

УДК 796.011

**ПРИНЦИПЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В  
СОВРЕМЕННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ  
ДЛЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

*Александр Максимович Сильчук, кандидат педагогических наук, доцент, Сергей Максимович Сильчук, кандидат педагогических наук, доцент, Военно-медицинская академия им. С.М. Кирова, Санкт-Петербург; Владимир Владимирович Рябчук, кандидат педагогических наук, профессор, Северо-Западный институт управления Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Санкт-Петербург; Владимир Артемович Дорофеев, доктор педагогических наук, профессор, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург*

**Аннотация**

В статье обоснованы принципы использования физических упражнений в современных физкультурно-оздоровительных технологиях для военнослужащих. К ним относятся: принцип функциональной и психофизиологической достаточности при использовании физических упражнений; принцип учета возрастных и гендерных различий при использовании физических упражнений с военнослужащими; принцип реализации индивидуального подхода к использованию физических упражнений в процессе занятий; принцип доступности при освоении и использовании физических упражнений в процессе занятий по оздоровительной физической культуре с военнослужащими; принцип программно-целевого использования физических упражнений в современных физкультурно-оздоровительных технологиях на занятиях по оздоровительной физической культуре с военнослужащими; принцип интеграции и гармонизации при использовании физических упражнений в процессе занятий по оздоровительной физической культуре с военнослужащими.

**Ключевые слова:** принципы использования физических упражнений; физкультурно-оздоровительные технологии; военнослужащие; оздоровительная физическая культура; занятия по физической подготовке.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.3.p411-414**

**PRINCIPLES OF USING THE PHYSICAL EXERCISES IN THE MODERN  
PHYSICAL CULTURE AND HEALTH TECHNOLOGIES FOR MILITARY  
PERSONNEL**

*Alexander Maksimovich Silchuk, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Sergey Maksimovich Silchuk, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, S.M. Kirov Military Medical Academy, St. Petersburg; Vladimir Vladimirovich Ryabchuk, the candidate of pedagogical sciences, professor, North-West Institute of Management of the Russian Academy of National Economy and Public Service under the President of the Russian Federation, St. Petersburg; Vladimir Artemovich Dorofeev, the doctor of pedagogical sciences, professor, Military Institute of Physical Culture, St. Petersburg*

**Abstract**

The article justifies the principles of use of physical exercises in the modern sports and health technologies for the military personnel. These include the principle of functional and psychophysiological adequacy in the use of physical exercises; the principle of taking into account the age and gender differences in the use of physical exercises with military personnel; the principle of implementation of the individual approach to use of physical exercises in process of occupations; the principle of accessibility when mastering and using physical exercises in the course of improving physical culture classes with military personnel; the principle of program-targeted use of the physical exercises in the modern sports and health-improving technologies in improving the physical culture classes with military personnel; the principle of integration and harmonization in the use of physical exercises during health-improving physical culture exercises with military personnel.

**Keywords:** principles of physical exercises, sports and health-improving technologies, military personnel, health-improving physical culture; physical training sessions.

В настоящее время эффективность, надежность и качество профессиональной деятельности военнослужащих рассматриваются как выходные координаты структуры их физического и психологического состояния. [1, 3]. Хорошее физическое и психологическое состояние военнослужащих зависит от качества применяемых физкультурно-оздоровительных технологий (ФОТ) в процессе оздоровительной физической культуры (ОФК). [1, 3].

Применительно к роли ФОТ в системе ОФК военнослужащих это означает следующее:

1. Исходные предпосылки физического и психологического состояния военнослужащих задают определенный уровень тренировки, выражаемый в профессиональной надежности [1].

2. Наличие отрицательной обратной связи означает, что у военнослужащих должен присутствовать самоконтроль в процессе применения ФОТ.

3. Отклонение в состоянии здоровья военнослужащих в процессе применения ФОТ является корректирующим воздействием, направленным на выведение показателей их физического и психологического состояния на заданный уровень.

4. Реализация новой стратегии в процессе применения ФОТ может потребовать изменения не только форм, но и содержания ОФК.

5. Обратная связь обеспечивает целостность функционирования модели ОФК и определяет направление применения ФОТ [3].

