**РЕФЕРАТ**

Дисциплина: «Теория и методика физического воспитания»

ТЕМА:

**«Физическая подготовка в Вооруженных Силах»**

Минск 2009

**Содержание**

1. Значение, цель, задачи физической подготовки в Вооруженных Силах

2. Специальная направленность физической подготовки в различных видах Вооруженных Сил

3. Формы физической подготовки военнослужащих

а Учебные занятия

б Утренняя физическая зарядка

в Спортивно-массовая работа

г Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности

д Самостоятельная физическая тренировка

**1. Значение, цель, задачи физической подготовки в Вооруженных Силах**

Физическая подготовка является одним из основных предметов боевой подготовки, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания военнослужащих Вооруженных Сил Республики Беларусь.

Физическая подготовка в Вооруженных Силах Республики Беларусь является неотъемлемой частью системы воспитания в нашем государстве и строится на основе и в соответствии с его общими принципами. Однако ее содержание направлено на формирование умений и навыков, развитие физических качеств военнослужащих, необходимых прежде всего для эффективного выполнения поставленных задач по их боевому предназначению. Таким образом, задачи, решаемые физической подготовкой военнослужащих имеют прямую связь с безопасностью страны. Кроме того способствуют всестороннему развитию личности и патриотическому воспитанию молодежи.

Содержание, формы, методы организации и систему физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах Республики Беларусь и транспортных войсках Республики Беларусь (далее - Вооруженные Силы) определяет Инструкция о порядке организации физической подготовки и Спорта в Вооруженных Силах Республики Беларусь. Настоящая инструкция разработана на основании Закона Республики Беларусь от 18 июня 1993 года «О физической культуре и спорте» (Ведамасцi Вярхоунага Савета Рэспублiкi Беларусь, 1993г., №25, ст.299; Нацыянальны реестр правовых актов Республики Беларусь, 2003г, №135, 2/1000).

Физическая подготовка и спорт в Вооруженных Силах (далее – физическая подготовка) является одним из основных предметов боевой и профессионально-должностной подготовки, важной и неотъемлемой частью военного обучения и воспитания военнослужащих.

Цель физической подготовки заключается в обеспечении необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для эффективного выполнения поставленных задач по их боевому предназначение в любое время и в любых условиях.

**Общими задачами физической подготовки являются:**

* Развитие и поддержание на надлежащем уровне выносливости, силы, быстроты и ловкости;
* Овладение навыками в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, преодолении естественных препятствий, рукопашного боя, военно-прикладного плавания;
* Воспитание психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и упорства, выдержанности и самообладания;
* Укрепление здоровья, закаливание и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов боевой деятельности;
* Формирование здорового образа жизни и гармоничного физического развития.

Специальные задачи физической подготовки определяются в зависимости от специфики военно-профессиональной деятельности военнослужащих.

**Физическая подготовка военнослужащих направлена на:**

1. Проходящих военную службу по контракту, поддержание их физической подготовленности в соответствие с требованиями военной службы, ее организации и проведения;
2. Срочной военной службы и проходящих службу в резерве Вооруженных Сил – решение общих и специальных задач, связанных с особенностями их боевого предназначения, повышение и поддержание высокого уровня работоспособности, привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом;
3. Курсантов, слушателей военных учебных заведений – решение общих и специальных задач, овладение теоретическими знаниями, организаторско – методическими умениями при проведении занятий всех форм физической подготовки;
4. Физическая подготовка военнослужащих-женщин, проходящих военную службу по контракту – повышение общей физической подготовленности, укрепление здоровья с учетом характера служебной деятельности и особенности организма.

**2. Специальная направленность физической подготовки в различных видах Вооруженных Сил**

Физическая подготовка в воинской части организуется и проводится с учетом особенностей ее предназначения и имеет специальную направленность.

