

# РАЗЛИЧИЯ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГРАЖДАНСКОГО НАСЕЛЕНИЯ И ИНТЕГРАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННЫХ

**Салмерон Майорка Давид Алехандро**

Аспирант, Сибирский федеральный университет  
salmeron160984@gmail.com

## DIFFERENCES DETERMINING THE LEVEL OF PHYSICAL TRAINING OF THE CIVIL POPULATION AND THE INTEGRAL PHYSICAL TRAINING OF THE MILITARY

**M. Salmeron**

*Summary:* The purpose of this article is to determine the meaning and components that determine the level of physical fitness in the complex physical training of military personnel in the performance of their official duties, with the understanding that military personnel form a class different from an ordinary citizen. Based on research on the importance of physical fitness in the military, we can state that maintaining good physical fitness is a must for military personnel at the high-level athlete level, inclusive, physical fitness for the average person is more focused on their health. , while military personnel must maintain a high level of fitness in components such as aerobic capacity, strength, muscular endurance, flexibility, body composition, agility, balance, coordination and speed, and taking into account that this level of fitness must be received during the service of a person in the army, which will allow him to be well prepared for actions in the war and the defense of the Fatherland.

*Keywords:* physical fitness, army, agility, speed, coordination, military service, flexibility, aerobic capacity, endurance, strength, physical fitness.

*Аннотация:* Целью данной статьи является определение значения и компонентов, определяющих уровень физической подготовленности в комплексной физической подготовке военнослужащих при выполнении ими служебных обязанностей, при том понимании, что военнослужащие образуют класс, отличный от рядового гражданина. Основываясь на исследованиях важности физической подготовки в вооруженных силах, мы можем утверждать, что поддержание хорошей физической подготовки является обязательным условием для военнослужащих на уровне спортсмена высокого уровня включительно, физическая подготовка для среднего человека в большей степени ориентирована на их здоровье. , в то время как военнослужащие должны поддерживать высокий уровень физической подготовки в таких компонентах, как аэробные способности, сила, мышечная выносливость, гибкость, состав тела, ловкость, баланс, координация и скорость, и принимая во внимание, что этот уровень физической подготовки должен быть получен во время службы человека в армии, что позволит ему хорошо подготовиться к действиям на войне и защите Отечества.

*Ключевые слова:* физическая подготовленность, армия, ловкость, скорость, координация, военная служба, гибкость, аэробные возможности, выносливость, сила, физическая подготовка.

**Ф**изическое состояние людей важно в таких областях, как здоровье и способность выполнять какой-либо вид работы, для людей, которые зависят от своего телосложения для полного выполнения своих задач, то есть людей, которые являются спортсменами, военными, акробатами, рабочими, и т.п. Это очень важно, и можно даже сказать, что наличие хорошей физической формы обязательно, чтобы они могли эффективно достигать своих целей, а остальные люди придают большое значение физической форме, чтобы вести здоровый образ жизни.

Классическое определение физической подготовки: одно из первых появившихся в литературе, оно описывается как способность выполнять обычные повседневные действия (работа и отдых) энергично, эффективно и без переутомления, сохраняя при этом достаточно энергии для наслаждаться хобби и справляться с чрезвычайными ситуациями. [7]

Это можно рассматривать как способ разделить цель физической подготовки в обществе, чтобы понять, какой соответствующий уровень должен быть у военных, Министерство здравоохранения США заявляет, что военные должны поддерживать оптимальную физическую форму не только для того, чтобы носить здоровую одежду. жизнь, но поддерживать все виды деятельности, присутствующие работе, в том числе подготовку к бою и защиту своей жизни и жизни других.

Министерство здравоохранения и социальных служб США делит физическую подготовку на две категории: фитнес, связанный со здоровьем, и фитнес, связанный с производительностью. Широкая общественность уделяет особое внимание физической подготовке, связанной со здоровьем, то есть количеству физических тренировок, необходимых для снижения риска заболевания или травмы. Военнослужащие сосредоточены на фитнесе, то есть на объеме физической подготовки, необходимой для достижения физической цели, такой как восхождение

ние на гору или маневрирование мелом и цепями на авианосце. [9]

Нужно отметить, что ЗОЖ военнослужащих значительно отличается от ЗОЖ гражданского населения. заведений определяется, как совокупность форм и способов повседневной жизнедеятельности обучающихся, укрепляющих адаптивные возможности организма, способствующих полноценному выполнению ими учебно-боевых и боевых задач, социальных и биологических функций, иногда и в ущерб своему соматическому здоровью, но в целом способствующие выживанию и сохранению жизни и здоровья в условиях современного боя и в процессе повседневной жизнедеятельности [12]

Эффективность войск зависит в основном от их физического состояния. Война требует от солдата огромных усилий с точки зрения силы, энергии, ловкости и координационных способностей, поскольку от этого почти всегда зависит победа и сама жизнь. [3]

Важно определить различия между физической подготовкой обычного человека и военного, потому что именно так мы узнаем, почему военным нужна комплексная физическая подготовка, делая упор на факторы физической подготовки, которые считаются важными для солдата в бою.

