

Абусаитова Карина Ильдаровна

Студент

Научный руководитель: **Волкова Елена Александровна**

СФ УУНиТ

**ПРАВИЛА, ПРИСУЩИЕ ПРОЦЕССУ ВНЕДРЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ
ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

Аннотация: в статье отмечается, что проблема внедрения инновационных физкультурно-оздоровительных технологий (ФОТ) в систему оздоровительной физической культуры (ОФК) не может рассматриваться вне новых требований к подготовке военнослужащих. Требования и нормы при обучении военнослужащих всегда улучшаются, разрабатываются новые правила физкультурно-оздоровительных технологий. Соблюдение данных правил и классификационной цепочки приводит к успешному подготовительному физическому направлению военнослужащих, а это на современном этапе жизнедеятельности играет немаловажное значение на тренировках.

Ключевые слова: правила, физкультурно-оздоровительные технологии, военнослужащие, оздоровительная физическая культура, занятия по физической подготовке.

Abusaitova Karina Ildarovna

Student

Scientific supervisor: Elena Volkova

SF UUNiT

RULES INHERENT IN THE PROCESS OF INTRODUCING MODERN PHYSICAL CULTURE AND WELLNESS TECHNOLOGIES FOR MILITARY PERSONNEL

Abstract: the article notes that the problem of introducing innovative physical culture and wellness technologies (PHOT) into the system of recreational physical culture (OFC) cannot be considered outside of the new requirements for the training of military personnel. The requirements and norms for the training of military personnel are always improving, new rules of physical culture and health technologies are being developed. Compliance with these rules and the classification chain leads to a successful preparatory physical direction of military personnel, and this plays an important role in training at the present stage of life.

Keywords: rules, physical culture and health technologies, military personnel, health-improving physical culture, physical training classes.

Военнослужащим важно быть физически подготовленными, так как необходимо много сил и выносливости для выполнения боевых задач. Оздоровительная физическая культура для военных определяется такими основными функциями как:

- 1) образовательная функция (формирование и совершенствование двигательных навыков, освоение теоретических знаний);
- 2) развивающая функция (улучшение и развитие физических качеств);
- 3) воспитательная функция (формирование важности физической подготовки для повышения боеспособности);
- 4) оздоровительная функция (укрепление здоровья, улучшение функционального состояния организма);
- 5) функция социальной интеграции (улучшение психологического климата в воинских коллективах) [Болотин, 2014, с. 25-30].

Физкультурно-оздоровительные технологии – это и есть разработанная программа для военнослужащих внутри оздоровительной физической культуры.

На современном этапе жизнедеятельности военнослужащим важно повседневно заниматься оздоровительной физической культурой для повышения силы и выносливости, а также для поддержания боевого духа. Для этого без современных методик и технологий не обойтись, как со стороны психологического аспекта, так и физического направления [Динер, 2001, с. 37-50].

Опираясь на вышесказанное для инновации физкультурно-оздоровительных технологий, были выделены несколько правил (законы).

Рассмотрим более подробно данные правила:

1. При формировании программы физкультурно-оздоровительных технологий – должна содержать в себе все уровни исходной подготовленности каждого военнослужащего. Это связано с тем, что каждая личность принимает физические нагрузки по-разному и важно учитывать индивидуальные особенности и находить правильный подход при подготовке, т.е. применяемые инновационные программы физкультурно-оздоровительных технологий должны быть доступны для военнослужащих, входящих в группы для занятий оздоровительной физической культуры.

Индивидуальные значения:

- 1) возраст;
 - 2) пол;
 - 3) переносимые болезни;
 - 4) психологический уровень развития;
 - 5) социальная адаптация.
2. Определяя возможности военнослужащего, можно и нужно выявлять через специальную программу физкультурно-оздоровительных технологий, т.е. на выносливость, а именно на каком этапе его организм готов для тренировок в целом.
3. Рассмотрим на рисунке 1 какие же факторы влияют на состояние здоровья военных.

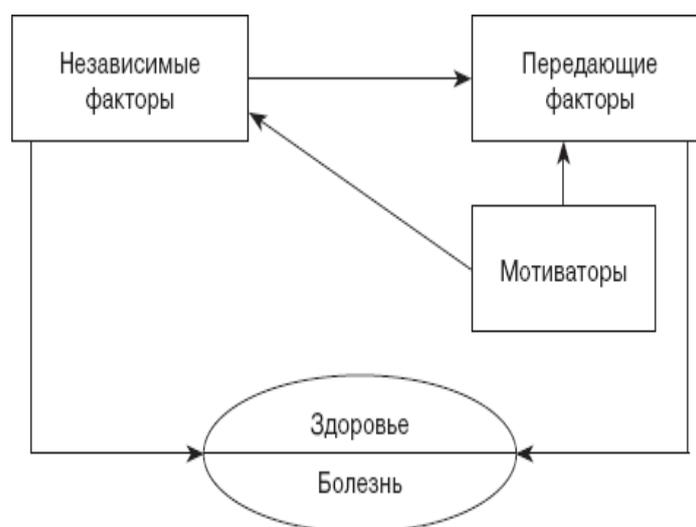


Рисунок 1. Факторы, влияющие на здоровье военнослужащих.

