

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОПОРНЫЙ КОНСПЕКТ

ТЕМА:

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПОРТА

ВОПРОСЫ ЗАНЯТИЯ:

1. [Цель и задачи физической подготовки.](#)
2. [Влияние физической подготовки на повышение боеспособности военнослужащих.](#)

I. Методика подготовки руководителя к занятию:

1. Уяснение темы, занятия и их целей.
2. Изучение содержания данного занятия.
3. Изучение наставлений, инструкций и руководств.
4. Определение последовательности проведения занятия и использования материального обеспечения.
5. Определение методических приемов проведения занятия.
6. Составление плана-конспекта (плана, опорного конспекта).
7. Подготовка материального обеспечения занятия и места проведения занятия.
8. Определение требований безопасности при проведении занятия.
9. Утверждение плана-конспекта (плана) у непосредственного начальника.
10. Проведение ИМЗ (инструктажа) с помощниками руководителя занятия.
11. Организация самостоятельной подготовки помощников руководителя занятия.

УТВЕРЖДАЮ
Командир войсковой части _____

(воинское звание)

(фамилия)
« ____ » _____ 200 ____ г.

ПЛАН

проведения занятия с _____
по Физической подготовке на « ____ » _____ 200 ____ г.

Тема: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПОРТА.

Занятие: ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПОВЫШЕНИЕ БОЕСПОСОБНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ.

Цель занятия:

Изучить цель и задачи физической подготовки.

Разъяснить обучаемым влияние физической подготовки на повышение боеспособности.

Время: _____

Место занятия: Спортивный городок (спортивный зал).

Метод проведения занятия: Практическое, тренировка.

Материальное обеспечение занятия:

1. Оборудование спортивного городка (спортивного зала).

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть – 7 мин		
Построение, объяснение задач и содержания занятий, проверка личного состава	1	Взвод – в двухшереножном строю
Строевые приемы, упражнения на месте, упражнения в движении	6	Проводить в составе взвода. Темп выполнения упражнений – средний. Каждое упражнение повторить 4–6 раз
Основная часть - 40 мин		
		Основную часть занятия организовать групповым способом на двух учебных местах
Цель и задачи физической подготовки.	20	Довести до обучаемых цели и задачи физической подготовки
Влияние физической подготовки на повышение боеспособности военнослужащих.	20	Довести до обучаемых Влияние физической подготовки на повышение боеспособности военнослужащих.
Заключительная часть - 3 мин		
Ходьба в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц	2	Проводить в колонне по одному
Подведение итогов занятия	1	Взвод - в двухшереножном строю

1. Цель и задачи физической подготовки

Физическая подготовка в Вооруженных Силах РФ – одно из звеньев системы физического воспитания, и в то же время она входит в систему боевой подготовки войск, являясь одним из ее предметов, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания военнослужащих.

Ведущим системообразующим фактором является цель физической подготовки, формируемая на основе требований, предъявляемых к физической подготовке военнослужащих. Они вытекают из особенностей военно-профессиональной деятельности личного состава и качеств, необходимых для успешного выполнения обязанностей по службе. К особенностям военно-профессиональной деятельности могут быть отнесены физические и психические нагрузки, режим двигательной активности, характер среды обитания, срок службы и другие факторы, связанные с военной службой и зависящие от уровня развития военной техники и оружия.

ОСНОВНОЙ ЦЕЛЮ физической подготовки в Вооруженных Силах является обеспечение необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для выполнения боевых и других задач в соответствии с их предназначением. В процессе физической подготовки формируется, в первую очередь, сила, быстрота, выносливость и ловкость, в последующем – теоретические знания и организаторско-методические умения и навыки.

Цель физической подготовки достигается с помощью решения общих и специальных задач.

ОБЩИМИ ЗАДАЧАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ЯВЛЯЮТСЯ:

- формирование здорового образа жизни;
- гармоничное физическое и духовное развитие;
- развитие и поддержание на требуемом уровне выносливости, силы, быстроты и ловкости;
- формирование навыков в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, преодолении естественных и искусственных препятствий, рукопашном бою, военно-прикладном плавании.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ физической подготовки обуславливаются спецификой военно-профессиональной деятельности личного состава видов и родов Вооруженных Сил. Они формируются с учетом конкретных особенностей и условий деятельности военнослужащих.

СПЕЦИАЛЬНЫМИ ЗАДАЧАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЯВЛЯЮТСЯ:

- для личного состава ракетных подразделений, курсантов учебных воинских частей и подразделений – преимущественное развитие общей и силовой выносливости;
- для личного состава воинских частей и подразделений специальных войск – преимущественное развитие быстроты, силы и силовой выносливости;
- для личного состава воинских частей и подразделений тыла – преимущественное развитие силы, быстроты и общей выносливости;
- для личного состава подразделений охраны, обороны и противодиверсионной борьбы – преимущественное развитие общей и силовой выносливости, совершенствование навыков в преодолении препятствий, готовности к ведению рукопашной схватки, совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических нагрузок.

