

Літэратура

1. Образцов, П. И. Дидактика высшей военной школы: учебное пособие / П. И. Образцов, В. М. Косухин. – Орел : Академия Спецсвязи России, 2004.

2. Военная психология и педагогика : учебное пособие / Под ред. В. Ф. Кулакова. – М. : Изд-во «Совершенство», 1998.

3. Основы военной педагогики : курс лекций / под общ. ред. П. И. Образцова. – Орел : ВИПС, 1999.

УДК 355.424

Здаровы лад жыцця і яго складнікі курсантаў ваеннага факультэта

Ільяшэнка О. О., Арабчык П. Ф.

Беларускі нацыянальны тэхнічны ўніверсітэт

Анатацыя. У артыкуле выкладзены асновы здаровага ладу жыцця і медыка-біялагічныя асновы аздараўленчай фізічнай трэніроўкі курсантаў.

Здаровы лад жыцця і яго складнікі

Лад жыцця – біясацыяльная катэгорыя, інтэгруючая прадстаўлення пра пэўны тып жыццяздзейнасці вайскоўца і якая характарызуецца яго працоўнай дзейнасцю, бытам, формай задавальнення матэрыяльных і духоўных патрэбаў, правіламі індывідуальнага і грамадскага паводзін. Інакш кажучы, лад жыцця – гэта «твар» індывіда, які адлюстроўвае, у той жа час, узровень грамадскага прагрэсу.

Кажучы пра лад жыцця, варта памятаць, што хоць ён у значнай ступені абумоўлены сацыяльна-эканамічнымі умовамі, у той жа час шмат у чым залежыць ад матываў дзейнасці канкрэтнага вайскоўца, ад асаблівасцяў яго псіхікі, стану здароўя і функцыянальных магчымасцяў арганізма. Гэтым, у прыватнасці, тлумачыцца рэальнае разнастайнасць варыянтаў ладу жыцця розных людзей. Лад жыцця чалавека ўключае тры катэгорыі: узровень жыцця, якасць жыцця і стыль жыцця.

Ўзровень жыцця – гэта у першую чаргу эканамічная катэгорыя, якая прадстаўляе ступень задавальнення матэрыяльных, духоўных і культурных патрэбаў чалавека. Пад якасцю жыцця разумеюць ступень камфорту у задавальненні чалавечых патрэбаў (пераважна сацыяльная катэгорыя). Стыль жыцця – характарызуе паводніцкія асаблівасці жыцця чалавека, яго індывідуальнасць – рысы, манеры, звычкі, схільнасці і інш. (Сацыяльна-псіхалагічная катэгорыя).

Калі паспрабаваць ацаніць ролю кожнай з катэгорый ладу жыцця у фарміраванні індывідуальнага здароўя, то можна заўважыць, што першыя дзве носяць грамадскі характар. Адсюль зразумела, што здароўе чалавека будзе у першую чаргу залежаць ад стылю жыцця, які ў большай ступені носіць персаніфікаваны характар і вызначаецца гістарычнымі і нацыянальнымі традыцыямі (менталітэт) і асобнымі схільнасцямі (вобраз).

Паводзіны чалавека накіраваны на задавальненне патрэбаў. Пры больш-менш аднолькавым узроўні патрэбаў, характэрным для дадзенага грамадства, кожная асоба характарызуецца сваім, індывідуальным спосабам іх задавальнення, таму паводзіны людзей розныя і залежаць у першую чаргу ад выхавання.

Найбольш поўна узаема сувязь паміж ладам жыцця і здароўем выяўляецца у паняцці: здаровы лад жыцця (ЗОЖ).

Пад здаровым ладам жыцця варта разумець тыповыя формы і спосабы паўсядзённай жыццядзейнасці чалавека, якія умацоўваюць і удасканалююць рэзервовыя магчымасці арганізма, забяспечваючы тым самым паспяховае выкананне сваіх сацыяльных і прафесійных функцый, незалежна ад палітычных, эканамічных і сацыяльна-псіхалагічных сітуацый.

