Пономарёв Эдуард Владимирович

воспитатель,

федеральное государственное казенное образовательное учреждение «Пермское суворовское военное училище

Министерства обороны Российской Федерации»,

г. Пермь

**«Бег – школа характера: влияние регулярных пробежек**

**на становление суворовцев»**

Ключевые слова: беговые тренировки, развитие дисциплины и выносливости, преодоление себя.

Физическая подготовка — неотъемлемая часть воспитания суворовцев, которая формирует не только выносливость и силу, но и ключевые качества будущего защитника Отечества: дисциплину, волю, командный дух и стрессоустойчивость. В условиях суворовского училища особое место занимает бег, так как является универсальным средством закалки тела и характера, связывающее спорт с реальными требованиями военной службы.

Главное преимущество бега – его простота и доступность. Для занятий не нужны специальные тренажёры или оборудование – достаточно спортивной формы и желания совершенствоваться. При этом бег одинаково эффективен как для новичков, так и для подготовленных суворовцев. Нагрузку бегунам можно легко дозировать, изменяя дистанцию, темп или рельеф местности. Это делает бег универсальным инструментом физической подготовки, который можно адаптировать под любые учебные программы и индивидуальные возможности обучающихся.

Бег — это постоянное преодоление. Каждая дистанция учит суворовцев бороться с усталостью, болью и собственными слабостями, закаляя характер. Когда силы на исходе, а мотивация угасает, именно привычка не сдаваться превращает бегуна в настоящего бойца. Этот навык — доводить дело до конца вопреки всему — становится основой воинского духа.

Бег на длинные дистанции — это своего рода полигон для проверки выносливости и адаптивных качеств. Преодолевая километры, суворовцы сталкиваются с нагрузками, близкими к условиям марш-бросков или полевых учений: тем же дефицитом сил, воздействием непогоды и сложного рельефа. Такие тренировки учат главному — сохранять работоспособность в любых обстоятельствах, будь то жара, холод или пересечённая местность. Это не просто физическая подготовка, а моделирование реальных экстремальных ситуаций, где на первый план выходит не скорость, а способность рассчитать силы и дойти до конца несмотря ни на что.

Групповые пробежки в Суворовском училище выполняют важную воспитательную функцию. Когда отряд бежит вместе, формируется особая командная динамика: более опытные и сильные воспитанники невольно становятся наставниками для отстающих, помогая им держать темп и преодолевать трудности. Такая взаимоподдержка на дистанции воспитывает чувство товарищества и ответственности за общий результат. Одновременно соревновательный элемент - будь то эстафета или сдача нормативов - пробуждает в суворовцах здоровое стремление к лидерству. Важно, что эта конкуренция учит не только побеждать, но и достойно принимать временные неудачи, анализировать ошибки и снова идти к цели - качества, без которых невозможно представить настоящего офицера.

Систематические беговые тренировки выступают мощным инструментом формирования важнейших офицерских качеств. Регулярность занятий приучает суворовцев к строгому распорядку и дисциплине - тем базовым принципам, которые составляют основу военной службы. Каждая пробежка становится уроком самоконтроля. Причем, чем раньше начать прививать привычку к занятиям, тем лучше. В пятом и шестом классах беговые тренировки должны проходить строго под руководством офицера-воспитателя или тренера, которые направляют и грамотно планируют темп бега. В седьмом и восьмом классах можно постепенно вводить элементы самостоятельного контроля, приучая воспитанников к осознанному подходу к тренировкам. Однако даже на этом этапе необходим постоянный мониторинг со стороны наставников, чтобы корректировать технику и нагрузку.

Особое внимание следует уделять психологической подготовке. Бег – это не только физическое, но и волевое упражнение. Преодоление дистанции учит ставить цели и последовательно идти к ним, что крайне важно для будущих офицеров. В девятом классе, когда у суворовцев уже сформированы базовые навыки, можно усложнять задачи: вводить бег с препятствиями, по пересеченной местности, в полной экипировке.

Важно помнить, что каждая тренировка должна быть осмысленной. Бег ради бега не дает нужного эффекта. Необходимо четко объяснять воспитанникам цель каждого занятия: развитие выносливости, скорости или укрепление определенных групп мышц. Такой подход формирует понимание важности систематических тренировок и их роли в профессиональном становлении военного.

Особую роль играет личный пример офицеров-воспитателей. Когда наставник сам участвует в пробежках, демонстрируя правильную технику и выдержку, это мотивирует воспитанников и укрепляет их доверие. Совместные занятия также способствуют сплочению коллектива и созданию правильного психологического климата в подразделении. Таким образом, обычный бег превращается в эффективную школу управления - сначала собой, а в перспективе - подчинёнными и вверенными подразделениями.

Каждая дистанция — это маленькая победа над собой, что формирует уверенность и стойкость. Как и в службе, результат зависит не от таланта, а от упорства и ежедневной работы. А.В. Суворов называл физическую выносливость основой «науки побеждать». Его система подготовки включала многокилометровые переходы, ведь бег — это мини-модель боя: здесь тоже нужны стратегия, терпение и дух.

От античных гоплитов до современных суворовцев — бег остаётся не просто физическим упражнением, а испытанием характера. В этом и есть главный урок воинских традиций: выносливость тела начинается с силы духа. Сегодняшние воспитанники, пробегая километры на плацу или преодолевая полосу препятствий, продолжают дело тех, кто защищал свои страны века назад. Они бегут не просто ради нормативов — они бегут, чтобы однажды выстоять там, где другие отступят. Финишная черта — это только начало.