Кроме решения специальных задач физическая подготовка должна обеспечивать поддержание оптимальной работоспособности при несении боевого дежурства и восстановление ее после длительных профессиональных перегрузок.

Накопленный опыт физической подготовки в Вооруженных Силах показывает, что специальные задачи решаются успешнее, если они формируются на основе общности требований к нескольким специальностям и при этом учитывается организационная структура воинских частей и подразделений.

2. Влияние физической подготовки на повышение боеспособности военнослужащих

Совершенствование вооружения и боевой техники вызывает все более глубокое разделение воинского труда, порождает новые военно-технические специальности, ведет к появлению новых видов физических и нервно-психических нагрузок. Так, военно-профессиональная деятельность ряда специалистов приобрела характерные черты труда операторов, усложнились выполняемые военнослужащими операции. Они требуют способности быстро перерабатывать большой объем информации, устойчивости к продолжительной работе, внимательности, точкой координации. Причем никакие, даже самые сложные и совершенные приборы не могут заменить человека при выполнении как элементарных, так и более сложных видов мыслительных операций.

Усложнение вооружения привело к появлению систем, требующих коллективного обслуживания, выработки группового навыка согласованной деятельности военнослужащих. Поэтому различный уровень физической выносливости, двигательной координации у членов расчета может привести к тому, что самый слабый будет определять темп работы, его ошибки приведут к отказу техники.

Применение в войне новейших технических средств ракетно-ядерного и других видов оружия повышает влияние фактора внезапности и предъявляет к войскам требование быть в постоянной боевой готовности к отражению нападения противника.

Появилась особая дисциплина боевого дежурства. Боевые расчеты должны переходить к работе в максимальном темпе без всякого периода вработывания, а на это способны только люди с хорошей физической подготовкой, высокой психологической устойчивостью.

Постоянная боевая готовность предъявляет особые требования к сохранению точности действий на протяжении всего дежурства. Она прямо зависит от степени утомления, которое наступает позже у лиц с высокой физической выносливостью.

Физическая подготовка, обеспечивая сохранение, работоспособности и формирование специальных качеств у личного состава, является одним из важных элементов поддержания боевой готовности войск.

Современный бой характеризуется высокой маневренностью сил и средств, напряженностью и скоротечностью, быстрыми и резкими изменениями обстановки, усилением роли человеческого фактора. Бои требуют от военнослужащих высоких морально-боевых и физических качеств, способности выдерживать огромные психические и физические нагрузки.

Высокая интенсивность боевых действий обуславливает дефицит времени. И это время постоянно сокращается. Экономия времени в выполнении боевых приемов и действий стала одним из показателей боевого мастерства личного состава, а она возможна только на базе высокой физической готовности.

Дефицит времени в боевой обстановке, коллективный характер деятельности, не позволяющий использовать индивидуальный темп работы, вызывает чрезмерное физическое и психологическое утомление личного состава.

Физическая закалка оказывает значительное влияние на боеспособность военнослужащих и проявляется, во-первых, в повышении боевой выучки воинов и устойчивости организма к неблагоприятным факторам обстановки, во-вторых, в совершенствовании морально-политических и психологических качеств.

Боевая готовность, рассматриваемая как венец боевого мастерства войск в мирное время, заключается в способности военнослужащих, подразделений, частей и Вооруженных Сил в целом с высоким качеством выполнять боевую задачу в заданный отрезок времени. Поэтому вполне понятно стремление командиров всех степеней оценивать значение любого раздела боевой выучки по его вкладу в состояние боевой готовности войск.

Значение физической подготовки для поддержания высокой боевой готовности всегда тесно связано с характером и способом ведения боевых действий, которые в свою очередь определяются боевыми средствами, находящимися в распоряжении армии.

В ходе научно-технической революции войска получили принципиально новые образцы вооружения и боевой техники. Значительно усовершенствовались традиционные образцы. Появилось мно-

го автоматизированных и механизированных систем, управление которыми требует не столько высокой двигательной активности, сколько большого объема теоретических знаний.

В данной ситуации необходимо грамотное разрешение диалектического противоречия между объективным отсутствием больших физических нагрузок в повседневной практической деятельности военнослужащих и требованием высокой физической подготовленности как условия устойчивой работоспособности. Наличие такого противоречия приводит к недооценке значимости физической подготовки для повышения боевой готовности военных специалистов.