Целью специальной направленности физической подготовки в воинских частях видов Вооруженных Сил является – развитие у военнослужащих наиболее важных для военной специальности физических и специальных качеств, военно-прикладных навыков на основе их физической подготовленности.

Специальными задачами физической подготовки в Сухопутных войсках являются:

1. Для военнослужащих мотострелковых подразделений и подразделений курсантов военных учебных заведений, готовящих офицеров для мотострелковых подразделений:

- Преимущественное развитие силы, общей и скоростной выносливости, быстроты в действиях;

- Выработка навыков в преодолении препятствий, метании гранат, овладении приемами рукопашного боя, плавании в обмундировании с оружием и переправах вплавь;

- Подготовка к совершению длительных маршей в пешем порядке и на лыжах, марш-бросков по пересеченной местности;

- Воспитание сплоченности и совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических и психических нагрузок.

1. Для военнослужащих танковых, артиллерийских, автомобильных, инженерных, транспортных подразделений и подразделений курсантов военных учебных заведений, готовящих офицеров для этих подразделений:

- Преимущественное развитие силы, скоростной и силовой выносливости, ловкости;

- Выработка навыков в плавании в обмундировании с оружием при переправах вплавь;

- Повышение устойчивости к укачиванию;

- Воспитание сплоченности и совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических и психических нагрузок.

1. Для военнослужащих подразделений связи, радиотехнических, ракетных, зенитных ракетных подразделений и подразделений курсантов военных учебных заведений, готовящих офицеров для этих подразделений:

- Преимущественное развитие силы, скоростной и силовой выносливости, быстроты в действиях;

- Развитие и совершенствование навыков в поднимании и переноске тяжестей;

- Воспитание сплоченности и совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических и психических нагрузок.

1. Для военнослужащих подразделений обеспечения, обслуживания, ремонта, баз хранения вооружения и техники, подразделений курсантов военных учебных заведений, готовящих офицеров для этих подразделений:

- Преимущественное развитие ловкости, силы, силовой и скоростной выносливости;

- Развитие и совершенствование навыков в поднимании и переноске тяжестей.

5. Для летного состава и курсантов военных учебных заведений военно-воздушных сил и войск противовоздушной обороны:

- Преимущественное развитие ловкости, силы, общей и силовой выносливости;

- Совершенствование устойчивости к кислородному голоданию, укачиванию и перегрузкам;

- Развитие пространственной ориентировки, тонкой двигательной координации, дыхания под избыточным давлением, эмоциональной устойчивости и устойчивости к вибрациям;

- Развитие устойчивости к неблагоприятному влиянию ограниченной двигательной активности и поддержание работоспособности в длительном полете

6. Для военнослужащих подразделений аэродромно-технического обеспечения:

- Преимущественное развитие ловкости, силы, силовой и скоростной выносливости;

- Развитие и совершенствование навыков в поднимании и переноске тяжестей.

7. Для военнослужащих разведывательных подразделений, подразделений сил специальных операций Вооруженных Сил:

- Преимущественное развитие силы и силовой выносливости, общей и скоростной выносливости, быстроты в действиях;

- Выработка навыков в преодолении препятствий, метании гранат, плавании в обмундировании с оружием;

- Подготовка к совершению длительных маршей в пешем порядке и на лыжах, марш бросков по пересеченной местности;

- Формирование готовности к действиям в рукопашной схватке;

- Повышение устойчивости к укачиванию и ударным перегрузкам на опорно-двигательный аппарат;

- Развитие решительности, смелости, инициативы и находчивости, повышение эмоциональной устойчивости

**3. Формы физической подготовки военнослужащих**

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.

**а Учебные занятия**

Учебные занятия по физической подготовке занимают важное место в общей системе боевой подготовки военнослужащих. Официально это выражается в признании за физической подготовкой статуса одного из основных предметов боевой подготовки войск.

Учебные занятия по физической подготовке направлены на развитие и постоянное совершенствование физических качеств, формирование и совершенствование военно-прикладных двигательных навыков, улучшение физического развития, укрепление здоровья и повышение устойчивости организма военнослужащих к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности.

