

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;

– «выживание в сложных условиях» – приемы и действия, обеспечивающие сохранение жизни и боеспособности в разнообразных условиях местности, климата и погоды.

Курс «командо» проводится в составе штатных подразделений (рота, батальон) в специальных учебных центрах в течение трех недель. Занятия проводятся по 12–18 часов в сутки. Главной целью курса считается психическая закалка, воспитание уверенности в своих силах и устойчивости к большим физическим нагрузкам.

Таблица 1

| Нормативы                               | отлично | хорошо | удовлетворительно |
|---|---------|--------|-------------------|
| Бег 100 м (с)                           | 12,6    | 13,7   | 14,9              |
| Толкание ядра:<br>7,257 кг (м)          | 8,80    | 6,70   | 5,10              |
| 5,0 кг (м)                              | 10,70   | 8,20   | 6,20              |
| Прыжок:<br>в высоту (м)                 | 1,49    | 1,31   | 1,14              |
| в длину (м)                             | 5,40    | 4,60   | 4,00              |
| Бег 1000 м (мин.)                       | 3,05    | 3,25   | 3,48              |
| Тест Купера (12-мин. бег, м)            | 2800    | 2400   | 2000              |
| Плавание вольным стилем (м)             | 50      | 50     | 50                |
| Лазание по канату<br>без помощи ног (м) | 3       |        |                   |
| с помощью ног (м)                       | 5       |        |                   |

Французское командование считает, что подразделения становятся вполне боеспособными только после прохождения курса «командо».

Ориентировочные нормативы проверки физической подготовки вооруженных сил Франции для военнослужащих до 35 лет (форма одежды – спортивная) приведены в таблице 1.

### **Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни у курсантов**

Кушнер Н.А., Огуреня А.П., Баранов А.А.

Научный руководитель Саевич Т.Н.

Белорусский национальный технический университет

Проблема здоровья имеет для человека как представителя биологического вида большое значение на протяжении всей истории его существования, потому что одним из условий выживания вида всегда было наличие хорошего здоровья. Еще в древности выявились и закрепились приемы лечения и защиты от болезней, составившие народную медицину и гигиену, которые вписывались в жизнедеятельность людей, корректируясь и совершенствуясь под влиянием характера труда, привычек, обычаев, веро-