— использовать разнообразные закаливающие средства для наилучшей приспособляемости организма к воздействиям окружающей среды

Соблюдая эти правила, мы в полном объеме способны достигнуть главную цель закаливания - сохранение гомеостаза, постоянства температуры тела, то есть процесс закаливания организма можно рассматривать как воспитание способности быстро и правильно приспосабливаться к изменяющимся условиям внешней среды, тренировки защитных сил организма.

Таким образом, двигательная активность и закаливание организма являются одними из основных факторов здорового образа жизни человека. Эти факторы обеспечивают наибольшую мобилизацию защитных сил организма, способствуют укреплению здоровья и плодотворному, активному долголетию.

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. – М. 1987г.
2. Брегг Поль С., Шелтон Герберт. Секреты долголетия. – Сыктывкар, 1992г.
3. Глухов В.И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни. – Киев 1989г.
4. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. – Изд. 2-е – Ростов Н/Д: Феникс, 2014г., 252 с.
5. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни – М., 1987г.
6. Назарова Е.Н., Шилов Ю.Д. Основы здорового образа жизни. – 3-е изд., испр.- М. Издательский центр «Академия», 2013г.-256с.
7. Чумаков Б.Н. Основы здорового образа жизни. – М.: Педагогическое общество России, 2004г. – 416с.

Норин Н.Е., Яньшин Н.С., Зайцев В.В.

**Основы здорового образа жизни военнослужащих национальной гвардии
Российской Федерации**

*Новосибирский военный институт имени генерала армии И.К. Яковлева войск
национальной гвардии Российской Федерации
(Россия, Новосибирск)*

doi:10.18411/lj-04-2018-15

idsp: 000001:lj-04-2018-15

Аннотация

В данной статье рассматриваются основы здорового образа жизни военнослужащих национальной гвардии Российской Федерации. Раскрываются основные факторы, влияющие на здоровье и раскрывается комплекс мероприятий, направленных на улучшение здоровья военнослужащих, согласно требований Устава Внутренней службы. В конце статьи перечислены основные требования, при соблюдении которых достигается формирование здорового образа жизни среди военнослужащих национальной гвардии Российской Федерации.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, военнослужащий, организация, физические упражнения, контроль, командиры (начальники).

В настоящее время на государственном уровне всё чаще поднимается вопрос о необходимости пропаганды здорового образа жизни.

Забота об охране здоровья населения находится в руках государства, которое обеспечивает условия для повышения жизненного уровня людей, увеличения рабочих мест, улучшения производственной среды, условий обучения, качества питания, отдыха и т.д., тем самым создаются предпосылки для укрепления физического, психического и социального благополучия населения, увеличения продолжительности жизни, творческого долголетия, полноценного и всестороннего развития. Деятельность государства в обеспечении здорового образа жизни неразрывно связана с улучшением основных факторов влияющих на здоровье населения. К ним относятся:

- правильное воспитание с самого раннего детства;
- улучшение состояния окружающей среды;

- обеспечение правильного питания населения;
- регулярные занятия физическими упражнениями;
- своевременная медицинская профилактика и соблюдение правил предупреждения травматизма;
- отказ от вредных привычек.

Соблюдение этих требований является необходимым условием здорового образа жизни каждого человека, а здоровье населения – это благополучие страны, свидетельствующее об её цивилизованности.

Внимание к здоровому образу жизни в войсках национальной гвардии Российской Федерации, прежде всего, связано с проблемой здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки и снижению последующей работоспособности.

Военнослужащие войск национальной гвардии России в своей повседневной жизни руководствуются основами здорового образа и стиля жизни, изложенными в Уставе Внутренней службы.

Прежде всего, это охрана здоровья и физическое развитие как неотъемлемая часть их подготовки к выполнению своего воинского долга. Охрана здоровья обеспечивается созданием командирами (начальниками) во взаимодействии с органами государственной власти безопасных условий военной службы.

