Появляется уверенность в своих действиях и поступках. Улучшается строение тела и повышается работоспособность организма. Повышается иммунитет и устойчивость к резкому перепаду температур. Увеличивается выдержка и развивается стойкость и упорство ха-

рактера. Спорт диктует активный образ жизни. Некоторые виды спорта, к примеру ориентирование или туризм, развивают командный дух и сплоченность коллектива, позволяет узнать лучше своих сослуживцев, помогает найти новых друзей.

Спорт должен быть под постоянным медицинским контролем. При активном занятии спортом возникает и риск получения травм. Это особо проявляется при проведении соревнований по массовым видам спорта – футбол, волейбол и др. Во избежание получения травм военнослужащим, занимающимся спортом, необходимо чаще обычного проходить медицинский контроль и осмотр, давать консультации и рекомендации по избеганию травматических ситуаций. Однако, получение травм неизбежно.

Кроме того, при активном занятии спортом организм человека теряет большое число микроэлементов, некоторые из них восстанавливаются только после длительного периода. Поэтому необходимо организовать спортсменам военнослужащим хорошее питание и по возможности витаминизацию, включить в рацион питания больше растительной пищи, богатой витаминами и минералами.

В процессе выполнения тех либо иных упражнений в теле человека происходит ускоренный процесс обмена веществ, что приводит к убыстрению регенерации клеток тело. Организм очищается от вредных веществ. Улучшается общее самочувствие военнослужащего.

В связи с этим повышаются боевая готовность военнослужащего.

Спортивные клубы и секции играют значимую роль в физической подготовке. Бум возникновения спортивных секций в армии пришелся на послевоенные годы. Тогда в рядах войск царил оптимизм и надежда на скорое улучшение жизни. В настоящее время военно-спортивные клубы возникают в основном при военных кафедрах, а также в специализированных родах войск. И хотя они имеют незначительную материальную базу и обеспеченность, все же проводят массовые спортивные мероприятия. Тем самым повышая заинтересованность военнослужащих в занятии спортом, что ведет к здоровому образу жизни.

Для более качественного проведения занятий спортом разрабатываются специальные методические пособия по организации и проведению занятий с военнослужащими. В них указаны различные упражнения, способы их проведения, минимальная и максимальная нагрузка на военнослужащего.

Спорт делает военнослужащего универсальным. Придает ему элитарность.

Представители Вооруженных Сил Республики Беларусь участвуют в Олимпийских играх. Достаточно вспомнить успехи наших спортсменов в стрельбе, гребле, тяжелой атлетике и биатлоне. Все это еще раз подтвер-

ждает уровень развития спорта в Вооруженных Силах Республики Беларусь.

Цитируя слова президента Республики Беларусь А.Г. Лукашенко: «Военнослужащий несет личную ответственность за уровень своей физической подготовленности», можно судить о значимости физической подготовки не только как общественно необходимым мероприятию, но и как лично-культурном.

Физическая культура и спорт иностранных государств

Крюков И.М.

Белорусский государственный университет

Франция

Во Франции личный состав спецподразделений, помимо тестов, без перерыва должен выполнять следующую серию: 30 приседаний, 15 отжиманий, 40 подниманий туловища, 4 подтягивания, бег на 200 м с грузом 35 кг менее, чем за 24 сек., лазание по 6-метровому канату 2 раза подряд, бег на 1500 м с грузом 10 кг менее, чем за 9 мин., бег на 8 км с тем же грузом менее чем за 6 минут.

«Школу выживания» по программе «командо» проходят все офицеры. Курс «командо» представляет собой комплекс приемов и действий, выполняемых в условиях повышенной опасности и риска и связанных со значительными физическими и психическими напряжениями.

В содержание курса «командо» входят:

- «полоса риска», отдельные участки которой преодолеваются под действительным огнем;
- скалолазание – «основы альпинистской техники»;
- переправы вплавь на подручных средствах через водную преграду с быстрым течением;
- «побег из плена» – скрытный выход из лабиринта подземных сооружений с преодолением сложных препятствий, например, проволочного заграждения под током;
- действия с взрывчатыми веществами и метание боевых гранат;
- «борьба с танками» – «обкатка» танками, метание противотанковых гранат, установка противотанковых заграждений;
- «рейд» – скрытное передвижение по труднопроходимой местности в составе подразделения с попутным решением тактических задач;
- «бой в населенном пункте» – перебежки, переползания, метание гранат, стрельба навскидку, рукопашный бой;