Здаровы лад жыцця аб'ядноўвае усе, што спрыяе выкананню чалавекам прафесійных, грамадскіх і бытавых функцый у аптымальных для здароўя умовах і выказвае арыентаванасць дзейнасці асобы ў напрамку фарміравання, захавання і умацавання як індывідуальнага, так і грамадскага здароўя.

Па сучасных уяўленнях, у паняцці ЗОЖ ўваходзяць наступныя складнікі:

- адмова ад шкодных прыхільнасцяў (курэнне, ўжыванне алкагольных напояў, наркатычных рэчываў);
- аптымальны рухальны рэжым;
- рацыянальнае харчаванне;
- гартаванне;
- асабістая гігіена;
- станючыя эмоцыі.

Існуе і больш пашыраная характарыстыка здоровага ладу жыцця, у якой выдзелена 8 асноўных пазіцый, якія адлюстроўваюць найбольш спрыяльныя ўздзеянні (уплыў на здароўе). Кожная з пазіцый ЗОЖ характарызуецца псіхафізіялагічнай задаволенасцю, што станючы адбіваецца на стане здароўя. Гэта пазіцыі:

- рэгулярная фізічная і рухальная актыўнасць;
- псіхафізіялагічная задаволенасць;
- эканамічная і матэрыяльная незалежнасць;

- высокая медыцынская актыўнасць;
- збалансаванае харчаванне;
- задаволенасць працай, фізічны і духоўны камфорт;
- актыўная жыццёвая пазіцыя;
- паўнаважасны адпачынак.

Супрацьлеглая пазіцыя характарызуе нездаровы лад жыцця, звязаны з дыскамфортам, назапашваннем адмоўных эмоцый і фактараў, якія, рана ці позна, бумерангам адбіваюцца на нервова-псіхалагічным статусе, як першыя прыступкі пачатку сімптомаў захворвання арганізма. Гэта пазіцыя:

- гіпадынамія;
- злоўжыванне алкаголем, курэнне, наркаманія;
- парушэнне сямейнай сітуацыі;
- нізкая медыцынская актыўнасць;
- парушаны рэжым харчавання;
- незадоволенасць жыццёвай сітуацыяй, ператамленне;
- сацыяльная пасіўнасць;
- непаўнаважасны адпачынак.

Медыка-біялагічныя асновы аздарэўленчай трэніроўкі

Аздарэўленчая трэніроўка мае мэту павышэння або падтрымання узроўню фізічнай дэяздольнасці і здароўя. Гэтым яна істотна адрозніваецца ад спартыўнай трэніроўкі, якая прадугледжае выкарыстанне фізічных нагузак у мэтах дасягнення максімальных вынікаў у абраным відзе спорту. Асноўная накіраванасць аздарэўленчай фізічнай культуры – павышэнне функцыянальнага стану арганізма і фізічнай падрыхтаванасці вайскоўцаў. Аднак, каб дамагчыся выяўленага аздарэўленчага эфекту, фізічныя практыкаванні павінны суправаджацца значным выдаткам энергіі і даваць працяглую, раўнамерную нагузку сістэм дыхання і кровазвароту, якія забяспечваюць дастаўку кіслароду тканінам, г.зн. мець выяўленую аэробную накіраванасць.

Эфектыўнасць фізічных практыкаванняў аздарэўленчай накіраванасці вызначаецца перыядычнасцю і працягласцю заняткаў, інтэнсіўнасцю і характарам выкарыстоўваных сродкаў, рэжымам працы і адпачынку.

Для таго каб фізкультурныя заняткі з аздарэўленчай скіраванасцю аказвалі на чалавека толькі станоўчы ўплыў, неабходна выконваць шэраг метадычных правілаў:

1. Паступовасць нарошчвання інтэнсіўнасці і працягласці нагузак. Пры нізкай трэніраванасці задання складаць 3–5 % у дзень у адносінах да дасягнутага узроўню, а пасля дасягнення высокіх паказчыкаў – менш.

