

– «выживание в сложных условиях» – приемы и действия, обеспечивающие сохранение жизни и боеспособности в разнообразных условиях местности, климата и погоды.

Курс «командо» проводится в составе штатных подразделений (рота, батальон) в специальных учебных центрах в течение трех недель. Занятия проводятся по 12–18 часов в сутки. Главной целью курса считается психическая закалка, воспитание уверенности в своих силах и устойчивости к большим физическим нагрузкам.

Таблица 1

Нормативы	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 100 м (с)	12,6	13,7	14,9
Толкание ядра: 7,257 кг (м)	8,80	6,70	5,10
5,0 кг (м)	10,70	8,20	6,20
Прыжок: в высоту (м)	1,49	1,31	1,14
в длину (м)	5,40	4,60	4,00
Бег 1000 м (мин.)	3,05	3,25	3,48
Тест Купера (12-мин. бег, м)	2800	2400	2000
Плавание вольным стилем (м)	50	50	50
Лазание по канату без помощи ног (м)	3		
с помощью ног (м)	5		

Французское командование считает, что подразделения становятся вполне боеспособными только после прохождения курса «командо».

Ориентировочные нормативы проверки физической подготовки вооруженных сил Франции для военнослужащих до 35 лет (форма одежды – спортивная) приведены в таблице 1.

Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни у курсантов

Кушнер Н.А., Огуреня А.П., Баранов А.А.

Научный руководитель Саевич Т.Н.

Белорусский национальный технический университет

Проблема здоровья имеет для человека как представителя биологического вида большое значение на протяжении всей истории его существования, потому что одним из условий выживания вида всегда было наличие хорошего здоровья. Еще в древности выявились и закрепились приемы лечения и защиты от болезней, составившие народную медицину и гигиену, которые вписывались в жизнедеятельность людей, корректируясь и совершенствуясь под влиянием характера труда, привычек, обычаев, веро-

ваний, мыслей, эмоций и т.д. Многие источники, содержащие сведения об анатомии и физиологии человека, различных лечебных приемах и целебных средствах народной медицины, гигиенических правилах, предупреждающих болезни, говорят о понимании древними людьми взаимосвязи здоровья и образа жизни. Современный этап развития цивилизации привёл к резкому изменению условий существования человека, изменил не только окружающую человека среду, но и образ жизни. Образ жизни современного человека характеризуется гиподинамией и гипокинезией, перееданием, информационной загруженностью, психоэмоциональным перенапряжением, злоупотреблением вредными привычками и многим другим, что приводит к нарушениям здоровья. На современном этапе развития общества активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов и курсантов, что связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой и ростом заболеваемости в процессе их профессиональной подготовки с последующим снижением работоспособности. Состояние здоровья молодежи является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации, поэтому сохранение и развитие здоровья студентов и курсантов и формирование у них здорового образа жизни сегодня имеет приоритетное значение. Неслучайно педагоги в последнее время проявляют глубокий интерес к проблеме здоровья студентов и курсантов, воспитания у них ответственного отношения к своему здоровью, к здоровью окружающих и здоровью будущих поколений.

Поэтому физическая культура должна рассматриваться как важное средство в процессе физического воспитания курсантов, в формировании у них здорового образа жизни, организации отдыха и досуга, восстановления телесных и духовных сил. В физическом воспитании важное место в формировании культуры здоровья молодежи отводится физической культуре. Культура, в собственно антропологическом аспекте, есть способ и форма человеческого бытия, историческая мера и «границы» человеческого образа жизни, его доминирующий облик, в ней сконцентрирован опыт человечества в освоении природного, социального и собственно культурного мира. На основе его показания формируются, сохраняются, совершенствуются и передаются от поколения к поколению формы человеческой ментальности. Подобный подход в понимании культуры позволяет не только охарактеризовать её как механизм социальной наследственности, но и даёт основание понимать культуру сохранения здоровья как социальную необходимость.

