

Выводы. Исследования показали, что у спортсменов различных специализаций был выявлен примерно одинаковый уровень развития координационных способностей.

В контрольной и экспериментальной группах было одинаковое количество спортсменов – лыжников, теннисистов, баскетболистов и волейболистов от 16 до 17 лет. В контрольной группе применялись традиционные упражнения для развития координационных способностей, а в экспериментальной – упражнения на «диске здоровья».

В результате математической обработки среднеарифметических данных было выявлено, что применение упражнений на «диске здоровья» позволило повысить уровень развития координационных способностей у спортсменов различных специализаций.

В экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой результаты существенно повысились во всех тестах, имеют достоверное отличие: «челночный бег» в контрольной группе 10.2, в экспериментальной 9.5; «проба Ромберга» в контрольной группе 7.8, в экспериментальной 10.9; «лягушка» в контрольной группе 9.8, в экспериментальной 9.

Библиографический список

1. Мирзиев, Р.Ф. Развитие физических качеств у спортсменов / Р.Ф. Мирзиев, 2008.

2. Полянский, А.В. Методика измерения ловкости как физического качества // А.В. Полянский, Д.А. Романов // Успехи современного естествознания. – 2007. – № 10 – С. 77-78.

А.П. Самойлов

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ВОЕННОСЛУЖАЩЕГО

Физическая подготовка в Вооруженных Силах Российской Федерации является основным предметом воинского обучения и воспитания, одним из направлений повышения боеспособности Вооруженных Сил Российской Федерации. Её целью является обеспечение необходимого уровня физической готовности военнослужащих к выполнению боевых и других задач в соответствии с их предназначением.

Включение молодых людей в новую систему жизнедеятельности, связанную с прохождением военной службы, зачастую сопровождается психическим напряжением, излишней раздражительностью, снижением

волевой активности, беспокойством и т.д. Происходящие явления связаны с трудностями процесса адаптации к новым специфическим условиям.

Среди средств адаптации немаловажную роль играют, по мнению специалистов (Марищук В.Л., Щеголев В.А., Тараненко А.Ф., Романенко Н.В. и др.), различные виды физической культуры. [4]

Воспитание физической культуры личности – это освоение общественных, материальных и духовных ценностей физической культуры, превращение их в личные ценности. С психолого-педагогических позиций этот процесс обусловлен приобретением и развитием потребностей, мотивов и интересов к ценностям физической культуры.

Процесс формирования социально значимой личностной потребности саморазвития физической культуры военнослужащих должен осуществляться через овладение ими системой знаний, научных представлений о путях и средствах организации здорового образа жизни, о сущности и закономерностях физической культуры, об образцах и примерах физической культуры выдающихся людей и т.д.

Когнитивную составляющую физической культуры личности военнослужащего образует уровень, системность и динамичность знаний о правилах физической подготовки, методах организации физической активности, путях и средствах физического совершенствования, возможностях использования средств физической культуры для повышения работоспособности, формах отдыха и снятия утомления, социальной, нравственной и эстетической ценности двигательной деятельности.

Психомоторную составляющую физической культуры личности образует совокупность личных физических достижений. Она определяется уровнем развития физических качеств военнослужащего, что проявляется в его физической работоспособности, умении рационально решать привычные и новые двигательные задачи и действия, применять полученные знания и сформированные навыки в служебной деятельности. [3]

По данным докторского исследования С.Г. Добротворской (2002 г.), около 70% населения страны не занимается физкультурой. Среди студентов 32% имеют дефицит в весе, а 25% – избыточный вес. В среднем, по данным этого автора (г. Казань), сегодня курят 35,6% мальчиков и 25,2% девочек, а в возрасте 16 лет от этой привычки страдают 45,3% юношей и 16,7% девушек. [4]

«Недостатком физической активности, – отмечает А.В. Лотоненко, – как средства сохранения и укрепления здоровья является отсутствие резких и радикальных изменений в организме в ответ на занятия физическими упражнениями по сравнению с применением фармакологических средств. В этом случае особенно важно понимание приоритета естествен-

ных природных факторов оздоровления по сравнению с искусственными стимуляторами. Такое понимание должно быть свойственно интеллигентному человеку, ибо оно выражает высокий уровень его культуры, в том числе двигательной» [4].