Паступова павялічваць нагрузку, не перагружаючы арганізм, а наадварот, даючы яму магчымасць адаптавацца, спраўляцца з усё больш і больш доўгімі і складанымі заданнямі, можна наступнымі спосабамі:

- павелічэнне частаты заняткаў;
- павелічэнне працягласці заняткаў;
- павелічэнне шчыльнасці заняткаў, г.зн. часу, які сыходзіць на занятку непасрэдна пры выконванні фізічных практыкаванняў;
- павелічэнне інтэнсіўнасці, тэмпу, у якім выконваюцца фізічныя практыкаванні;
- паступовае пашырэнне сродкаў, якія выкарыстоўваюцца на трэніроўцы, з тым каб аказаць ўздзеянне на розныя цягліцавыя групы, на усе суставы і унутраныя органы;
- павелічэнне складанасці і амплітуды рухаў;
- правільную пабудову заняткаў.

Любы занятак павінен складацца з трох частак: падрыхтоўчай (размінка), асноўнай і заключнай часткі. У залежнасці ад самаадчування, надвор'я, ступені падрыхтаванасці ваеннаслужачых можна павялічыць або паменшыць размінку, асноўную і заключную часткі заняткаў.

2. Разнастайнасць ужывальных сродкаў. Для якаснай разнастайнасці фізічных нагрузак досыць усяго 7–12 практыкаванняў, але затое істотна адрозніваюцца адзін ад аднаго. Эфектыўнымі сродкамі рознабаковай трэніроўкі з'яўляецца бег, хадзьба на лыжах, плаванне, рытмічная гімнастыка і інш.

У змест аздараўленчай трэніроўкі павінны уваходзіць практыкаванні на цягавітасць (бег у павольным і сярэднім тэмпе), сілавая практыкаванні для буйных цягліцавых груп, практыкаванні для суставаў пазваночніка, рук і ног, а таксама, практыкаванні у змене становішча цела (нахілы тулава ўніз, у бакі і інш.; у становішчы лежачы на спіне, жываце і інш.).

3. Сістэматычнасць заняткаў. Сістэматычныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі аказваюць дабрэтворны уплыў амаль на усе органы і сістэмы арганізма. У той час як доўгая адсутнасць фізічнай нагрузкі (у стане вымушанага спакою) прыводзіць да атрафіі цягліц.

Эфектыўнымі сродкамі, што спрыяюць павышэнню функцыянальных магчымасцяў сістэм арганізма, якія тармозыць развіццё працэсу старэння, з'яўляецца актыўны рухальны рэжым. У аздараўленчых мэтах рэкамендуецца наступны тыднёвы аб'ём рухальнай актыўнасці для людзей рознага узросту:

дашкольнікі – 21–28 ч;

школьнікі – 14–21 ч;

навучэнцы сярэдніх спецыяльных навучальных устаноў – 10–14 ч;

студэнты – 10–14 ч;

служачыя – 6–10 ч.

Рухальная актыўнасць вар'іруецца у розных асоб і у адной і той ж асобы у розныя дні і перыяды, у залежнасці ад індывідуальных асаблівасцяў і стану арганізма, ад умоў і рэжыму жыцця.

Пераход ад больш высокага да ніжэйшага узроўню рухальнай актыўнасці цягне за сабой развіццё недатраніраванасці і звязаны з атрафіяй мышцаў ад бяздзейнасці і, наадварот, ператраніраванасць можа выклікаць гіпертэнзію цягліц, агульную стамляльнасць, зрыў кампенсаторных механізмаў арганізма. З прычыны чаго неабходна выбраць і прытрымлівацца аптымальнага для свайго узросту і стану здароўя рухальнага рэжыму.

Большасць спецыялістаў рэкамендуюць займацца фізічнымі практыкаваннямі пры такім пульсе, калі неабходная для працы энергія утвараецца пры біяхімічных рэакцыях з удзелам кіслароду, г.зн. у аэробным рэжыме. Такія трэніроўкі практычна выключаюць небяспеку ўзнікнення парушэнняў у дзейнасці сардэчна-сасудзістай сістэмы.

