

УДК 796

## ***ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ЖИЗНИ ВОЕННОСЛУЖАЩЕГО***

***Воронов Н.А.***

*к.б.н., доцент,*

*Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны*

*Министерства обороны Российской Федерации, Ярославль, Россия*

### **Аннотация**

Работа посвящена физической подготовке и ставит целью раскрыть, что из себя представляет данный «феномен», каковы его определение, цель, задачи. Каждый военный должен быть здоровым и сильным. Поэтому в армии действуют нормативы физподготовки, раскрытию этих вопросов и посвящена работа.

**Ключевые слова:** военнослужащие, здоровый образ жизни, физическая подготовка.

## ***PHYSICAL TRAINING IN THE SERVICEMAN'S LIFE***

***Voronov N.A.***

*PhD, Associate Professor,*

*Yaroslavl highest military college of air defense of the Ministry of Defence of the*

*Russian Federation, Yaroslavl, Russia*

### **Annotation**

Work is devoted to physical training and sets as the purpose to open that is this "phenomenon", what its definition, the purpose, tasks. Each military has to be healthy and strong. Therefore in army standards of physical training work, and this work is devoted to disclosure of these questions.

**Keywords:** military personnel, healthy lifestyle, physical training.

Хотя в современной армии есть оружие, которое позволяет воевать на расстоянии, не вступая в непосредственный физический контакт с противником, ее основу все равно составляют люди. И, как и раньше, именно от их силы и выносливости зависит исход операции, а то и всей кампании.

Поэтому физическая сила, выносливость и ловкость важны для каждого солдата и офицера [2]. Именно поэтому в армии происходит постоянный контроль за физической формой военнослужащих и существуют специальные нормативы, которые должен сдавать военный.

Не нужно думать, что к физической форме военнослужащих проявляют внимание только в так называемых «спецподразделениях» - десантных войсках, разведке или спецназе. В других частях также нужно быть готовыми как к длительным маршам, так и к вступлению в непосредственное физическое единоборство с солдатами противника. Именно поэтому существует такой приказ Министра обороны РФ от 21.04.2009 г. № 200, которым утверждены Положения «Наставление по физической подготовке в вооруженных силах РФ» [1]. Этим документом и закреплён порядок физической подготовки военнослужащих российской армии. В нем закреплены те формы и методы, которые применялись раньше, но с учетом изменившихся реалий.

Для оценки физической подготовки военных применяются различные критерии, которые зависят от звания, рода войск, срока службы, а главное, категории военнослужащего. Так, для срочников и контрактников такие нормативы отличаются. Отдельно установлены нормы физдо для женщин. Рассмотрим все их по отдельности.

Физподготовка военнослужащих срочной службы.

Когда новобранцы прибывают в части для прохождения службы по призыву, командование должно проверить их физическую подготовку в течении 2-х недель. Оценке подлежат такие показатели как:

- сила,
- скорость,
- выносливость.

Фактически для срочников применяются нормативы, разработанные для служащих по контракту до 30 лет, они должны:

- Отжаться от пола не менее 45 раз;
- Подтянуться не менее 10 раз;
- Пробежать 100 метров за 15 секунд или меньше;
- Пробежать кросс 3 км за 14 минут или меньше.

Проверку физо проводят при температуре воздуха в интервале от + 15° до + 35°С с благоприятными метеорологическими условиями (отсутствие сильного дождя, снега, порывистого ветра) [3]. Если погода не позволяет, то проверка проходит в закрытом спортивном помещении. Учитывая, что новобранцы обычно плохо подготовлены к физическим нагрузкам, офицер должен знать и учитывать внешние признаки утомления, чтобы не допустить переутомления. Испытания рекомендовано проводить в таком порядке:

- ловкость;
- ловкость;
- быстрота;
- силовые упражнения;
- рукопашный бой;
- выносливость;
- групповые упражнения в составе подразделения.

Военнослужащему предоставляется всего одна попытка при оценке его физической формы. Пересдача в этом случае не допускается.

### Нормативы физподготовки для контрактников.

Контрактная служба - это фактически профессиональная армия. Поэтому у военнослужащих должен быть более высокий уровень физической подготовки по сравнению с солдатами срочной службы. Нормативы требуется сдавать перед подписанием контракта. О том, как это происходит, мы уже рассказывали. Требования к физподготовке отличаются в зависимости от того, где служит контрактник:

- в воздушно-десантных, десантно-штурмовых, разведывательных, специальных подразделениях и морской пехоте;
- в боевых подразделениях и боевом обеспечении, в управлении соединениями;
- в частях материального обеспечения, медицинского и ремонтного обслуживания;
- на надводных и подводных боевых кораблях;
- в музыкальных частях;
- в учебных центрах для служащих по контракту.

Кроме того, на военную службу по контракту имеют право поступать женщины в возрасте от 19 до 35 лет. Поэтому для них существуют отдельные нормативы. В частности, женщины в возрасте до 25 лет должны выполнить:

- Отжимания от пола не менее 12 раз;
- Подтягивания не менее 25 раз;
- Бег на 100 метров за 19 секунд или меньше;
- Кросс на 3 км за 25 минут или меньше.

Для женщин старше 25 лет установлены более щадящие нормативы. При этом, при сдаче нормативов как у мужчин, так и у женщин должен проводиться инструментальный контроль за состоянием [4]. Его выполняет медицинский работник, присутствующий в месте проведения испытаний путем измерения артериального давления и частоты сердечных сокращений (пульса).

Требования к физической подготовке офицеров.

Для офицеров также должны проводиться периодические проверки физической формы. Происходит это с такой же периодичностью, как и для рядовых - два раза в год. При этом обязательной является также регулярная (ежедневная) физическая подготовка. Существует комплекс упражнений, которые каждый военнослужащий должен выполнять во время утренней зарядки. Офицеры в возрасте старше 30 лет должны:

- отжиматься от пола не менее 30 раз;
- подтягиваться не менее 8 раз;
- бегать на 100 метров за 16 секунд;
- пробегать кросс 3 км за 15 минут.

Отдельные нормативы существуют также для женщин-офицеров и абитуриентов военных вузов [5].

В заключение хочется сказать, что именно жесткие требования к физической подготовке позволяют поддерживать высокий уровень боеспособности армии, а также физическую форму и здоровье военнослужащих.

### **Библиографический список:**

1. Борисов А.В., Елькин Ю.Г., Чернышов С.М. Развитие и формирование профессионально важных качеств военных специалистов полевых узлов связи // Международный научно-исследовательский журнал. - 2013. - № 7-4 (14). - С. 68-69
2. Васин В.Н., Косяшников Н.Т., Буриков А.В. Теоретико-экспериментальное обоснование программы формирования профессионально важных качеств средствами физической культуры // Вестник Рыбинской государственной авиационной технологической академии им. П.А. Соловьева. - 2014. - № 4 (31). - С. 134-139

3. Воронов Н.А. Поддержание двигательного режима в жизни человека // В сборнике: Материалы конференций ГНИИ "НАЦРАЗВИТИЕ". Июнь 2018. Сборник избранных статей. - 2018. - С. 103-105
4. Воронов Н.А. Спорт как основа здорового образа жизни // В сборнике: Проблемы теории и практики современной науки. Сборник научных статей. Научный редактор Т.А. Колесникова. Москва, - 2018. - С. 17-20
5. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ. - 2016. - 431 с.

*Оригинальность 95%*