

Лукина Оксана Михайловна

преподаватель

ФГКВОУ ВО «Военная академия связи
им. Маршала Советского Союза С.М. Буденного»

г. Санкт-Петербург

Лулаков Феликс Валерьевич

старший преподаватель

ФГКВОУ ВО «Военная академия материально-
технического обеспечения им. генерала
армии А.В. Хрулева» Минобороны России

г. Санкт-Петербург

Красовский Максим Вадимович

старший преподаватель

ФГКВОУ ВО «Военная академия материально-
технического обеспечения им. генерала
армии А.В. Хрулева» Минобороны России

г. Санкт-Петербург

ОСОБЕННОСТИ САМООРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Аннотация: в статье рассматривается структура самоорганизации физической оздоровительной деятельности военнослужащих. Рассмотрены основные направления организации самостоятельной оздоровительной физической тренировки.

Ключевые слова: самоорганизация физической подготовки, моделирование оздоровительной физической тренировки.

В настоящее время целенаправленная физкультурно-спортивная деятельность военнослужащих немыслима без ее самоорганизации. Самоорганизация физической подготовки включает систему умений, позволяющих добиваться поставленных целей, оптимально используя знания, способности и интеллект

личности. В данном случае субъектом и объектом организации выступает занимающийся. Самоорганизация является многоаспектным, полифункциональным феноменом, который служит основополагающим процессом в физкультурно-спортивной деятельности.

В логике научного исследования умения организации отражают направленность занимающегося к эффективному и целенаправленному физическому совершенствованию, используя средства физической культуры, при этом, умения самоорганизации образуют совокупность умений, позволяющих управлять физкультурно-оздоровительной деятельностью на достаточно высоком уровне [1].

Исходя из особенностей современного этапа развития теории и практики физической подготовки, умения самоорганизации становятся ведущим фактором системности занятий, достижения учебно-тренировочного процесса. Формирование умений самоорганизации физической подготовки будет успешным в том случае, если содержание и характер учебно-тренировочных средств позволит выделить ценностно-значимые ориентиры сохранения и укрепления здоровья [2; 3].

Для формирования потребности в физической подготовке необходимо учитывать объективные и субъективные условия. К объективным условиям относятся реальные возможности свободного выбора вида военно-прикладных упражнений, форм, средств и методов проведения занятий. К субъективным условиям относятся привычки, взгляды, убеждения, уровень здоровья и жизни, возрастно-половые особенности и быт.

Конкретная взаимосвязь указанных факторов определяет конкретную учебно-тренировочную систему, а также фиксирование и раскрытие взаимосвязи военно-физкультурной и спортивной деятельности с состоянием здоровья военнослужащих. Формирование положительного представления о незаменимой ценности физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья способствует увеличению времени, отводимого на активные самостоятельные формы занятий, усилению ориентации на повышение уровня физической подготовки как средства обеспечения повышения боеспособности подразделений.

Здоровый образ жизни, являясь координирующим элементом культуры военнослужащих, содействует укреплению их здоровья как высшей человеческой ценности и позволяет успешно решать учебно-боевые задачи. С учетом специфики военно-профессионального труда военнослужащих приемам сохранения здоровья, необходимо воспитание способности сознательно выбирать жизненный стиль в соответствии с целями, мотивами, интересами и склонностями в физкультурной деятельности военных специалистов.

Процесс оздоровления средствами и методами физической подготовки целесообразно ориентировать на каждого офицера, каждую личность. При самопланировании и самоконтроле целесообразно учитывать пожелания и потребности самого занимающегося. Только при таких условиях самоорганизации оздоровительной физической тренировки возможно саморазвитие, самоизменение занимающихся.

Наши исследования позволяют высказать мнение, что проект двигательной активности структурно в себя включает: самоорганизацию собственной двигательной активности военнослужащих; определение параметров двигательной активности по критерию «нагрузка – оптимальный уровень физического состояния». Вначале проектируется организационно-методическая система, затем – вид двигательной активности. В одной организационно-методической системе возможно проектирование множества вариантов вида двигательной активности. В данном случае можно говорить о выборе оптимального варианта двигательной активности.

В личностном отношении самоорганизация собственного оздоровления средствами физической подготовки ориентирована на постепенный переход от формирования первичных умений к саморегулированию индивидуально-оптимальной двигательной деятельности к достижению оптимального уровня физического состояния. Основными её направлениями нами выделены:

– предоставление свободы выбора в определении идей преобразования собственной физкультурно-спортивной деятельности и способов их реализации;

– развитие рефлексивной позиции по отношению к своему состоянию здоровья, своей двигательной активности и к себе как субъекту;

– формирование умений военнослужащими конструирования системы собственного оздоровления.

Подводя итог, отметим, что самостоятельной оздоровительной физической тренировке необходимо учиться всем категориям военнослужащих. Именно они сами самостоятельно должны уметь планировать и применять технологии по моделированию оздоровительной физической тренировки. Это объясняется тем, что в современных условиях, когда в наличии острый дефицит служебного времени, особенно у офицерского состава, когда офицер не всегда может заниматься в рамках плановых учебных занятий, он обязан сам определять для себя место, время, объём и интенсивность физических нагрузок, количество упражнений и раздел физической подготовки, чтобы держать себя в постоянной физической готовности.

Список литературы

1. Дедов А.Е. Организационно-управленческие аспекты спортивно-массовой работы в военно-учебном заведении: Автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст]. – СПб., 1999. – 19 с.

2. Ершов С.А. Организационно-управленческие аспекты физической подготовки преподавателей военно-учебных заведений: Автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст]. – СПб., 2000. – 18 с.

3. Лапшин И.Е. Обучение преподавателей физической подготовки моделированию её организации: Дис. ... канд. пед. наук [Текст]. – СПб., 1999. – 143 с.