Физическая культура является частью общей культуры человека. В физической культуре человек осваивает не только своё природное существо, но и человеческую культуру, стремясь к гармонизации с самим собой, окружающим миром, природой и социумом. Формирование физической

культуры личности на современном этапе развития общества – это целенаправленный, многогранный и в то же время целостный процесс перехода от преимущественно физической подготовки к реализации индивидуальных здоровьесберегающих программ, физического самосовершенствования личности, изменению уровня развития психофизических качеств и свойств.

Формирование мотивационного отношения к занятиям физической культурой направлено на приобретение курсантами здоровья как ценностной ориентации. На военно-техническом факультете в БНТУ физкультурно-спортивная деятельность стала для курсантов насущной потребностью и превратилась в интерес личности. И реальное участие курсантов в этой деятельности достаточное, и именно физкультурно-спортивная деятельность предполагает формирование таких качеств и свойств личности как социальная активность, ориентация на здоровый образ жизни, эстетические идеалы и этические нормы жизни. Поэтому формирование здорового образа жизни курсантов является основной целью физического воспитания, задачами которого являются повышение функциональных, адаптивных возможностей организма, воспитание и развитие личности, направленное на развитие и саморазвитие физической культуры человека. Мы считаем, что физическое воспитание на факультете должно быть не только учебной дисциплиной, но и важнейшим базовым компонентом формирования культуры здоровья курсантской молодёжи. Целью физического воспитания и образования в вузе будет являться формирование у курсантов сознательного и активного отношения к физической культуре, что позволит организовать у них собственный здоровый образ жизни сообразно меняющимся ситуациям. Реализация этой цели позволит решить проблему формирования здорового образа жизни курсантов на факультете, потому что только физическая культура способствует гармонизации телесно-духовного единства, обеспечивает формирование таких общечеловеческих ценностей как здоровье, физическое и психическое совершенство студенческой молодёжи. Понимание физической культуры курсантом как ценности может стать действенным фактором формирования здорового образа жизни и прогрессивных тенденций в развитии общественного мнения и потребности в освоении ценностей физической культуры как вида культуры будущего военного специалиста.

Физическую культуру и спорт нельзя рассматривать в отрыве от сегодняшней действительности. Военнослужащие – та социальная высококвалифицированная группа, которая мотивирована на вертикальную мобильность и результативную адаптацию как к сложившимся, так и возникающим условиям, готова реализовать эффективные модели социально-экономической деятельности.

Физическая культура и спорт военнослужащих видятся как важнейший фактор информационно-воспитательной среды, ориентированный на совершенствование личности, воспитание гражданина, формирование профессионала. Высокий уровень соматического и психологического здоровья, физической подготовленности – факторы не только создания «имиджа», организации производительного, конкурентоспособного результата профессионального труда, но и конкретного благосостояния в жизни, создания семьи, роста населения страны.

Значение и проблемные вопросы физической подготовки на военно-техническом факультете в БНТУ

Лиуш В.М.

Белорусский национальный технический университет

Дисциплина «Физическая культура» изучает теорию, методiku и практику физической подготовки Вооруженных Сил Республики Беларусь, преподается в тесной взаимосвязи с дисциплинами военно-профессиональной подготовки курсантов и обеспечивает их подготовку для эффективного выполнения задач по боевому предназначению и формирование общей, профессиональной культуры современного военного специалиста.

Требования, предъявляемые в настоящее время к уровню физической подготовленности военнослужащих, обусловлены характером профессиональной деятельности военных специалистов, которая направлена на эффективное выполнение поставленных задач по боевому предназначению в любое время и в любых условиях. Военная служба предполагает не только высокие физические нагрузки, но и возможное психологическое воздействие противника. Соответственно, важной составляющей, наряду с физической подготовленностью, является формирование морально-боевых качеств личности военнослужащего, воспитание психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания.

Исходя из этого, целью физической подготовки курсантов является обеспечение на основе формирования физической культуры личности физической готовности выпускников к успешному выполнению учебно-боевых и боевых задач, а также их всесторонней подготовленности к управлению процессом физического совершенствования военнослужащих.

В результате изучения дисциплины выпускник должен знать основные требования правовых актов Министерства обороны, регламентирующих порядок организации физической подготовки и спорта военнослужащих Вооруженных Сил Республики Беларусь, организацию физической подго-