В настоящее время мы можем наблюдать на протяжении всей истории, насколько важно иметь хорошо оснащенную и обученную армию, поэтому каждая армия должна планировать и применять системы обучения, которые позволяют ее солдатам поддерживать адекватное физическое состояние для выполнения требований в рамках их функций. , но мы наблюдаем, что физическая подготовка направлена на улучшение только трех компонентов физической подготовки, таких как аэробная способность, мышечная сила и состав тела, принижая значение других, таких как гибкость, ловкость, равновесие, скорость и координация, которые являются компонентами, которые могут определять действия человека. солдат в бою. Перестать быть комплексной физкультурой и оставаться просто физкультурой, чтобы оставаться здоровым.

Поиск источников проводился среди публикаций, размещенных в графических базах данных ELIBRARY, SCOPUS, WEB OF SCIENCE, SPORTDISCUS и MEDLINE, а также в виртуальной библиотеке Сибирского федерального университета по таким ключевым словам, как «физическая подготовка», «важность физической подготовки». ;" важность физической подготовки в армии "; физическая подготовка "; компоненты физической подготовки "и" здоровье и физическая подготовка ". Полученные результаты были систематизированы в единой базе данных, в которой они были проанализированы и произ-

ведена отборка информации, относящейся к теме. Для анализа проблем исследования было изучено несколько статей, подчеркнув их важность для развития спортсменов, спортсменов и военных. Собрать необходимую информацию, показывающую, насколько важна физическая подготовка в армии.

Физическая культура как социальное явление существует на протяжении всей истории человечества и является важным звеном в системе образования населения страны. В таких случаях вместе с термином «физическое воспитание» используется термин «физическое воспитание», с помощью которого необходимо указать, когда нужно подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания применительно к работе, спорту, военному делу. и занятия, требующие специальной физической подготовки. [10]

Но что такое физическая подготовка? По данным Министерства здравоохранения и социальных служб США, физическая подготовка делится на две категории. Риски: фитнес, связанный со здоровьем, и фитнес, связанный с производительностью. Широкая общественность уделяет внимание фитнесу, связанному со здоровьем, то есть количеству физических тренировок, необходимых для снижения риска заболевания или травмы. Военнослужащие сосредотачиваются на фитнесе, то есть на объеме физической подготовки, необходимой для достижения физической цели, такой как восхождение на гору или маневрирование мелом и цепями на авианосце. [9]

В соответствии с вышеизложенным, мы можем сказать, что физическая подготовка делится на две категории: одна, связанная с хорошим физическим здоровьем, которая должна выполняться большинством населения в целом без каких-либо уточнений, а вторая связана с ловкостью, образом жизни и работой, на которой обязательно иметь более чем здоровую физическую позицию для выполнения своих функций, таких как военные, спортсмены, спортсмены, силы безопасности, рабочие и т. д.

Никакие характеристики человека не могут быть идеальными, включая наш уровень физической подготовки. В нашей физической, социальной и биологической среде всегда есть что-то, что влияет на степень физической подготовки, которую мы можем достичь, поэтому есть другие факторы, которые необходимо учитывать, чтобы создать матрицу измерения физической подготовленности в любом из ее компонентов. , например: возраст, происхождение, пол (женский или мужской), образ жизни, окружающая среда (где мы работаем и живем). [1]

Подобно концепции здоровья, оптимальная физическая подготовка достигается, когда все ее компоненты были должным образом развиты. Эти компоненты

можно разделить на две основные категории. Первый описывает компоненты физической подготовки, связанные со здоровьем, в которые входят те составляющие, которые связаны с оптимальным здоровьем. [5] В эту категорию входят аэробная или кардиореспираторная способность, или толерантность, гибкость, мышечная толерантность, мышечная сила и состав тела [5]. С другой стороны, мы находим компоненты физической подготовки, связанные с навыками или нервно-мышечной способностью, такие как ловкость, баланс, координация, скорость, мощность и реакция на время [1].

