

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВООРУЖЁННЫХ СИЛ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ХАТКЕВИЧ Д.Н., ТАРАЙКОВИЧ В.Н.

Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники

Аннотация. Для общего повышения уровня физической и моральной подготовки военнослужащих, повышения продуктивности и улучшения результатов, в частности сил специальных операций и (отряд) будет предложены нововведения в программу тренировок .

Ключевые слова: атлетичность, физическая подготовка, методики, правильное питание, закаливание, положительные стороны, саморазвитие, программа тренировок.

В Вооружённых Силах Республики Беларусь для эффективного использования снаряжения и обмундирования в целях выполнения боевой задачи требуется достаточная физическая подготовленность в показателях силы и выносливости. Далеко не каждый военнослужащий способен похвастаться хорошими физическими показателями, тем более в экстремальных условиях. Именно поэтому в воинских частях проводятся на регулярной основе формы физической подготовки, которые значительно повышают физическую подготовку личного состава.

Физическая подготовка способствует формированию у военнослужащих гуманистического мировоззрения, нравственного сознания и поведения, устойчивого интереса к занятиям физической культурой, аспектов физического самосовершенствования.

Подкованность в плане физической формы само по себе стимулирует военнослужащих к воспитанию психоустойчивости, уверенности в своих силах, смелости, решительности, повышению самооценки, выдержки, а также самообладания. В процессе длительной тренировки формируется подготовка к перенесению экстремальных физических и психологических нагрузок в период ведения боевых действий.

ССО-настоящая элита войск, куда берут не просто отличных бойцов, а лучших из лучших. Это настоящие мастера своего дела, которые способны пройти “огонь, воду и медные трубы”, а потом сказать, что уже размялись и готовы начинать работать.

Как попасть в ССО без достаточных физических данных? Правильно, никак.

Для наиболее эффективного повышения силовых показателей и быстрого повышения выносливости у вновь прибывших военнослужащих срочной службы, желающих отдавать долг Родине в силах специальных операций предлагается ввести следующий комплекс и внедрить его в программу подготовки:

- Изменение программы тренировок

Солдат на линии “старт/финиш” по команде “Марш”(начинается отсчёт времени) принимает исходное положение – упор лёжа на прямых руках, и выполняет комплекс скоростно-силовых упражнений: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа(далее – отжимания) – 10 повторений, а затем “прыжковое упражнение” – преодоление расстояния в 11 метров пятью последовательными прыжками в длину, отталкиваясь двумя ногами и приземляясь в полный присед; вновь 10 отжиманий и ещё одно “прыжковое упражнение”. Сразу после выполнения указанного комплекса кандидат пробегает дистанцию в 500 метров, после чего повторяет комплекс; вновь пробегает 500 метров (общая – 1000 метров) и выполняет комплекс; пробегает ещё 500 метров (общая – 1500 метров) и выполняет комплекс; пробегает заключительные 500 метров (общая – 2000 метров) и финиширует.

Если кандидат не преодолел в “прыжковом упражнении” расстояние в 11 метров пять прыжками, то он выполняет т.н. “штрафную нагрузку” – 5 приседаний. Далеко не во всех частях спорткомплексы оснащены тренажёрами для тренировки всех групп мышц. Это особенно необходимо в специальных войсках, где на регулярной основе проводятся учения, в ходе которых необходимы крепкая спина, плечи и ноги.

- **Переход на специализированное питание**

Для поддержания отличной физической формы военнослужащим просто необходимо специализированное питание, обогащённое быстрыми жирами, углеводами и белками. Рацион питания должен содержать фрукты, овощи, лёгкие каши, исключая при этом мучные и макаронные изделия, тяжело усваиваемые продукты.

- **Увеличение времени отдыха после продолжительных программ-тренировок**

Однако риск получения травм во время физических тренировок зачастую недооценивается, следствием чего служат травмы, полученные во время проведения данных мероприятий. Не стоит забывать и про чрезмерное занятие физическими упражнениями, что также чревато сильными повреждениями мышц и волокон. В войсках порой такое просто недопустимо в силу задач по предназначению.

Список источников:

1. Как тренируется российский спецназ? С этой программой справятся не все [Электронный ресурс] // – Режим доступа: <https://www.championat.com/lifestyle/article-3878065-kak-treniruetsja-rossijskij-specnaz-programma-trenirovok-uprazhnenija-boj.html>. – Дата доступа: 22.10.2021.

2. Тренировки спецназа – как тренируются силовики, упражнения на силу и выносливость для спецназовцев [Электронный ресурс] // – Режим доступа: <http://www.edu.gov.by/sm.aspx?guid=437693>. – Дата доступа: 22.10.2021.

3. Физподготовка спецназа. В чем сила, брат? - YouTube [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=bYfA2NF02EI&t=1s>. – Дата доступа: 22.10.2021.