Охрана здоровья военнослужащих достигается проведением командирами (начальниками) мероприятий по оздоровлению условий службы и быта; систематическим их закаливанием, регулярными занятиями физической подготовкой и спортом; осуществлением санитарно-противоэпидемических (профилактических) и лечебно-профилактических мероприятий.

Основными направлениями деятельности командиров (начальников) по оздоровлению условий службы и быта военнослужащих являются: проведение мероприятий по предупреждению гибели, увечий (ранений, травм, контузий) и снижению заболеваемости военнослужащих, определённых; строгое соблюдение санитарных правил и норм, выполнение требований общевоинских уставов по размещению военнослужащих, организации их питания, водоснабжению и другим видам материального обеспечения и бытового обслуживания; организации выполнения распорядка дня и регламента служебного времени; своевременное и полное доведение до каждого военнослужащего материальных средств, согласно установленным нормам довольствия; проведение мероприятий по сохранению и восстановлению окружающей среды и обеспечению экологической безопасности в районе расположения воинской части (подразделения).

Закаливание военнослужащих, занятия физической подготовкой и спортом в целях повышения устойчивости их организма к различным изменениям физических факторов окружающей среды, к условиям, связанным с особенностями военной службы и выполнением боевых задач.

Каждый военнослужащий обязан заботиться о сохранении своего здоровья, не скрывать болезней. Строго соблюдать правила личной и общественной гигиены, воздерживаться от курения и употребления алкоголя, не допускать употребления наркотических средств и психотропных веществ.

Основными лечебно-профилактическими мероприятиями являются диспансеризация, амбулаторное, стационарное и санитарно-курортное лечение военнослужащих.

В целях предупреждения распространения инфекционных заболеваний лечебно-профилактические мероприятия, проводимые медицинской службой, обязаны для всех военнослужащих.

Занятия физической подготовкой и спортом осуществляются на утренней физической зарядке, учебных занятиях, во время спортивно-массовой работы, в процессе учебно-боевой деятельности военнослужащих, а также в виде самостоятельных тренировок. На занятиях выполняются физические упражнения с использованием различных способов тренировки и дозирования физической нагрузки с учетом

принадлежности военнослужащих в виду Вооруженных Сил и роду войск, возраста и состояния здоровья.

В процессе диспансерной работы военнослужащих, злоупотребляющих курением, необходимо включать в группу риска по факту курения.

Не менее распространенным, опасным и вредным для здоровья является пристрастие к алкогольным напиткам всех возрастных групп военнослужащих. А среди военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, кроме того, распространено пристрастие к психотропным веществам, наркотикам.

Борьба с пьянством, алкоголизмом, наркоманией должна вестись объединенными усилиями командования, заместителей командиров по воспитательной работе, военных психологов, медицинских работников воинской части.

В настоящее время анализ педагогических, психологических, медицинских и других исследований выявил значительное снижение уровня здоровья у различных категорий военнослужащих. В течение последних 20 лет число молодых людей, относящихся к категории допризывной молодежи, годных к военной службе, сократилось почти на треть, а более чем у 40% юношей допризывного возраста состояние здоровья и физическая подготовка не соответствуют установленным требованиям.

Результаты этих исследований показывают, что необходима ежедневная кропотливая работа по соблюдению требований воинских уставов и наставлений об оздоровлении условий службы и быта военнослужащих национальной гвардии, с учетом специфики выполняемых задач, климатических условий. Экологической обстановки в районе дислокации частей и подразделений, состояния материального обеспечения и казарменно-жилищного фонда.