Па дадзеных фізіёлагаў, найбольш эфектыўныя трэніроўкі з аздараўленчай скіраванасцю пры нагрузках, якія павышаюць ЧСС ад 100 да 170–180 уд./мін, у залежнасці ад узросту і стану здароўя чалавека. Так, ва ўзросце 18–35 гадоў рэкамендуемая ЧСС пры занятках фізкультурай для людзей без парушэння стану здароўя – 120–180 уд./мін, з некаторымі парушэннямі – 110–150. Ваганні ЧСС вельмі індывідуальныя, аднак можна лічыць, што ЧСС 120–130 уд./мін з'яўляецца зонай трэніроўкі для пачаткоўцаў. У пажылых, аслабленых людзей, ці людзей, якія маюць адхіленні у дзейнасці сардэчна-сасудзістай сістэмы, пульс падчас заняткаў не павінен перавышаць 120 уд./мін.

Трэніроўкі пры ЧСС 130–140 уд./мін. забяспечваюць развіццё агульнай вынослівасці у пачаткоўцаў і яе падтрыманне ў больш падрыхтаваных. Максимальны трэніравальны эфект для развіцця аэробных магчымасцяў і агульнай вынослівасці назіраецца падчас трэніроўкі пры ЧСС ад 144 да 156 уд./мін.

Максімальная частата сардэчных скарачэнняў падчас трэніроўкі ацэньваецца: 220 – узрост (гадоў). Пасля 30 гадоў даводзіць пульс да 180 уд./мін могуць толькі людзі, якія рэгулярна займаюцца фізічнымі практыкаваннямі.

У аздараўленчай трэніроўцы для павышэння фізічнай працаздольнасці у маладым узросце варта аддаваць перавагу практыкаванням, якія удаस्कаныя вынослівасці (агульную, хуткасную, хуткасана-сілавую). У сярэднім і сталым узросце важная стымуляцыя усіх рухальных якасцей на фоне абмежавання хуткасных практыкаванняў.

Для асоб сярэдняга і вышэй сярэдняга узроўню фізічнага стану рацыянальнымі з'яўляюцца трохкратныя заняткі ў тыдзень. Маладым асобам з высокім узроўнем фізічнага стану таксама мэтазгодна займацца 3 разы на тыдзень у мэтах далейшага удасканалення фізічнай працаздольнасці і падрыхтаванасці. У сталым узросце пры дасягненні высокага узроўню фізічнага стану для яго падтрымкі неабходныя двухразовыя заняткі ў тыдзень.

Найбольш часта прафілактычна-аздараўленчы эффект фізічнай трэніроўкі звязваюць з ужываннем практыкаванняў умеранай (аэробнай скіраванасці) інтэнсіўнасці. У сувязі з гэтым атрымалі шырокае распаўсюджванне рэкамендацыі да выкарыстання з аздараўленчай мэтай цыклічных практыкаванняў (хадзьба, бег, язда на ровары, плаванне, хадзьба на лыжах і інш.). Цыклічныя практыкаванні залучаюць у працу найбольш буйныя цягліцавыя групы (1/5 – 1/2 і больш цягліцавага масіва), якія патрабуюць значнай колькасці кіслароду і таму развіваюць пераважна сардэчна-сасудзістую і дыхальную сістэмы. А добры стан гэтых сістэм складае аснову здароўя чалавека.

УДК 796/799:37.037

Изометрические упражнения в физической подготовке курсантов военных факультетов

Кирдякин С. Ю., Ворепо В. Н., Маринич В. В.
УО «Белорусский государственный университет транспорта»

Аннотация. В данной статье раскрываются некоторые проблемные вопросы подготовки курсантов военных факультетов в области физической и огневой подготовки и определенные пути их решения.

Целью обучения курсанта военного факультета, является подготовка офицера-выпускника, обладающего всеми необходимыми навыками, для выполнения боевой задачи по предназначению. Другими словами уровень его подготовки (специальной, тактической, огневой, физической, медицинской и т.д.) должен позволять ему успешно решать боевую задачу в мирное, а главное – в военное время. В целом, существующая система подготовки позволяет готовить специалистов высокого класса по различным специальностям, которые способны выполнять боевые задачи по предназначению.