Особенности учебных занятий:

1. Приоритетностьв решении задач физического совершенствования военнослужащих. Учебные занятия по физической подготовке располагают наибольшими возможностями по воздействию на личный состав. Им присущи практически все функции, которыми обладает физическая подготовка в целом как составная часть системы боевого совершенствования войск.

2. Обязательность учебных занятий для всех военнослужащих. Все военнослужащие независимо от служебного положения, звания и состояния здоровья привлекаются к регулярным занятиям по физической подготовке.

Они проводятся:

Для Сухопутных войск, мобильных бригад, бригады специального назначения – 3-4 часа в неделю, из них два раза – единый час в составе воинской части, а остальные занимаются – согласно плану воинской подготовки воинской части на учебный год.

Для Военно-воздушных сил и войск противовоздушной обороны – 3 часа в неделю из них два раза – единый час в составе воинской части и один раз – согласно плану подготовки войск.

С курсантами и слушателями военных учебных заведений – не менее 4 часов в неделю;

3. Регламентирование продолжительности и времени проведения учебных занятий.

Проводятся в часы, предусмотренные распорядком дня, расписание занятий и другими документами, разрабатываемыми в воинской части и подразделениях. Продолжительность учебных занятий в воинских частях 50 или 100 минут, в военно-учебных заведениях – 45-90 минут.

4. Определение содержания учебных занятий специальными программами.

Перечень разделов, их содержание, объем учебного времени, рациональная последовательность проведения занятий, организационно-методические указания по обучению военнослужащих определяются специальными программами боевой подготовки для различных родов войск, физически подготовленных офицеров и военнослужащих- женщин.

5. Прохождение на учебных занятиях всех этапов обучения физическим упражнениям.

На учебных занятиях в более полном объеме отражаются все этапы процесса обучения: ознакомление, разучивание, закрепление, совершенствование.

Это обеспечивает эффективное овладение новыми физическими упражнениями, формирование прочных военно-прикладных, двигательных навыков, привитие необходимых теоретических знаний и организаторско-теоретических умений, развитие общих физических и специальных качеств.

Учебные занятия по физической подготовке подразделяются на теоретические и практические.

Теоретические занятия по физической подготовке направлены на овладение военнослужащими необходимыми знаниями, предусмотренные программой, и проводятся в виде лекций и семинаров.

Практические занятия – основной вид учебных занятий по физической подготовке. Они должны иметь учебно-тренировочную и методическую направленность, соответственно делятся на учебно-тренировочные и методические.

Учебно-тренировочные занятия могут быть предметными и комплексными

Предметные учебно-тренировочные занятия проводятся по разделам физической подготовки: преодолению препятствий и метанию гранат, рукопашному бою, ускоренному передвижению, лыжной подготовке, атлетической подготовке.

Комплексные учебно-тренировочные занятия направлены на повышение общей физической подготовленности военнослужащих. В их содержание включаются упражнения из нескольких разделов физической подготовки.

Практические занятия проводятся в составе учебной группы и состоят из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Методические занятия по физической подготовке подразделяются на учебно-методические, инструкторско-методические и показные.

Учебно-методические занятия проводятся с курсантами учебных частей, готовящих командиров отделений, и обеспечивают формирование у них умений, которые необходимы для качественной организации личного состава.

Инструкторско-методические занятия проводятся в целях повышения знаний, совершенствования умений командиров подразделений в организации и проведению занятий по физической подготовке личного состава. В ходе инструкторско-методических занятий уточняются задачи и содержание предстоящего этапа физического совершенствования личного состава, проверяются знания требований нормативных документов, а также уровень практической подготовленности инструктируемых лиц, проводится разбор организации и методики проведения отдельных частей занятия и методики обучения упражнениям, приемам и действиям, осуществляется демонстрация наиболее сложных моментов организации и проведения физической подготовки с последующей практикой командиров подразделений и разбором их действий, дается оценка теоретической, практической и методической подготовленности командиров подразделений к проведению предстоящих занятий.