Вот почему мы решили разработать эту статью, определив компоненты физической подготовки, которые следует учитывать при комплексной физической подготовке, которую должны выполнять военные.

Таблица 1.

Компоненты физической подготовки, определяющие физическое состояние

КОМПОНЕНТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ	
ЗДОРОВЬЕ	ОТНОСИТЕЛЬНО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ТРУДА
Аэробная способность, сила, мышечная толерантность, гибкость и состав тела.	Ловкость, баланс, координация, скорость и мощность

Таблица 2.

Компоненты физической подготовки, определяющие физическую пригодность в военном состоянии

КОМПОНЕНТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКУЮ ПРИГОДНОСТЬ В ВОЕННОМ СОСТОЯНИИ
Аэробная способность, сила, мышечная толерантность, гибкость, телосложение, ловкость, равновесие, координация и скорость.

В представленной таблице мы можем увидеть компоненты, на которых военным необходимо сделать упор во время физической подготовки, чтобы она была комплексной, потому что она выходит за рамки здорового образа жизни и образа жизни, военнослужащие должны иметь хорошую общую физическую подготовку.

Война - изнурительное испытание для солдата, предъявляющего серьезные требования. Все боевые действия требуют, чтобы войска были полностью обучены, например: дальние марши со всем снаряжением, передвижение по пересеченной местности для эффективного ведения боевых действий; вести быстрые автомобили по пересеченной местности; бег и ползание на большие расстояния; прыгать в ямы, кратеры, траншеи и препятствия; поднимать и переносить тяжелые предметы. [8]

Вот почему физическая подготовка военнослужащих должна соответствовать миссии, которую они выполня-

ют в своем подразделении, при сохранении здорового и стандартного физического состояния для выполнения любой миссии.

Таким образом, военнослужащие, учитывая их особое состояние, физическая подготовка выходит за рамки здорового образа жизни, их долг - оставаться в хорошей физической форме для выполнения поставленных задач, понимая, что они всегда влекут за собой высокую степень строгости и большие умственные способности. спрос и Вот почему подготовка человека, который является военным, должна быть постоянной и всесторонней, что позволяет ему выполнять свои функции или боевые действия, и эта подготовка должна использоваться и планироваться по максимуму в мирное время на момент его подготовки. в военное время будьте готовы.

Вот почему есть страны, такие как Венесуэла, где государство подчеркивает свои различные военные законы и постановления в области военной подготовки в письменной форме: военнослужащие Национальных вооруженных сил имеют право на поддержание здоровья, а также на действия, которые улучшают качество жизни человека. и коллективная жизнь. Национальные вооруженные силы будут гарантировать всемерное внимание своих военнослужащих без какой-либо дискриминации. [2]

Физическую подготовку можно разделить на четыре основных компонента, которые позволяют разнообразить тренировки, необходимые для выполнения задач миссии: выносливость, подвижность, сила и гибкость. Выносливость - это способность организма многократно выполнять одну и ту же задачу, например загружать припасы на корабль. Подвижность - это способность перемещаться в пространстве с точностью, необходимой для преодоления препятствия. Примером этого является лазание по стене. Сила - это способность генерировать силу и пытаться преодолеть сопротивление, такое как поднятие банки с боеприпасами. В конечном счете, гибкость - это оптимальный диапазон движений сустава, необходимый для достижения вершины. Все четыре аспекта физической подготовки важны и необходимы для создания физического равновесия для военнослужащих, таким образом, чтобы они были устойчивы к травмам и были пригодны для выполнения миссии. [12]

Была обнаружена информация о том, что в норвежских общих правилах обороны говорится, что все солдаты должны выполнять не менее 2 часов физической подготовки в неделю как минимум за два занятия. В программе обучения пехотинцев говорится, что во время военной службы будут проводиться 4 часа физической подготовки в неделю и что солдат следует поощрять к тому, чтобы они проводили больше тренировок в свободное время. [6], системы, применяемые во многих ар-

миях мира, где они должны планировать комплексное обучение, основанное на вышеупомянутых компонентах, стремясь усилить каждый из них.

Система физической подготовки представляет собой совокупность научных, педагогических, организационно-управленческих основ, специфических средств и методов, материально-экономических условий, которые используются в интересах повышения боеспособности Вооруженных Сил. Профессиональная физическая культура в Вооруженных силах Российской Федерации представляет собой одно из важных направлений системы физического воспитания, призванное формировать определенные прикладные качества, знания, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности военнослужащего к успешной военно-профессиональной деятельности. Из этого следует, что уровень подготовленности является важнейшим интегральным показателем, напрямую влияющим на эффективность становления военнослужащего как специалиста [11].