Малоподвижный образ жизни является одной из главных причин тяжелых хронических заболеваний внутренних органов. При этом ухудшается умственная работоспособность, происходят отрицательные изменения в центральной нервной системе, снижаются функции внимания, мышления, памяти, ослабляется эмоциональная устойчивость. В процессе физического воспитания осуществляется морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, формирование и улучшение его жизненно важных физических качеств, двигательных навыков, умений и знаний. На это обращают внимание почти все исследователи, занимающиеся проблемами здоровьесбережения.

С введением в 2007 г. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [1] установлены правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, закон определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте.

В то же время необходимо отметить, что утративший силу Федеральный закон от 29.04.1999 № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» рассматривал физическую культуру и спорт как одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека, воспитания патриотизма граждан, подготовки их к защите Отечества, гарантировал права граждан на равный доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом. В статье 17 этого документа определялась роль физической подготовки и спорта для Вооруженных Сил РФ, четко раскрывались содержательные и организационные аспекты осуществления физического воспитания военнослужащих. [2]

В действующем же на настоящий момент Федеральном законе № 329-ФЗ роль физической культуры в обучении и воспитании личного состава Вооруженных Сил РФ нивелируется и сводится к расплывчатым формулировкам организационного характера.

К главным направлениям деятельности государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом в стране относятся: всестороннее развитие человека, утверждение здорового образа жизни, формирование потребности в физическом и нравственном совершенствовании, создание условий для занятий любыми видами физической культуры и спорта.

Уровень физического развития имеет большое значение для любого человека, поскольку во многом определяет состояние здоровья и психической уравновешенности человека, его уверенности в себе и на этой основе – отношения с окружающими. Но когда речь идет о военнослужащих, уровень их физической подготовленности приобретает дополнительное, прикладное значение, так как на её основе формируется множество профессионально значимых качеств.

В войсках роль физической культуры и реализацию её специфических задач выполняет физическая подготовка.

Физическая подготовка в Вооруженных Силах Российской Федерации является одним из основных предметов боевой подготовки, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания личного состава.

Физическая подготовка в Вооруженных Силах должна способствовать пропаганде здорового образа жизни, воспитанию у военнослужащих духовности и нравственности, морально-волевых и психических качеств, привычки к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями. [2]

Актуальность физической подготовки обусловлена рядом факторов:

- возросшими требованиями современной боевой деятельности к физической готовности военных специалистов;
- важным вкладом физической подготовки в обеспечение эффективности профессиональных действий любых военных специалистов;
- усилением роли физической подготовки военнослужащих при боевых действиях в экстремальных условиях;
- низким уровнем физической подготовки молодого пополнения и возросшей напряженностью процесса их обучения;
- необходимостью качественной подготовки выпускников военно-учебных заведений к проведению эффективного физического совершенствования подчиненного личного состава;
- доказанным защитным эффектом физической подготовки при внезапно возникающих напряжениях организма, его основных систем, и прежде всего сердечно-сосудистой системы;
- ведущей ролью физической культуры в укреплении здоровья, обеспечении профессионального долголетия военных специалистов.

Для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в Вооруженных Силах Российской Федерации создаются и действуют организации физической культуры и спорта (центральные и иные спортивные клубы).

В целом физическая подготовка военнослужащих должна обеспечить успешность их обучения, физическую готовность к последующей

боевой деятельности и к эффективному физическому совершенствованию подчиненного личного состава.

В контексте настоящего исследования представляется целесообразным рассмотреть содержание понятия «физическая готовность военных специалистов».

«Физическая готовность» – это функциональные возможности организма, позволяющие военнослужащему успешно выполнять (боевые) задачи.

Они могут быть сформированы в процессе физической подготовки, индивидуальной жизни, унаследованы. Необходимо всегда помнить, что успешность профессиональной деятельности определяется не уровнем развития того или иного физического качества (выносливости, силы, быстроты и ловкости), а теми функциональными возможностями организма (теми резервами), которые формируются в результате физической тренировки, направленной на достижение этого уровня. Эти функциональные возможности и следует совершенствовать, избирая соответствующие физические упражнения. Но выбрать упражнения – это полдела, необходимо ещё их выполнять. А для этого требуется высокая мотивация в осознании необходимости самосовершенствования и высокий уровень волевых качеств.

Библиографический список

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ.
2. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП – 2009).
3. 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.
4. Лотоненко, А.В. Молодежь и физическая культура / А.В. Лотоненко, Е.А. Стеблецов. – М.: ФОН, 2006. – 317 с.