Показные занятия проводятся в целях показа образцовой организации и методики проведения занятий, выработки у командиров подразделений и других должностных лиц единого подхода к применению эффективных средств и методов физической подготовки. Таким образом, учебные занятия, благодаря рассмотренным особенностям, многообразию видов, разнохарактерности их направленности, богатству содержания, вносят решающий вклад в обеспечение физической готовности военнослужащих к боевой деятельности и поэтому по праву считаются основной формой физического совершенствования личного состава армии.

**б Утренняя физическая зарядка**

Утренняя физическая зарядка проводится в целях систематической физической тренировки военнослужащих. Она направлена на быстрое приведение организма после сна в активное состояние, повышение разносторонней физической подготовленности, воспитание привычки к ежедневному выполнению физических упражнений, укреплению здоровья и закаливанию организма. Утренняя физическая зарядка – обязательный элемент распорядка дня. Приводится она через 10 минут после подъема военнослужащих (продолжительность от 30 до 50 минут).

Утренняя физическая зарядка проводится в виде комплексной тренировки с использованием ранее изученных физических упражнений.

В содержание зарядки включаются:

- общеразвивающие упражнения в движении и на месте;

- комплексы вольных упражнений;

-руководство боя без оружия;

- упражнения в парах;

- бег.

При погодных условиях, не позволяющих проводить зарядку на открытом воздухе, по решению дежурного по воинской части (военному учебному заведению), зарядка может проводиться в казарменных помещениях или в спортивном зале.

В зимних условиях при низкой температуре зарядка проводится в быстром темпе с выполнением общеразвивающих упражнений в ходьбе и беге.

Военнослужащие срочной военной службы и курсанты военных учебных заведений занимаются зарядкой в составе подразделений под руководством командиров подразделений, старшин или методически подготовленных сержантов.

Членам сборных команд воинской части (военного учебного заведения) в период проведения учебно-тренировочных сборов по подготовке к соревнованиям разрешается заниматься зарядкой самостоятельно в спортивной форме одежды по индивидуальному плану.

**в Спортивно-массовая работа**

Спортивно-массовая работа направлена на повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства военнослужащих, организацию содержательного досуга личного состава. Это эффективное средство воспитания у военнослужащих воли и стойкости в действиях при максимальных физических нагрузках и психических напряжениях.

Как форма физического совершенствования личного состава армии спортивно-массовая работа характеризуется следующими особенностями:

- сочетанием обязательных занятий спортом с добровольностью в выборе видов спорта для спортивного совершенствования;

- перенесением воинами в процессе занятий спортом максимальных физических нагрузок и психических напряжений;

- предоставление возможности общественному спортивному руководству организовать и провести спортивно-массовую работу.

Спортивно-массовая работа проводится в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия и сборы по видам спорта;

-подготовка спортсменов высшей спортивной квалификации(спорт высших достижений);

- спортивные и военно-спортивные соревнования;

- смотры военно-массовой работы;

- спортивные праздники;

Учебно-тренировочные занятия и сборы по видам спорта проводятся:

В сборных командах военных частей, военно-учебных заведений. 3-4 раза в неделю продолжительностью до двух часов;

В составе подразделений по упражнениям программы физической подготовки военно-спортивного комплекса и Единой – спортивной классификации РБ

Спорт высших достижений представляет собой деятельность спортивного комитета Вооруженных Сил, регламентированный законодательством РБ и направленную на подготовку спортсменов высокого класса с целью достижения ими высоких спортивных результатов на республиканских соревнованиях и пропаганду спорта.

Спортивные и военно-спортивные соревнования в воинских частях проводятся согласно правилам с целью вовлечения военнослужащих в занятия военно-прикладными и другими видами спорта, достижение ими высоких спортивных результатов.