Исходя из вышеизложенного, мы в результате формулируем основные задачи профессиональной подготовки военнослужащих, которые основываются на следующих общих методических и специальных принципах профессиональной комплексной физической подготовки и, таким образом, влияют на все факторы, определяющие физику хорошей физической подготовки для военных:

- формирование специальных знаний, навыков и профессиональных умений;
- развитие профессионально значимых физических качеств, психомоторики и волевых качеств;
- способствовать осознанному отношению к физическим упражнениям и спорту;
- приобретение личного опыта в улучшении двигательных и функциональных возможностей организма;
- обеспечить общую и профессионально-приклад-

ную физическую подготовку к будущей военной профессии;

- повысить уровень психофизической работоспособности в течение всего периода военной службы. [10]

Осознание новизны того, что комплексная физическая подготовка в военной деятельности необходима для того, чтобы быть здоровым, является частью образа жизни военнослужащих, потому что ее функция - защищать родину, а для этого необходимо быть полностью готовым.

Основываясь на исследованиях важности физической подготовки в вооруженных силах, мы можем сделать вывод, что поддержание хорошей физической формы является крайне обязательным для военнослужащих на уровне высококлассного спортсмена или спортсмена, руководимого индивидуально и через государственные органы.

Как указывалось в обзоре, разделив человечество на две группы, чтобы понять разницу в хорошей физической форме между гражданским лицом и теми, кто проходит военную службу, понимая, что военные, помимо стремления к здоровой жизни, как и гражданское население, обязательно должны поддерживать хорошую физическую форму. физическое состояние для эффективного выполнения своих воинских обязанностей.

Физическая подготовка военнослужащих должна быть практически ежедневной и направлена на поддержание и развитие определенных аспектов их физической формы, таких как аэробная способность, сила, мышечная толерантность, гибкость, состав тела, ловкость, равновесие, координация и скорость, которые помогают улучшить ваше здоровье. и настроения, а также качественно и аккуратно выполнять воинские обязанности как в мирное, так и в военное время.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Corsino E.L., Está bajo una licencia cc: "Creative commons" Saludmed 2016. P. 5
2. Bolivariano de Venezuela E. Directiva de normas y procedimientos para la evaluación y calificación de la aptitud física del personal militar profesional de la Fuerza Armada Nacional. 2005 - Caracas, P.2.
3. Bolivariano de Venezuela E. Manual de educación física RC 21-20-11, 1961, Caracas, P.3.
4. Maj Tanja C. Roy, Sp USA; Col Barbara A. Springer, Sp Usa; Maj Vancil McNulty, Sp USA; Ltc Nikki L. Butler, Sp USA. Physical Fitness, Military Medicine, 175, 8:14, 2010, Pag 15
5. Nieman D.C. (2007). Exercise Testing And Prescription: A Health-Related Approach (6ta. Ed., Pp. 33. 779). New York, Ny: Mcgraw-Hill Higher Education.
6. Norwegian Ministry Of Defense: Regulations For Norwegian Defense, Group 43, Physical Training, 430 Paragraph A, Section V. 1995.
7. President's Council On Physical Fitness And Sports (1971). Physical Fitness Research Digest, Series 1(1), Washington, Dc: President's Council On Physical Fitness And Sports.
8. The President's Council On Physical Fitness And Sports [Pcpfs], 2008; Nieman, 2007, P. 33; Usdhs, 1996, Pp. 20, 22).
9. U.S. Department Of Health And Human Services: 2008 Physical Activity Guidelines For Americans, Washington, Dc, Dhhs , 2008 .
10. Колесников В.Ю. Физическая подготовка – основа профессиональной подготовки военнослужащих / Колесников В.Ю., Жолоб С.С. ЦИТИСЭ №4 (13) 2017 С. 6

11. Жолоб С.С. Значение физической подготовки в обеспечении устойчивости умственной работоспособности военнослужащих // ЦИТИСЭ. 2017. - № 2 (11). - С. 8.
12. Герчак Я.М. Здоровье как фактор и условие формирования у курсантов военного вуза готовности к профессиональной деятельности. / Герчак Я.М., Митьков Д.Ю. / ЦИТИСЭ №1 (14) 2018, С. 2

© Салмерон Майорка Давид Алехандро (salmeron160984@gmail.com).  
Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Сибирский федеральный университет