

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Тожиев Туйгун Туробович

Старший преподаватель кафедры «Физическая подготовка и спорт», «ЧВТКИУ»
Республики Узбекистан г. Чирчик, Республика Узбекистан.

Хусанов Фахриддин Абдирашидович

преподаватель кафедры «Физическая подготовка и спорт», «ЧВТКИУ» Республики
Узбекистан г. Чирчик, Республика Узбекистан.

Аннотация.

В данной статье разработана и научно обоснованы способы, позволяющие быстро и эффективно формировать у военнослужащих специальные физические способности, а также в полной мере реализовать их в условиях, максимально приближенных к боевым.

Ключевые слова:

физической подготовки, тренировка, развитие выносливости и др.

Актуальность.

С обретением независимости Республики Узбекистан, большое внимание уделяется развитию физической культуры и спорта, в том числе высокой боеспособности нашей армии и физической подготовки военнослужащих подтверждением, которому являются принятые законы и постановления. [1,2,3].

Одним из приоритетных аспектов, которому уделяется повышенное внимание, является физическая подготовка курсантов и военнослужащих в целом. С каждым годом возрастает требования к высокому уровню физической подготовки и спортивных достижений, среди военнослужащих, что требует повышения их качества физической подготовки.

Физическая подготовка военнослужащих – это управляемый процесс, направленный на совершенствование физической подготовленности. Повышение физических кондиций военнослужащих необходимо осуществлять с учетом особенностей их военно-профессиональной деятельности, что является важнейшей основой для повышения боевого мастерства личного состава всех видов Вооруженных Сил. Очевидно, что для всех войсковых подразделений физическая подготовка является важным звеном в системе целостной боевой подготовки военнослужащих. При современной всеобщей модернизации Вооруженных Сил необходим поиск новых подходов к решению проблемы – физической подготовки войсковых подразделений. При этом статистика последнего времени показывает большое количество отказов при зачислении на службу в специальные подразделения по причине недостаточного физического развития [3,4]. На наш взгляд, к настоящему времени данные требования еще недостаточно полно разработаны теоретически и апробированы на практике.

Анализ существующей типовой методики физической подготовки показывает, что имеются вопросы спорного характера о наиболее целесообразных путях повышения специальной профессиональной физической подготовленности военных [3,4]. Сложившееся противоречие не позволяет в полной мере обеспечивать необходимый уровень физической подготовленности военнослужащих к выполнению служебно-боевых задач. Все это обуславливает актуальность темы настоящего исследования.

Цель работы:

разработать научно обоснованные способы, позволяющие быстро и эффективно формировать у военнослужащих специальные физические способности, а также в полной мере реализовать их в условиях, максимально приближенных к боевым условиям.

Каким же образом осуществляется физическая подготовка? Средствами специальной физической подготовки служит более или менее сложившаяся система специальных упражнений, специфических в каждом виде военной специальности и направленных на развитие тех качеств и тех мышечных групп, которые особенно необходимы для достижения высоких показателей профессиональной деятельности. Практика физического воспитания и спорта показывает, что все выдающиеся спортсмены были или являются разносторонними атлетами, прошедшими основательную тренировку с использованием разнообразного комплекса общих и специальных упражнений. Исследованиями была также выявлена различная степень разностороннего приспособления организма при тренировке, направленной на развитие какого-либо одного качества [3]. Наиболее разносторонне организм адаптируется при тренировке, способствующей развитию быстроты. Тренировка, направленная на развитие силы, кроме прямого ее влияния на это качество, создает предпосылки для развития быстроты. Наиболее одностороннее влияние оказывает тренировка, направленная на развитие выносливости [4].

Однако следует отметить, что все эти исследования проводились на группах спортсменов, имевших низкие спортивные разряды и относительно малый стаж спортивной тренировки. В то же время развитие физических качеств, как и любой другой процесс, протекает по фазам, качественно отличающимся друг от друга. Закономерность, свойственная ранним фазам этого развития, не полностью отвечает более поздним фазам становления спортивного мастерства.

Заключение.

Для воспитания физических качеств у военнослужащих необходимо в полной мере использовать средства разносторонней направленности, по своей форме и содержанию максимально приближенные к структуре двигательной базы, которую военнослужащему необходимо выполнять в рамках воинской службы. При отсутствии возможности вносить какие-либо существенные изменения в общий распорядок дня военнослужащего, а также в его обязательную тренировочную программу, направленную на повышение боевой готовности, военнослужащим целесообразно выполнять разработанные средства во время, предназначенное для самостоятельной подготовки. Для этого в режиме дня военнослужащего предусмотрено время с 16 ч до 18 ч, то есть на самостоятельную подготовку бойцу отводится каждые сутки по 2 ч. За это время военнослужащий сможет выполнить дополнительно специально подобранные средства с учетом его физического состояния, а также боевой специфики войсковой разведки.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Постановлением Президента Республики Узбекистан № ПП-2738 «О программе мер по реализации задач дальнейшего реформирования и развития вооруженных сил Республики Узбекистан» от 24 января 2017 г.
2. Закон Республики Узбекистан «О национальной программе по подготовке кадров». - Т., 1997.
3. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» (новая редакция). 4сентября, 2015г.
4. Гадисов К.Я., Мартынов А.А. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЙСКОВЫХ РАЗВЕДЧИКОВ // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – №1.; URL: