

*Новоселов Алексей Дмитриевич, курсант, Военный Университет*

*Министерства Обороны, Россия, г. Москва*

*Лямзин Евгений Николаевич, старший преподаватель кафедры ФП и С,*

*Военный Университет Министерства Обороны,*

*Россия, г. Москва*

## **УЧЕТ И КОНТРОЛЬ НАГРУЗОК ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

**Аннотация:** Статья посвящена учету и контролю нагрузок военнослужащих. Оптимально подобранная нагрузка, провоцирует позитивные сдвиги в уровне тренированности организма военнослужащего, развивает его физические способности и улучшает спортивные показатели.

Следовательно, нагрузки военнослужащих должны подвергаться тщательному учету и контролю, которые проводятся в органах военного управления, воинских частях и организациях соответствующими должностными лицами.

**Ключевые слова:** физическая подготовка военнослужащих, физическая нагрузка, учет нагрузок, контроль нагрузок.

**Annotation:** The article is devoted to the accounting and control of military loads. Optimally selected load provokes positive changes in the level of fitness of the soldier's body, develops his physical abilities and improves sports performance.

Consequently, the loads of military personnel should be subject to careful accounting and control, which are carried out in the military administration bodies, military units and organizations by the relevant officials.

**Keywords:** physical training of military personnel, physical load, load accounting, load control.

На современном этапе, все более возрастает значение эффективного уровня физической подготовки военнослужащих. Физическая готовность выступает важнейшим элементом профессиональной подготовки военнослужащих, которая, позволяет решать проблемы национальной безопасности нашей страны. Кроме того, физическая подготовка - это фактор, влияющий на адаптацию военнослужащих, которые призваны в ряды Вооруженных Сил [1].

В целях скорейшей адаптации военнослужащих к воинской службе, и для более эффективного военно-профессионального становления и повышения боеготовности, сокращается время на достижение оптимального уровня физической подготовки военнослужащих.

Следует отметить, что не всегда степень физической подготовки военнослужащих соответствует необходимым требованиям, а это, в свою очередь, в значительной степени затрудняет освоение ими программы боевой подготовки.

Физическая нагрузка представляет собой определенную величину воздействия физических упражнений на организм военнослужащего [2].

В зависимости от вида занятий и поставленных целей, нагрузка оказывает различное влияние на организм человека. Если построить тренировочный процесс грамотно, то нагрузка может оказать полезное действие на организм, приведет к повышению физических качеств, повысит мышечный тонус и укрепит здоровье. Для достижения результата и его закрепления мотивацию следует искать внутри себя, чтобы физическая нагрузка была по душе, и вы ждали следующей тренировки. Физические нагрузки не зависят от того, насколько человек связан со спортом. Тело человека, так или иначе, ежедневно подвергается физическим нагрузкам.

Из этого следует, что нагрузки военнослужащих должны подвергаться тщательному учету и контролю, который осуществляют в органах военного управления, воинских частях и организациях соответствующими должностными лицами.

Правильная организация учета и контроля нагрузок военнослужащих обеспечивает оптимальное развитие физической подготовки и включает в себя: подготовку руководителей, взаимодействие с командирами и начальниками, а также, стимулирование военнослужащих.

Совершенствование управленческих навыков и методической подготовки должностных лиц по учету и контролю физических нагрузок военнослужащих проводится на теоретических и практических занятиях.

Взаимодействие с указанными должностными лицами реализуется при помощи координации работы, направленной на качественное проведение мероприятий по учету и контролю физической подготовки военнослужащих, в соответствии с требованиями нормативно-правовых актов и обязанностями командиров и начальников.

Учет и контроль нагрузок военнослужащих осуществляется соответствующими должностными лицами, отвечающими за физическую подготовку и иными должностными лицами. Он направлен на изучение состояния физического состояния военнослужащих. В процессе учета и контроля нагрузок проверяются, анализируются и оцениваются:

- качество управления физическими нагрузками;
- качество усвоения военнослужащими программ по физической подготовке;
- уровень физической подготовки военнослужащих;
- состояние учебно-материальной базы по физической подготовке.

В органах военного управления, воинских частях и организациях Вооруженных Сил подлежат контролю и учету:

- проведение учебных занятий по физической подготовке с военнослужащими;
- результаты проверок физической подготовки и смотров спортивно-массовой работы;
- показательные занятия по физической подготовке;
- состояние учебно-материальной базы по физической подготовке [5].

В подразделениях подлежат учету:

- все мероприятия, которые связаны с физическими нагрузками, спортивно-массовая работа;
- итоги выполнения военнослужащими физических упражнений.

Итоги практических проверок по учету и контролю физических нагрузок военнослужащих фиксируют в ведомостях результатов проверки и в карточках учета результатов проверок. Ведомости результатов проверки хранятся в органе военного управления, воинской части.

Карточки учета итогов проверок заводится на каждого военнослужащего, с момента поступления его на военную службу.

Учет и контроль нагрузок военнослужащих планируется и проводится во время утренней физической зарядки, на учебных занятиях, во время спортивно-массовой работы, при проведении физических тренировок в ходе учебно-боевой деятельности и самостоятельных физических тренировок военнослужащих в свободное время.

Учет и контроль нагрузок военнослужащих представляет собой деятельность соответствующих должностных лиц по сбору, систематизации, обобщению и хранению информации о функционировании организма военнослужащих и его изменениях.

Сбор информации о влиянии нагрузок на организм военнослужащих состоит в непрерывной фиксации разнообразных показателей, которые отражают реальное физическое состояние военнослужащих [4].

Систематизация информации предполагает распределение ее по определенным направлениям, которые соответствуют основополагающим компонентам системы физических нагрузок, различным показателям физической и методической подготовки [3]. Анализ информации заключается в обработке учетных данных, в приведении их в состояние, которое позволяет проводить оперативную и объективную оценку комплекса физических нагрузок, анализировать положительный опыт и негативные моменты.

Таким образом, физическая нагрузка зависит как от самого военнослужащего, так и от деятельности должностных лиц, которые занимаются сбором, систематизацией, обобщением и хранением информации о процессе физического совершенствования военнослужащих и управление данным процессом проводится в соответствии с общими принципами физической подготовки. Учет и контроль нагрузок военнослужащих, как и другие элементы организации физической подготовки, строится на базе общих принципов: комплексности, систематичности, оптимальности и конкретности.

### **Библиографический список:**

1. Приказ Минобороны РФ от 21 апреля 2009 г. № 200 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации».

2. Бондаревский Е.Я., Стародубцев М.В., Кочарян Ю.Е. Методология построения должных норм физической подготовленности: методические рекомендации. - М. - 2011.- 33 с.

3. Борилкевич В.Е. Физическая работоспособность в экстремальных условиях мышечной деятельности. - М. – 2017. – 33 с.

4. Концепция развития физической культуры и спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации на период до 2020 года // Официальный сайт Министерства обороны РФ. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://stat.doc.mil.ru>.

5. Теория и методика физического воспитания /Под редакцией Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение. - 2016. - 234 с.