

4. Синяева, И.М. Маркетинг услуг : учебник / И.М. Синяева, О.Н. Романенкова, В.В. Синяев; под ред. д.э.н., проф. Л.П. Дашкова. – М.: Дашков и К, 2014. – 252 с.

М.Г. Коптев, В.В. Лесков, О.М. Холодов

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ВОЕННОМ ВУЗЕ

В настоящее время служебная деятельность военнослужащих – специалистов инженерно-авиационной службы включает в себя сочетание умственного труда и в основном относительно несложных двигательных операций. Это ежедневный внешний осмотр, проведение различных видов технического обслуживания и ремонта авиационной техники. Поэтому для выполнения задач по должностному предназначению специалист инженерно-авиационной службы, как и любой военнослужащий, должен находиться хотя бы в удовлетворительной физической форме. Целью физической подготовки в Вооруженных Силах является обеспечение необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для выполнения боевых и других задач в соответствии с их предназначением [1].

Для того чтобы выпускник средней школы или военнослужащий, проходящий военную службу по призыву или контракту, поступил в военное учебное заведение, он должен сдать установленные нормативы. Они несложные, но для успешного прохождения вступительного испытания молодой человек должен заниматься физической подготовкой на регулярной основе. Интерес к спорту и здоровому образу жизни необходимо прививать с ранних лет. Для всестороннего развития личности процесс физического совершенствования должен быть постоянным. Правильно распределив время для умственного труда, физической активности и отдыха, человек сохраняет на должном уровне свое здоровье, бодрость духа, общую трудоспособность. Анализ результатов анкетирования, которое мы проводили в рамках наставничества, показал, что около 64% от общего числа опрошенных до поступления в академию дополнительно занимались в спортивных секциях. Подавляющее большинство ребят знают, что такое здоровый образ жизни, и осознают необходимость его соблюдения. Однако, возможно, в силу возраста, далеко не все из них (только 42%) были способны самостоятельно оптимально распределить свое время на учебу и спорт, и за них это делали родители или тренер. В военном вузе у курсантов распределение служебного и личного времени строго регламентировано, юноши учатся ценить каждую минуту и использовать время наиболее эффективно [2].

Под термином «здоровьесберегающие технологии» понимают условия, созданные в военном учебном заведении (вуз) с целью поддержания на должном уровне физического, умственного, духовного и эмоционального комфорта курсантов. Здоровьесберегающие технологии (ЗСТ) – это комплекс мер по созданию в вузе благоприятных условий для физического, умственного, морального благополучия курсантов. Физкультурно-оздоровительные, образовательные, психологические, медико-гигиенические мероприятия необходимы для поддержания и укрепления здоровья. При поступлении в вуз многократно возрастают нагрузки на организм курсанта: физические, психологические, моральные. Ведь молодой человек кардинально меняет свой привычный жизненный уклад. В связи с этим ЗСТ должны быть основой всего учебно-воспитательного процесса в вузе. В академии организуются и проводятся мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни, приобщения курсантов к физической культуре и спорту. Физическая подготовка курсантов военных вузов как часть системы ЗСТ представлена в виде утренней физической зарядки, плановых учебных занятий по физической подготовке, факультативных занятий в часы самостоятельной работы и в выходные дни, спортивно-массовой работы [3].

Утренняя физическая зарядка (УФЗ) проводится под руководством начальника курса или курсового офицера в целях быстрого приведения организма в бодрое состояние и для систематической физической тренировки в целом. Во время УФЗ не рекомендуются упражнения с отягощениями и на выносливость.

Плановые учебные занятия проводятся под руководством преподавателя кафедры физической подготовки и спорта. В основной части занятия курсанты овладевают военно-прикладными навыками, развивают физические, специальные и морально-волевые качества, формируют умения действовать в сложных условиях. Во время занятия физической подготовкой у военнослужащего развиваются и совершенствуются основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость [1].

Предупреждение травматизма на занятиях физической подготовкой и спортом является неотъемлемой частью системы ЗСТ и обеспечивается: высокой дисциплинированностью военнослужащих; соблюдением техники выполнения физических упражнений и хорошим знанием приемов самостраховки; соблюдением методики обучения гимнастическим упражнениям и требований безопасности; надежной помощью и страховкой при выполнении опорных прыжков и упражнений на снарядах.