Функционирование модели ОФК мы рассматриваем как сложное системное образование. Из теории систем известен «постулат развития», согласно которому длительное существование системы ОФК невозможно без ее развития на основе применения ФОТ [3]. Таким образом, функционирование модели ОФК должно осуществляться поэтапно, с опорой на принципы использования физических упражнений, в ФОТ для военнослужащих (рисунок 1).

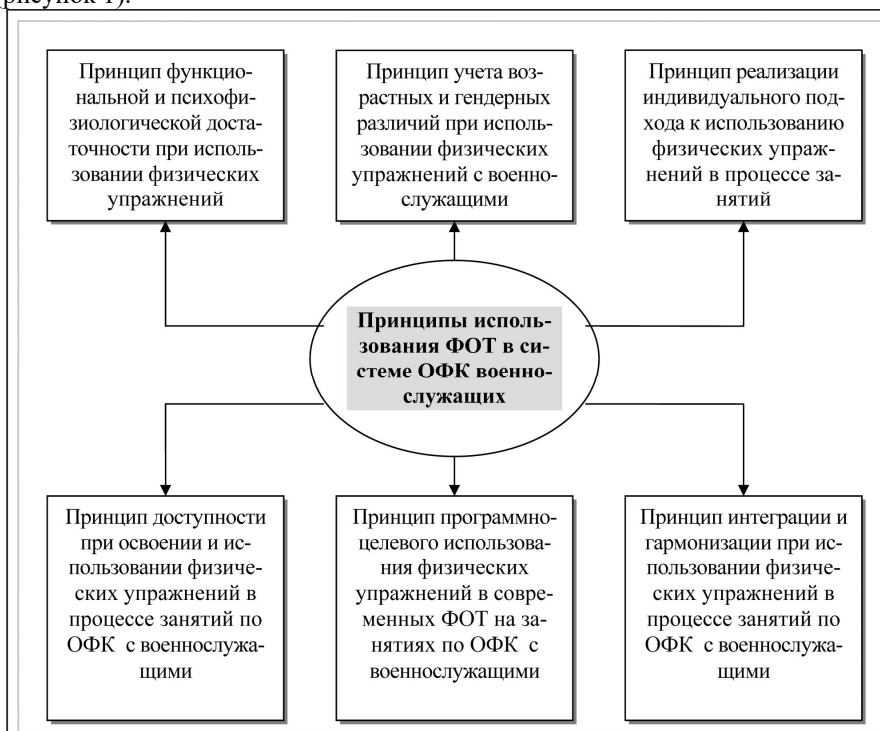


Рисунок 1 – Принципы использования физических упражнений в современных физкультурно-оздоровительных технологиях для военнослужащих

В ходе исследования были обоснованы принципы использования физических упражнений в современных физкультурно-оздоровительных технологиях для военнослужащих. К ним относятся: принцип функциональной и психофизиологической достаточности при использовании физических упражнений; принцип учета возрастных и гендерных различий при использовании физических упражнений с военнослужащими; принцип реализации индивидуального подхода к использованию физических упражнений в процессе занятий; принцип доступности при освоении и использовании физических упражнений в процессе занятий по ОФК с военнослужащими. Особое внимание в ходе проведения занятий следует обратить на применение принципа программно-целевого использования физических упражнений с военнослужащими, а также использование принципа интеграции и гармонизации.

Принцип функциональной и психофизиологической достаточности при использовании физических упражнений предполагает правильную их дозировку по объему и интенсивности в ходе занятий по ОФК с военнослужащими. [2, 4, 5]. Исходя из этого, в процессе занятий по ОФК с военнослужащими следует учитывать их функциональное и психофизиологическое состояние, а также степень утомления после выполнения служебно-боевых задач. [1, 3].

Принцип учета возрастных и гендерных различий при использовании физических упражнений с военнослужащими предполагает разные подходы к организации занятий по ОФК. С военнослужащими женского пола содержание занятий должно в значительной степени учитывать особенности женского организма и отличаться по своей сути от содержания занятий с военнослужащими мужского пола. То же самое можно сказать и об учете возрастных различий.

Принцип реализации индивидуального подхода к использованию физических упражнений в процессе занятий предполагает учитывать различия в уровне физической готовности военнослужащих. Известно, что на занятия по ОФК приходят военнослужащие с разным уровнем физической подготовленности, а это требует индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений. [2, 4, 5].