Смотры спортивно – массовой работы проводятся со всеми категориями военнослужащих с целью достижения ими высоких спортивных результатов по упражнениям Военно-спортивного комплекса и Единой спортивной классификации Республики Беларусь. По результатам смотра определяется место каждому подразделению и воинской части.

Спортивные праздники проводятся для привлечения максимального количества военнослужащих и членов их семей к регулярным занятиям спортом и пропаганды здорового образа жизни. Они обычно приурочиваются к официально установленным праздникам, годовщине части и другим знаменательным для военнослужащих датам.

**г Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности**

Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности включает в себя выполнение физических упражнений в условиях несения боевого дежурства, попутную физическую тренировку, физическое упражнение при передвижении войск на транспортных средствах, физическую тренировку в полевых условиях.

Физические упражнения *в условиях несения боевого дежурства* организуются и проводятся исходя из особенностей военной специальности военнослужащих с целью сохранения ими высокой умственной и физической работоспособности, восполнения дефицита двигательной активности и поддержания физической и психической готовности к экстренным действиям.

Применяются в виде специально разработанных комплексов, включающих в себя упражнения для отдельных групп мышц, на внимание и координацию, для предупреждения или снятия неблагоприятных воздействий на организм монотонной работы, однообразной позы, ограничения двигательной активности, некоторых факторов внешней среды.

Подбор физических упражнений осуществляется с учетом особенностей соответствующей военно-профессиональной деятельности военнослужащих (общего режима дежурства, характера работы, количества в ней пауз или перерывов, рабочей позы, внешних условий).

В зависимости от характера и условий дежурства предусматривается возможность выполнять комплекс физических упражнений до, во время и после дежурства. В каждом из этих случаев комплексы упражнений должны несколько различаться по направленности, содержанию, времени выполнения и продолжительности.

1. Перед заступлением на дежурство физические упражнения выполняются в виде специального комплекса в течение 8-10 минут в составе расчета, смены или индивидуально в умеренном темпе на открытом воздухе или в помещении и заканчиваются, как правило, за 10-15 минут до заступления на дежурство.
2. В процессе дежурства физические упражнения выполняются самостоятельно или под руководством командира подразделения(старшего смены) через каждые 2 часа продолжительностью 5-8 минут. При подборе упражнений особое внимание уделяется возможности привлечения к динамической работе тех групп мышц, которые находились до этого в статическом напряжении или подвергались сдавливанию.
3. После окончания дежурства физические упражнения обычно выполняются в виде специального комплекса в течение 8-10 минут. В содержание комплекса могут включаться:

- Упражнения в потягивании в поясничной части в сочетании с глубоким дыханием;

- Бег на месте с поворотами;

- Наклоны;

- Повороты и вращения головой и туловищем;

- Приседания;

- Подскоки на месте с различными движениями рук и ног;

- В заключение – бег и ходьба на месте.

*Попутная физическая тренировка* проводиться с целью повышения физической подготовленности, совершенствования военно-прикладных двигательных навыков и обеспечивает:

- Совершенствование способности военнослужащих к быстрому и эффективному передвижению по разнообразной местности в пешем строю или на лыжах в сочетании с преодолением препятствий;

- Развитие общей выносливости и других физических качеств;

- Повышение военно-специальной подготовленности;

- Совершенствование навыков использования оружия в условиях значительных физических нагрузок

- Подготовку военнослужащих к действиям в защитной одежде и в условиях ограниченной видимости;

- Формирование навыков коллективных действий;

- Воспитание военнослужащих в духе коллективизма и взаимной помощи.