Под страховкой понимается совокупность мероприятий, которые направлены на обеспечение безопасности при выполнении упражнений. Страховка и помощь – это важнейшая часть методики обучения и тренировки на всех этапах подготовки и предотвращения травматизма.

К основным процессам страховки и страховки-помощи относятся: доскональное изучение техники выполнения упражнения; устойчивое местоположение страхующего; исключение вероятности попадания рук страхующего «на излом», между гимнастическим снарядом и телом выполняющего; отсутствие помех страхующим для выполняющего упражнения. Различают индивидуальную и групповую страховку.

В рамках спортивно-массовой работы широкое распространение в академии получили спортивные игры, которые являются способом привития курсантам любви к физической культуре и спорту. Спортивные игры способствуют повышению уровня физической подготовленности, совершенствованию важных двигательных навыков, стимулируют интерес к спортивному самосовершенствованию. Регулярно проводятся спортивные соревнования различных уровней по футболу, мини-футболу, баскетболу, волейболу. В теплое время года, после самостоятельной подготовки и в выходные дни вся территория академии превращается в сплошную спортивную площадку. Занятия спортивными играми оказывают положительное влияние как на физическое, так и на психологическое состояние курсантов. Укрепляется опорно-двигательный, зрительный аппарат, улучшается обмен веществ, снимается умственное напряжение, устраняются застойные процессы в организме.

Проведение спортивно-массовых мероприятий помогает решить следующие задачи: пропаганда здорового образа жизни, занятия различными видами спорта; выявление сильнейших для формирования спортивных команд; осуществление патриотического воспитания при проведении соревнований, приуроченных к памятным датам; рациональное использование свободного времени.

Таким образом, цель ЗСТ – сохранение и укрепление здоровья во время обучения, привитие навыков здорового образа жизни, их применение при выполнении задач в соответствии с должностным предназначением. Физическая культура и спорт – неотъемлемая часть образа жизни военнослужащих. Удовлетворение потребности организма, в том числе и двигательной деятельности, здоровый образ жизни – все эти факторы способствуют решению стратегической задачи воспитания будущего офицера как гармонично развитой личности.

Библиографический список

1. Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации : приказ министра обороны Российской Федерации от 21.04.2009 № 200 (ред. от 31.07.2013).

2. Корякина, Е.А. Развитие физической культуры и спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации / Е.А. Корякина, Т.А. Куликова, О.М. Холодов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном

обществе : материалы Всероссийской научно-практической конференции – Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 48-54.

3. Ложкина, О.П. Физвоспитание в вузе – часть образа жизни курсантов / О.П. Ложкина, Н.П. Ложкина, В.И. Тютюнников // Молодой ученый. – 2015. – № 8. – С. 436-438.

М.Д. Кудрявцев, А.Г. Галимова, В.А. Кузьмин, А.В. Горелик

ФОРМИРОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОСНОВ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Рассматривая перспективы развития страны, многие ученые, государственные и общественные деятели борьбу против вредных привычек определяют, как проблему государственной безопасности, которая сегодня актуальна. В современных условиях, несмотря на трудности в социально-экономической сфере, для уменьшения количества молодежи, которая имеет вредные привычки и является социально опасной для общества, нужно использовать все возможности, в том числе и потенциал физической культуры и спорта (ФКиС). Понятно, что спорт, физическая культура и активный отдых – не панацея от всех бед, но их возможности – огромные [1].

Научные исследования, проведенные в нашей стране и за рубежом, свидетельствуют, что наиболее эффективным средством формирования здорового образа жизни учащихся как с педагогических, так и с экономических позиций является физическая культура [2]. Именно физический фактор в наибольшей степени определяет общую культуру личности, социально-психологическую адаптацию и поведенческие реакции во время обучения и во внеучебной деятельности, служит основой адекватного решения социально-экономических, воспитательных, оздоровительно-реабилитационных задач.

На современном этапе перестройки школьного образования, а именно вспомогательной школы, физическое воспитание должно выступать как основной фактор повышения двигательных возможностей учащихся в подготовке их к жизни и в последующем к физическому труду. Благодаря систематическим занятиям физическими упражнениями в режиме учебного дня, во внеклассное время, в выходные и каникулярные дни обеспечивается оптимальное соотношение между умственной и физической деятельностью учащихся.

Первоочередная задача заключается в том, чтобы ни один ученик, подросток не остался в стороне от ФКиС. Однако ФКиС должны рассматриваться прежде всего как необходимые составляющие развития подрост-