Принцип доступности при освоении и использовании физических упражнений в процессе занятий по ОФК с военнослужащими предполагает учитывать степень владения ими двигательными навыками. Если «двигательный багаж» у военнослужащих небольшой, то подбираются достаточно простые упражнения. По мере расширения «двигательного багажа» у военнослужащих возрастает сложность, используемых на занятиях упражнений.

Особое внимание в ходе проведения занятий следует обратить на применение принципа программно-целевого использования физических упражнений с военнослужащими. Данный принцип предполагает подбор физических упражнений в соответствие с программой и целью занятий. Это обеспечивает неукоснительное выполнение программы и достижение цели занятий с военнослужащими.

Принципа интеграции и гармонизации при использовании физических упражнений с военнослужащими предполагает их комплексное и гармоничное воздействие на организм. Такое воздействие способствует быстрейшему восстановлению сил у военнослужащих после выполнения служебно-боевых задач.

Таким образом, рассмотренные принципы позволяют качественно использовать физические упражнения в современных физкультурно-оздоровительных технологиях при проведении занятий по ОФК с военнослужащими.

**ВЫВОД.** Проведенные исследования показали, что качественное использование физические упражнения в современных физкультурно-оздоровительных технологиях при проведении занятий по ОФК с военнослужащими возможно только при соблюдении рассматриваемых принципов. Поэтому выявленные принципы должны лежать в основе применения современных физкультурно-оздоровительных технологий.

ЛИТЕРАТУРА

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). – С. 25–30.
2. 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. Ивашенко, Д.П. Отев // Вестник Российской военно-медицинской академии. – 2015. – № 2 (50). – С. 154–156.
3. 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). – С. 273–276.
4. Bakaev, V.V. Pedagogical model of children swimming training with the use of method of sub-situation of hydrogenous locomotion / V.V. Bakaev, A.E. Bolotin // 8-th International scientific conference on kinesiology. – Opatija, Croatia, 2017. – P. 763–767.
5. Bolotin, A.E. Efficacy of using isometric exercises to prevent basketball injuries / A.E. Bolotin, V.V. Bakaev // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – No. 16 (4), Art. 188. – P. 1177–1185.

REFERENCES

1. Bolotin A.E. and Petrenko A.V. (2014), “Pedagogical Model of Military-Professional Training of Units of Internal Troops of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation for Counter-Terrorism Operations”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 118, No. 12, pp. 25-30.
2. Bolotin, A.E., Solntsev, D.A., Kadyrov, R.M., Silchuk, S.M., Silchuk, A.M., Medvedev, Yu.I., Storozhenko, I.I., Ivashchenko, D.E. and Otev, D.P. (2015), “Load test for assessment of anaerobic endurance of the military personnel”, *The messenger of the Russian army medical college*, Vol. 118, No.2, pp. 154-156.
3. Silchuk, A.M., Silchuk, S.M. and Ryabchuk, V.V. (2019), “Factors determining the need to improve health-improving physical culture in the Armed Forces of the Russian Federation”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 175, No. 9, pp. 273-276.
4. Bakaev, V.V. and Bolotin, A.E. (2017), “Pedagogical model of children swimming training with the use of method of substitution of hydrogenous locomotion”, 8-th International scientific conference on kinesiology (May 10-14, 2017, Opatija, Croatia), pp.763-767.
5. Bolotin, A.E. and Bakaev, V.V. (2016), “Efficacy of using isometric exercises to prevent basketball injuries”, *Journal of Physical Education and Sport*, (JPES), No. 16 (4), Art. 188, pp. 1177-1185.

**Контактная информация:** SilchukiVMA@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 28.03.2020*

УДК 796.011.3

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ МОСКОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБЛАСТНОГО УНИВЕРСИТЕТА**

*Владимир Владимирович Симаков, доцент, Денис Владимирович Симаков, старший преподаватель, Александр Петрович Дидрих, старший преподаватель, Московский государственный областной университет*

**Аннотация**

Важнейшее достояние подвижных игр состоит в том, что они исчерпывают все виды естественных движений, свойственных человеку, и являются самым универсальным и незаменимым средством физического воспитания всех возрастных категорий. Характерной чертой подвижных игр является ещё и то, что свобода их применения в разнообразных игровых ситуациях создаёт большие возможности для проявления и творчества. Характерной особенностью игры является ярко выраженная роль способов передвижения на лыжах и содержания игры, что мотивировано её