

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ К СЛУЖБЕ В РОССИЙСКОЙ АРМИИ

**Трапезникова В.В., студентка 3 курса факультета среднего
профессионального образования
Научный руководитель – Канев П.Н., преподаватель
ФГБОУ ВО Уральский ГАУ**

***Ключевые слова:** Физическая подготовка, служба в армии, физические качества, физическая культура, физическое воспитание, служба в армии*

В данной работе поднимется проблема современной физической подготовки юношей в Российской Федерации к службе в Российской армии. Также рассматриваются необходимые физические и психологические мероприятия, проводимые со стороны учебного заведения для подготовки молодых людей к службе в армии.

Введение. В Конституции Российской Федерации в статье 59 указывается, что защита Отечества является долгом и обязанностью гражданина России. Министр обороны Российской Федерации С. К.Шойгу назвал службу в армии почётной обязанностью: «Каждый мужчина должен служить в армии и считать для себя такое служение почётным долгом, кто защитит Отечество если мы сами не будем его защищать? Каждый молодой человек достигший совершеннолетнего возраста должен послужить Отечеству своему» [1].

Цель работы. Изучение и исследование темы подготовки физической подготовки юношей к службе в Российской армии.

Результаты исследований. Служение в армии требует интеллектуальных и физических затрат несмотря на то, что интеллектуальная составляющая современных военных дел весьма высока, в стороне не могут быть: серьёзная физическая подготовка воинов, концепция совершенного властвования физической подготовки Вооружённых силах Российской Федерации предусмотрено повысить статус физической подготовки в системе воинского обучения как

базового элемента военно-профессиональной психологической готовности войск[2].

Успешность адаптации к воинской службе в армии зависит от эффективности системы допризывной подготовки, где огромную роль играет физическая культура и спорт, которое можно разделить на два направления: физической подготовка и морально психологическая подготовка. Учитывая специфику воинской службы основными задачами для физической подготовки выступает: укрепление здоровья, подготовка организма и его систем к серьёзным нагрузкам, развитие физических характеристик: силы, выносливости, скорости, быстрота реакции, ловкость и гибкость, освоение военно-прикладных действий двигательных навыков и умений всесторонней психофизиологической подготовки молодых людей к службе в армии, включая: развитие морали, волевых качеств. Развитие морально-волевых качеств необходимо для достижения: дисциплинированности, умения соблюдать режим, формировать привычку развития волевых качеств, убирать тревожность и страх перед армейской службой, а также склонность к депрессиям, меланхолии и сформировать «уверенного в себе человека», а также преодоление непревзятых негативных отношения к службе в армии.

В допризывном возрасте акцент делается на воспитание скоростных качеств и ловкости движений. При длительном дефиците движений возможно развитие предпатологических состояний, которые проявляются в снижении общей неспецифической устойчивости организма, в быстрой утомляемости при выполнении физических нагрузок, в низкой функциональной активности внутренних органов, в отставании в развитии двигательных качеств, изменениях в физическом развитии.

Физическое воспитание подростков и юношей осуществляется в конкретной окружающей среде, факторами которой являются как социально - экономические, так и экологические условия. Поэтому физическое состояние детей, с одной стороны, можно рассматривать как результат влияния этих условий, а при направленном воздействии физического воспитания - как результат противодействия негативным условиям окружающей среды[3].

Требования, которые предъявляются к воинам первого года службы: подтягивание на перекладине, подъём переворотом на перекладине, угол в упоре на брусьях, поднимание гири 24 кг, плавание 100 м, метание гранаты, кросс 3 км.

Систематические занятия на уроках физической культуры, участие в спортивных секциях и регулярные самостоятельные занятия дома помогут повысить уровень развития двигательных способностей и успешно справиться с трудностями первого года службы в армии.

Систематические занятия военно-прикладными видами спорта и участия в турпоходах, воспитании в себе мужества, силы воли, выносливости, ловкости, морально психологической устойчивости, способности и готовность переносить большие физические нагрузки, которые помогут молодым людям в службе в армии.

Для подготовки юношей к службе в армии большое значение имеет обучение навыкам борьбы, что способствует развитию мышечных сил и воспитание смелости и решительности для будущих воинов.

Будущим морякам, монтажникам, геологам важно развить чувство равновесия, для этого хороши гимнастические, акробатические упражнения, упражнения на бревне и др.

Важно подбирать такие упражнения, которые способствовали бы совершенствованию функций организма в нужном направлении и в то же время положительно влияли на формирование необходимых физических качеств. При работе по повышению физической подготовки юношей необходимо учитывать возрастные и физиологические особенности.

При определении объёма и интенсивности нагрузок, обеспечивающих оптимальный тренировочный эффект повышения физической подготовки, необходимо рациональное сочетание интенсивных нагрузок с мало интенсивными;

Заключение. Физический компонент в подготовке будущего защитника Отечества означает совокупность физических качеств и соответствующих им ощущений в организме таких как: сила, быстрота реакции, чувство свободного дыхания, чёткой работы сердца. Один из основных принципов, на который должны опираться преподаватели физической культуры - это принцип непрерывности, который

представляет собой общую последовательность, преемственность занятий на протяжении всего обучения до службы в Российской армии.

Библиографический список:

1. CYBERLENINKA[Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo-podgotovki-molodezhi-k-armii-problemy-motivyu-opy/viewer> (дата обращения: 29.12.2023)

2. X Международный конкурс научно-исследовательских и творческих работ учащихся - Старт в науке [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://school-science.ru/10/21/45179>(дата обращения: 29.12.2023)

3. Кириченко, Р. В. Физическая культура и спорт. Особенности организации и проведения занятий со студентами военного учебного центра : учебное пособие / Р. В. Кириченко, И. Е. Кабаев, Т. А. Иваненко. — Санкт-Петербург :СПбГУТ им. М.А. Бонч-Бруевича, 2021. — 219 с.

**PHYSICAL EDUCATION AS A MEANS OF PREPARATION FOR
SERVICE IN THE RUSSIAN ARMY**

Trapeznikova V.V.

**Scientific supervisor – Kanev P.N.
Ural State Agrarian University**

Keywords: *Physical training, military service, physical qualities, physical culture, physical education, military service*

In this paper, the problem of modern physical training of young men in the Russian Federation for service in the Russian army will be raised. The necessary physical and psychological measures carried out by the educational institution to prepare young people for military service are also considered.