

**Малков Андрей Алексеевич**

бакалавр пед. наук, студент

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный  
педагогический университет им. И.Я. Яковлева»

г. Чебоксары, Чувашская республика

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ К ЕЖЕКВАРТАЛЬНОЙ ПРОВЕРКЕ**

***Аннотация:** анализ проведенных тестирований физической подготовленности военнослужащих показывает, не знание некоторых военнослужащих основных принципов и методов физического развития, а также не умения составлять план самостоятельных занятий. Данная статья содержит формы, задачи, основные принципы и методы физической подготовки.*

***Ключевые слова:** физическая подготовка военнослужащих, физическая подготовка, военнослужащие, сдача нормативов, контрольная проверка физической подготовленности.*

### *Введение*

Физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (далее ВС РФ) отводится одно из важнейших мест, как неотъемлемой части боевой подготовки. Значительное внимание уделяется физической подготовке военнослужащих по контракту, как основной боевой единицы в рядах Вооруженных Сил Российской Федерации.

Так как основной формой физического воспитания в Вооруженных Силах Российской Федерации является самостоятельная подготовка, то целью данного исследования является сопоставление данных из различных источников «теории и методики физического воспитания» и непосредственным применением этих знаний на практике.

При сдаче ежеквартальных проверок по физической подготовке военнослужащих проверяют уровень развития таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость. Основными упражнениями для тестирования являются:

челночный бег 10\*10 м; подтягивания на высокой перекладине и марш-бросок на 5 км. Но упражнения и их количество может отличаться в зависимости от рода войск, их предназначения, а также от возрастных групп военнослужащих.

Актуальность. В соответствии с «Наставлением по физической подготовке в ВС РФ (НФП – 2009)» ежеквартально проводятся проверки физической подготовленности, по результатам которых, военнослужащим имеющим оценку неудовлетворительно, т.е. не выполнившим установленные требования по уровню физической подготовленности, предоставляется пятимесячный срок для подготовки и повторный сдачи проверки по физической подготовленности. В случае повторного признания военнослужащего по контракту несоответствующим требованиям по физической подготовленности, он представляется на аттестационную комиссию органа военного управления, воинской части, организации ВС [НФП – 2009, стр. 3].

А к военнослужащим, достигшим высокого уровня физической подготовки, применяются: поощрения в соответствии с дисциплинарным уставом ВС РФ; награждение в установленном порядке кубками, грамотами, дипломами, ценными подарками, деньгами, а так же соответствующими знаками отличия за достижения в физической подготовке, утверждаемыми в установленном порядке [НФП – 2009, стр. 4]. Так же предусмотрена Ежемесячная надбавка за особые достижения в службе за квалификационный уровень физической подготовленности, выполнение или подтверждение спортивных разрядов по военно-прикладным видам спорта и наличие спортивных званий (почетных спортивных званий) по любому виду спорта [Федеральный закон от 7 ноября 2011 г. №306-ФЗ; приказ Министра обороны Российской Федерации от 9 октября 2014 г. №725дсп].

Данный вопрос актуален для военнослужащих по контракту, а так же для лиц не обладающих обходимым набором знаний в области физической культуры, но при этом желающих повысить уровень физической подготовленности и добиться максимального результата при минимальных затратах времени и сил [теория и методика подтягиваний, стр. 2].

Статья включает в себя основные задачи, принципы, методы и методики физического воспитания основных качеств (быстроты, силовых способностей, выносливости.)

### *Основная часть*

Формы. Физической подготовке уделяется особое место в повседневной жизни военнослужащих. Солдаты, проживающие на казарменном положении, каждое утро привлекаются на утреннюю физическую зарядку. Так же ежедневным планом проведения занятий с военнослужащими, проходящими военную службу как по призыву, так и по контракту, предусмотрено проведение ежедневных занятий по прикладной физической подготовке не менее пяти часов в неделю. Но основной формой физической подготовки военнослужащих является самостоятельная физическая подготовка, направленная на развитие всех физических качеств, а также подготовке к ежеквартальной проверке физической подготовленности.

Принципы. Основными принципами являются: принцип систематичности; доступности; динамичности.

Принцип систематичности требует непрерывности тренировочного процесса, рационального чередования физических нагрузок и отдыха на одном занятии, преемственности и последовательности тренировочных нагрузок от занятия к занятию.

Принцип доступности зависит как от возможностей занимающихся, так и от объективных трудностей, возникающих при выполнении заданий: координационной сложности, чрезмерной энергоемкости, опасности, а также от возрастной категории военнослужащих.

Принцип динамичности определяет необходимость постоянного повышения требований к военнослужащим, увеличение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности. Переход к более высоким тренировочным нагрузкам должен проходить постепенно, с учетом функциональных возможностей и индивидуальных особенностей занимающихся.

Задачи. Основной задачей физической подготовки, является гармоничное физическое и духовное развитие, совершенствование у военнослужащих физических качеств и подготовка к контрольной проверке, а также формирование здорового образа жизни и овладение военно-прикладными двигательными навыками.

Методы. Тренировка заключается в многократном повторении упражнения с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки. Основными методами развития физических качеств являются: равномерный, повторный, переменный, интервальный, контрольный и соревновательный.

Для развития быстроты в упражнении челночный бег 10\*10 м. применяется повторно – серийный метод.

Челночный бег, являясь эффективным средством тренировки старта и стартового разбега, в то же время используется для оценки качества быстроты в условиях, когда нет возможности выполнять бег на 100 метров. Очевидно, что в этом тесте преимущество получит тот, у кого быстрый старт и выше специфическая ловкость, связанная с выполнением резких торможений и поворотов на достаточно большой скорости. Поворот будет быстрее, если последний шаг выполнить скачком на одноименной ноге (с правой ноги на правую и т. п.) и развернуться на опорной ноге.

Для тренировки данного упражнения могут быть предложены следующие средства:

Бег на 10–20 м со старта: 3–5 раз x 2–4 серии (отработка старта и стартового разбега).

Бег на 40–60 м со старта: 3–4 раза x 1–2 серии с произвольным отдыхом до восстановления дыхания (переход от стартового разбега к бегу по дистанции и развитие максимальной скорости).

Не рекомендуется сочетать в одном занятии работу над развитием максимальной скорости и стартовым разбегом с работой на силовую и скоростную выносливость в больших объемах или «до отказа».

Для развития силовых способностей в упражнении подтягивания на перекладине применяются такие же методы, как и для развития быстроты: повторно – серийный метод.

Выполняется от 3 до 6 подходов подтягиваний до отказа в серии. Количество серий может варьироваться от 1 до 3, в зависимости от уровня подготовки военнослужащего.

Для развития выносливости к марш-броску на 5 км могут применяться равномерный, повторный, переменный, интервальный, контрольный и соревновательный методы.

Бег на длинные дистанции (3000 м и более) является тестом для определения общей (аэробной) выносливости. Вместе с тем, спортивный результат на таких дистанциях существенно зависит и от «запаса скорости»: если спортсмен способен быстро пробежать короткое расстояние, то ему будет гораздо легче пробежать более длинную дистанцию с меньшей скоростью после специальной подготовки.

Поэтому тренировка на все дистанции обязательно должна состоять из двух этапов: 1) «базового», в котором решаются задачи развития и совершенствования аэробных способностей (общей выносливости); 2) специально-подготовительного, в котором решаются задачи специальной подготовки к контрольным проверкам и спортивным соревнованиям.

В развитии специальной выносливости на эти дистанции большое значение имеет способность удерживать, как можно дольше, максимальное потребление кислорода, повышение экономичности работы за счет совершенствования техники бега, а также умение «терпеть» и противостоять развивающемуся утомлению.

В связи с этим, задачами тренировочного процесса в данном случае являются:

- повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- повышение критической скорости бега (на уровне МПК) и способности к её удержанию;
- совершенствование анаэробной производительности и способности к перенесению больших величин кислородной задолженности;
- развитие волевых качеств.

Функциональная («базовая») подготовка осуществляется в процессе выполнения длительных равномерных пробежек на 5 и более км со скоростью 4,5–6,0 мин на 1 км. Повышение критической скорости и способности к её удержанию тренируется в процессе темпового кроссового бега, повторного пробегания отрезков 600–1500 м со скоростью, выше соревновательной. Для совершенствования анаэробных механизмов энергообеспечения, скоростных возможностей используется также повторный и интервальный бег на отрезках от 100 до 400 м.

Для более эффективной подготовки сначала развивают общую выносливость, затем специальную.

На первом этапе необходимо вначале увеличить общий объем работы, а затем постепенно снижать его с повышением интенсивности работы.

Главное помнить, что ни в коем случае нельзя форсировать объемы и интенсивность работы на выносливость! Нагрузку необходимо повышать постепенно. Не спешить изменять планы тренировок и увеличивать нагрузку, даже если вначале она покажется очень легкой.

Важное значение имеет и рациональное распределение своих сил по дистанции. Для этого составляют график бега на требуемый результат. Оптимальным считается относительно «равномерное» пробегание дистанции. Но практически невозможно пробежать всю соревновательную дистанцию с одной и той же скоростью. Начинать бег надо с несколько большей, чем средняя, скоростью. Поэтому и необходимо иметь определенный «запас скорости».

### *Заключение*

Физической подготовке в вооружённых силах Российской Федерации уделяется одно из важнейших мест. Основной формой является: самостоятельная физическая подготовка в личное, свободное от службы время.

При планировании самостоятельных занятий важно руководствоваться основными принципами физического воспитания, такими как: принцип систематичности; доступности; динамичности.

Основными методами развития физических качеств являются: равномерный, повторный, переменный, интервальный, контрольный и соревновательный.

Данные методы могут широко использоваться при планировании самостоятельных занятий.

### ***Список литературы***

1. Федотов М.В. Энциклопедия физической подготовки / М.В. Федотов, Е.А. Данилова, Е. Тропп. – СПб.: Изд-во Нева, 2002. – 239 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов. – М.: Просвещение, 1990. – 329 с.
3. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). Зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 30 июня 2009 г. регистрационный №14175. – 140 с.