Определив и утвердив программу по оздоровительной физической культуре, а также применив индивидуально для каждого военнослужащего, наиважнейшим моментом является дальнейшее укрепление физического, а также психологического здоровья. Это важно для дальнейшей стабилизации в данной профессии, а именно военно-профессиональной деятельности [Колесников, 1985, с. 27-33].

4. Опираясь на индивидуальный подход к военнослужащему в рамках оздоровительной физической культуры, важно изначально выявить цель, задачи, методы и индивидуальную нагрузку, начиная с малого уже в рамках физкультурно-оздоровительных технологий.

Невозможно или очень сложно начинать тренировки, не зная самой личности со стороны физического здоровья. Необходимо поэтапно организовать в соответствии здоровью тренировочные подготовки, потому что, не сделав это, впоследствии возможны травмы. Обязательно нужно проводить анкетирование, изучить карточку здоровья, а также последствия военных процессов военнослужащих.

5. При составлении программы по физкультурно-оздоровительным технологиям необходимо совмещать валеологические науки, одними из основных являются:

- 1) медицина спортивного направления;
- 2) теоретические основы оздоровительной физической культуры;

3) методические аспекты оздоровительной физической культуры и др.

Это нужно для того, чтобы разработчики данной программы смогли со всех сторон повысить физический дух военнослужащего.

6. Без теоретической основы невозможно определить методику для определения физического и психического уровня военнослужащего для подготовки его к тренировкам. Знать какой объем нагрузок ему подготовить и с чего начинать.

7. Формы организации занятий по оздоровительной физической культуре с военнослужащими должны изучить:

- 1) возрастные особенности;
- 2) физическая активность;
- 3) исходный этап физической подготовленности.

После чего важно заниматься либо индивидуально с каждым военнослужащим, либо в групповой форме.

8. Для успешных занятий с военнослужащими по физкультурно-оздоровительных технологий в рамках ОФК важно учитывать:

- 1) место проведения;
- 2) индивидуальная форма или групповая (малая и большая);
- 3) психологический настрой [Болотин, Солнцев, 2015, с. 154-156].

Классификация структуры применения физкультурно-оздоровительных технологий в системе оздоровительной физической культуры военнослужащих представлена в таблице 1.

Таблица 1

Классификация структуры применения физкультурно-оздоровительных технологий в системе оздоровительной физической культуры военнослужащих

№	Классификация	Вид занятий оздоровительной физической культуры
1	Цель и задачи	Оздоровительная, реабилитационная, восстановительная
2	Место проведения	В спортивном зале, на открытом воздухе, в воде
3	Количество человек	Групповые, индивидуальные
4	Гендерные различия	Мужское, женское, смешанное
5	Анатомия	Руки, плечи, ноги и таз, для всего тела
6	Функции	Аэробная, силовая, смешанная
7	Нагрузка	Низкая, средняя, высокая

Примечание. Источник: [Сильчук, 2019, с. 273, таблица 3].

Таким образом, соблюдение данных правил способствует успешной физической подготовке военнослужащих. Важно соблюдать дозировку физкультурно-оздоровительных технологий и их применение в различных направлениях оздоровительной физической культуры. Следует отметить появление в последнее время целого ряда абсолютно новых подходов в области педагогики к рассматриваемой сфере, установлено, что важным и перспективным направлением физического развития военнослужащих выступает направленность на развитие и совершенствование физических качеств и свойств. Военнослужащие, обладающие хорошим уровнем развития физических качеств более устойчивы к воздействию и влиянию отрицательных факторов военно-профессиональной деятельности, более эффективнее выполняют возложенные на них обязанности.

Список литературы

1. Болотин, А.Э. Педагогическая модель военно-профессиональной подготовки подразделений внутренних войск МВД России к проведению контртеррористических операций / А.Э. Болотин, А.В. Петренко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 12 (118). – 25–30 с.
2. Динер В.Л. Теория и методика физической культуры. – Краснодар, 2001. – 37-50 с.
3. Колесников В.Ф. Физическое воспитание. – Л., 1985. – 27-33 с.
4. Нагрузочная проба для оценки анаэробной выносливости военнослужащих / А.Э. Болотин, Д.А. Солнцев, Р.М. Кадыров, С.М. Сильчук, А.М. Сильчук, Ю.И. Медведев, И.И. Стороженко, Д.Е. Иващенко, Д.П. Отев // Вестник Российской военно-медицинской академии. – 2015. – № 2 (50). – 154–156 с.
5. Сильчук, А.М. Факторы, определяющие необходимость совершенствования оздоровительной физической культуры в Вооруженных Силах Российской Федерации / С.М. Сильчук, В.В. Рябчук // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 9 (175). – 273 с.