Рассмотрение вопроса о влиянии уровня физической подготовленности на состояние боевой выучки военнослужащих невозможно без понимания механизма осуществления этого влияния. Многочисленными исследованиями доказано, что в основе этого механизма лежит явление *переноса* навыков и умений, сформированных в одной области человеческой деятельности, на результаты овладения навыками и умениями в других сферах. Этот перенос может осуществляться как в близких по структуре действиях, например между различными физическими упражнениями, так и в далеких.

Применительно к физической подготовке, явление переноса может наблюдаться не только относительно навыков, но и относительно физических качеств. Следует сразу же оговориться, что наблюдать перенос физических качеств или двигательных навыков в чистом виде практически невозможно, так как они присутствуют в единстве при выполнении любого упражнения и результат тренировки зависит от развития как навыка, так и физического качества. Во многих случаях явление переноса связано с общностью морфологических, биохимических и функциональных изменений в организме под влиянием упражнений в развитии физических качеств.

В связи с возросшим числом военных специалистов операторного профиля специального рассмотрения требует механизм переноса между физической тренированностью и деятельностью, в которой значителен компонент интеллектуальных действий и невысокие величины физических усилий. Здесь можно выделить два пути осуществления переноса. С одной стороны, высокая степень физической тренированности обеспечивает необходимую физиологическую базу профессиональной выносливости, а с другой – в ходе занятий физическими упражнениями естественным образом формируются механизмы обеспечения деятельности вегетативных систем организма в напряженном режиме, который при интеллектуальной работе возникает в моменты принятия важных решений, на ответственных этапах выполнения боевых заданий, связанных с психологической напряженностью.

При планировании явлений переноса постоянно возникает вопрос о том, на каком уровне развития физических качеств и закрепления двигательных навыков возможно их положительное влияние на другие формы деятельности. Анализ многочисленных исследований дает основание для формулировки некоторых закономерностей.

Факты показывают, что перенос легче всего осуществляется на первых этапах формирования двигательных умений и навыков в особых видах деятельности. По мере овладения навыками выполнения физических упражнений и профессиональных действий связи между ними постепенно «размываются» и сходят на нет.

Можно предположить, что в любой области деятельности по мере профессионального становления у каждого человека складывается свое специфическое сочетание компонентов рационального выполнения заданий и это затрудняет реализацию явлений переноса в другие сферы.

После овладения основными профессиональными навыками и умениями с помощью физических упражнений можно в большей мере обеспечить перенос при функционировании, формируя физиологическую базу устойчивой работоспособности и условия сохранения структуры навыка при утомлении. Этим и объясняется влияние физической подготовленности на деятельность опытных военнослужащих в экстремальных ситуациях. Различия в физической подготовленности скажутся и на протекании процессов восстановления после напряженных периодов работы.

Влияние фактора физической подготовленности на полевую выучку характерно для всех воинских специальностей. Наличие достаточного арсенала двигательных навыков, способность быстро и эффективно переключаться с одних приемов деятельности на другие – важные условия надежности работы оператора автоматизированной системы. Высокий уровень физической тренированно-

сти позволяет заметно повысить способность воинов к быстрой оценке обстановки, к принятию решения в сложных ситуациях.

Планомерно проводимая физическая подготовка помогает интенсифицировать процесс боевой учебы. Хронометраж действий личного состава в процессе многодневных учений свидетельствует о том, что активные действия воинов, связанные со значительными физическими нагрузками и психическими напряжениями, достигают 60 процентов от всего времени учений, на сон приходится, как правило, не более 20 процентов, что составляет 35–40 процентов от нормальной потребности человека во сне. Понятно, что преодоление таких нагрузок под силу физически тренированным людям. Низкий уровень физической подготовленности будет отрицательно влиять на выполнение учебно-боевых задач воинов и подразделений. Это отчетливо проявляется в снижении подвижности, точности действий, выносливости, работоспособности. Так, у солдат с отличной оценкой по физической подготовке показатели работоспособности в ходе наступления сохраняются почти без изменений, а у солдат, имеющих слабую физическую подготовленность, она снижается после первых суток учений на 35 процентов.

Таким образом, как свидетельствуют опыт войск и результаты научных исследований, физическая подготовка выступает важным средством повышения боевого мастерства личного состава всех видов Вооруженных Сил и родов войск, показателем уровня профессиональной выучки военнослужащих. Ее роль проявляется прежде всего в сохранении и повышении как физической, так и умственной работоспособности и более быстром восстановлении их до исходного уровня после напряженной работы. Благодаря этому военнослужащие эффективнее и надежнее используют вооружение и боевую технику в учебно-боевой деятельности, быстрее, точнее и успешнее действуют в разнообразных условиях обстановки.