Рассмотрим возможные случаи проведения попутной физической тренировки:

1. При передвижении подразделений к местам занятий по боевой подготовке (тактические поля, полигоны, стрельбища и т.д.). Средствами физической тренировки личного состава могут быть: ходьба, ускоренное передвижение на местности с оружием и снаряжением, преодоление естественных препятствий, преодоление водных преград вброд и с помощью подручных средств, приемы рукопашного боя и т.д.
2. В ходе практических занятий по различным предметам боевой подготовки физическая тренировка осуществляется в следующих целях:

* Для закрепления навыков выполнения отрабатываемых на занятиях военно-профессиональных приемов и действий в сложных условиях, например в сочетании с передвижением на местности, преодолением препятствий, перенесением груза и т.д.;
* Для повышения общей физической нагрузки на занятиях, когда необходимо научить личный состав выполнять то или иное действие на фоне утомления в условиях большого физического напряжения;
* Для повышения плотности занятия, когда без ущерба для решения основных задач боевой подготовки на отдельных учебных местах организуется тренировка в выполнении физических упражнений, приемов и действий, логически связанных с характером учебных задач, решаемых в данном занятии.

*Физические упражнения при передвижении воинских частей на транспортных средствах* выполняются с целью поддержания постоянной готовности к действиям, предупреждения утомления, а в зимнее время переохлаждение организма военнослужащих.

В период выхода воинской части на полигон (лагерь) оборудуются места для занятий *физической тренировкой в полевых условиях* атлетической подготовкой (брусья, перекладины, спортивный инвентарь, изготовленный из подручных материалов), полосы препятствий, площадка для выполнения приемов рукопашного боя.

**д Самостоятельная физическая тренировка**

Является одним из резервов повышения эффективности военно-профессиональной деятельности военнослужащих.

Оптимально организованная регулярная физическая тренировка является средством повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов, укрепляет нервную систему, способствует согласованности двигательных и вегетативных функций.

Содержание самостоятельной физической тренировки составляют: оздоровительные бег и ходьба, лыжные прогулки, плавание, упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах, упражнения с тяжестями, спортивные игры и единоборства.

Величина физических нагрузок обязательно должна быть согласована с врачом. Нагрузка считается выбранной правильно, если после занятия ощущается прилив бодрости и энергии.

Каждый занимающийся должен до и после занятия контролировать свое самочувствие, пульс, степень усталости и другие показатели. Регулирование физической нагрузки в течение недели должно соответствовать поставленным задачам. Если тренировка носит развивающий характер, длительность и интенсивность нагрузки возрастают. При удержании достигнутого уровня тренированности нагрузка должна быть относительно стабильной.

При развивающей тренировке рекомендуется проводить не менее трех занятий в неделю с интервалами между ними 2-3 дня. Занятия целесообразно проводить в одно и то же время.

Восстановительная тренировка (физкультурная пауза) должна проводиться несколько раз в день (в рабочие дни).

При самостоятельных занятиях физическими упражнениями очень важным для оценки оздоровительного эффекта является систематический контроль.

Контроль в процессе тренировки позволяет определить текущий уровень физической подготовленности для планирования оптимальных нагрузок, выявить «отстающие» двигательные качества и оценить величину их прироста.

Самоконтроль сводится к определению величины физической нагрузки на основе ответных реакций организма.

Информативными показателями интенсивности нагрузки являются субъективные ощущения.

Физическая нагрузка считается достаточной, если самочувствие удовлетворительное (не ухудшается), сон и аппетит нормальные, пульс через 10 минут после тренировки менее 90 ударов в минуту.

Физическая нагрузка считается чрезмерной, если самочувствие неудовлетворительное (ухудшается, появляется слабость, боль в области сердца, головная боль), сон и аппетит ухудшаются (отсутствуют), пульс через 10 минут после тренировки более 90 ударов в минуту.

**Литература**

1. Инструкция о порядке организации физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах Республики Беларусь и транспортных войсках Республики Беларусь. - Мн.: МО РБ, 2001
2. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Республики Беларусь. – Мн.: МО РБ, 1993
3. Положение по физической подготовке и спорту военнослужащих Вооруженных Сил Республики Беларусь. – Мн.: МО РБ, 2001
4. Теория и методика физического воспитания /Под редакцией Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.