Таким образом, подводя итог вышесказанному можно сделать вывод о том, что процесс формирования здорового образа жизни у военнослужащих и его пропаганда достигается деятельностью командиров (начальников), заместителей командиров по работе с личным составом, работников медицинской службы и включает в себя следующие требования:

- строгий контроль со стороны командиров (начальников) за поддержание внутреннего порядка в подразделениях, соблюдением воинской дисциплины среди военнослужащих, безопасностью военной службы, охраной здоровья личного состава;
- создание в воинской части, соединении уставных условий военной службы, быта и системы мер по ограничению опасных факторов военной службы, уменьшением числа факторов риска здоровью, обеспечением удовлетворенности военной службой;
- создание условий для гармонического развития физических и интеллектуальных способностей военнослужащих, исключение психологической напряженности в подразделении, команде, сочетанием и правильным применением мер убеждения, принуждения и общественного воздействия коллектива (офицерские собрания, служебные совещания, подведение итогов боевой подготовки, работы);
- контроль со стороны должностных лиц воинской части, соединения за выполнением распорядка дня, регламента служебного времени, соблюдением режима боевой подготовки, труда и отдыха, организацией занятий по физической подготовке, закаливанию личного состава;
- организация и проведение мероприятий по укреплению воинской дисциплины, по профилактике правонарушений среди личного состава,
- предотвращению наркомании и применению психотропных веществ, алкоголя;
- организация и проведение ежедневного медицинского наблюдения за личным составом в ходе боевой подготовки, несения службы в суточном наряде, повседневной деятельности;

- организация и проведение медицинских осмотров, углубленных и контрольных медицинских обследований военнослужащих, лечебно-оздоровительных мероприятий, назначенных им;
- контроль за соблюдением санитарных правил и норм, гигиенического режима труда, выполнение требований общевоинских уставов по размещению, питанию, водоснабжению, материальному обеспечению военнослужащих.

Здоровый образ жизни становится сегодня в войсках национальной гвардии все более действенным средством в борьбе за здоровье и долголетие, эффективную профессиональную деятельность и более высокое качество жизни.

1. Устав Внутренней службы вооруженных сил Российской Федерации.
2. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие/ Ю.П. Кобяков – Издание 2-е., Ростов н/ Д: Феникс, 2014. – 252с.
3. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни/ Г.И.Куценко, Ю.В. Новокиев. – М .1987.
4. Назарова Е.Н. Основы здорового образа жизни/ Е.Н.Назарова, Ю.Д.Жилов. – 3-е изд. испр. – М. Академия, 2013. – 256 с.

Парахин В.А., Клецов К.Г., Лубшев М.А.

Методика обучения гимнастическим упражнениям на перекладине, с использованием структурно-коррекционных матриц

doi:10.18411/lj-04-2018-16

idsp: 000001:lj-04-2018-16

Развитие спортивной гимнастики на всех этапах ее существования характеризовалось и характеризуется, прежде всего, постоянным ростом трудности упражнений во всех видах многоборья на фоне неизбежного омоложения гимнастов высшей квалификации. Соответственно все более важным фактором развития этого вида спорта становится совершенствование методологии освоения и совершенствования упражнений, в особенности сложных и, что весьма характерно, рискованных как в процессе их разучивания, так и при непосредственной их демонстрации на соревнованиях.

Одной из основных проблем в связи с этим является проблема внедрения данных специальных, в том числе биомеханических, исследований в учебно-тренировочную практику работы. При этом результаты чисто биомеханических исследований, как правило, нуждаются в педагогической адаптации, которая позволяла бы тренеру осмысливать и практически применять уже сформулированные биомеханические показания, не обращаясь к самостоятельным биомеханическим изысканиям.

В настоящем сообщении приводятся результаты исследования, в процессе которого была предпринята попытка создания адаптированной методики, дающей тренеру возможность использовать результаты биомеханических исследований техники движений для прямого применения в практике освоения и совершенствования гимнастических упражнений.

Объект и предмет исследования. Объектом исследования в настоящей работе являются:

1. Структурно-параметрические (кинематические) формы полетных гимнастических движений (на примере перекладины) и их возможные изменения в процессе освоения и совершенствования упражнения у различных испытуемых;

2. Учебно-тренировочные упражнения, репрезентирующие различные структурно-параметрические компоненты полетных упражнений на перекладине (на моделях «перелета Ковача» и «перелета Ткачева»).

Предметом исследования, соответственно, являются: техника модельных полетных упражнений как средство управления двигательным действием и программным