Варзиев Сослан Хаджисмелович

АРМЕЙСКИЙ АТЛЕТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ: КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ

Адрес статьи: www.gramota.net/materials/1/2010/7/14.html

Статья опубликована в авторской редакции и отражает точку зрения автора(ов) по рассматриваемому вопросу.

Источник

Альманах современной науки и образования

Тамбов: Грамота, 2010. № 7 (38). С. 55-57. ISSN 1993-5552.

Адрес журнала: www.gramota.net/editions/1.html

Содержание данного номера журнала: www.gramota.net/materials/1/2010/7/

© Издательство "Грамота"

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: www.gramota.net

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: almanac@gramota.net

МАТЕМАТИКА, ФИЗИКА, СТРОИТЕЛЬСТВО, АРХИТЕКТУРА, ТЕХНИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 796.894.2

Сослан Хаджисмелович Варзиев
АНО ФОЦ «СВКласс», г. Москва

АРМЕЙСКИЙ АТЛЕТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ: КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ©

В большинстве сфер деятельности плохая физическая форма - личное дело каждого, но для военнослужащих физическая подготовка находится на высших ступенях рейтинга предметов боевой подготовки и наряду с другими видами боевой подготовки решающим образом определяет эффективность боевого применения военнослужащих, подразделений и частей, особенно при проведении миротворческих и антитеррористических операций, в локальных военных конфликтах. На каком бы уровне не находилась действующая система физической подготовки военнослужащих, она априори будет нуждаться в перманентном усовершенствовании и модернизации взглядов, изменении методик подготовки в соответствии с требованиями и условиями современности. Организация физической подготовки от «натаскивания» должна постепенно перейти к персонализации физической подготовки, созданию возможностей и развитию мотивации к самостоятельным занятиям физической подготовкой для прикладного применения. В решении этих проблем эффективно может быть использован предлагаемый нами типовой проект «Армейский атлетический модуль».

«Армейский атлетический модуль» является многофункциональной, рационально обустроенной, стандартизированной быстровозводимой конструкцией, оснащенной компактными практичными и безопасными авторскими атлетическими приспособлениями, создающими те двигательные ситуации, в которых в работу включается оптимальное количество мышечных групп. Авторские коррективы, внесенные в конструкцию устройств, учитывают разную по природным особенностям межсуставную координацию на основе особой внутрисуставной подвижности, что полностью исключает возникновение разного рода повреждения суставов и связок. Конструктивная особенность авторских приспособлений, не имеющих аналогов, учитывает межсуставную динамику человека, и вовлекает в работу сразу несколько межмышечных групп, выравнивая координационно-двигательную систему.

«Армейский атлетический модуль» обладает высокими эксплуатационными характеристиками, что позволяет применять его в самых разнообразных климатических и ландшафтных условиях. Отметим, что даже при температурах ниже -30^{0}С приспособления внутри беседки не замерзают. Общая площадь «Армейского атлетического модуля» не превышает 20-25 м^2, набор базовых тренировочных приспособлений рассчитан на единовременное количество пользователей порядка 15-20 человек. «Армейский атлетический модуль», включая и набор базовых авторских приспособлений, изготавливаются из доступных материалов: металла, пластмассы, дешевых пород дерева, пропитанных специальной смесью, при необходимости их можно легко ремонтировать, демонтировать и заменять.

Внедрение «Армейского атлетического модуля» как экономичного и эргономичного средства совершенствования физической подготовки военнослужащих в соответствии с новыми требованиями позволяет эффективно решить следующие задачи.

© Варзиев С. Х., 2010

1. Существующее оборудование спортивных комплексов в воинских частях рассчитано в большей степени на усредненные телесные параметры, в то время как каждый военнослужащий имеет свою генетически обусловленную суставную структуру. Поэтому для достижения оптимальных результатов необходимо индивидуализировать процесс физической подготовки военнослужащих всех рангов. Объект «Армейский атлетический модуль» за счет использования разнообразных спортивных приспособлений, при разработанном нами методическом сопровождении, способен успешно справиться с решением различных по сложности двигательных задач как целесообразного способа выполнения физических упражнений, так и учебно-боевых заданий.

2. Сокращение сроков службы, высокий темп первоначального периода обучения остро поставили задачу сокращения сроков адаптации молодого пополнения к условиям воинской службы. По наблюдениям физиологов, медицинских работников, период адаптации молодых солдат длится в течение 5-6 месяцев. Одним из средств сокращения сроков адаптации является целенаправленная организация физической подготовки. Индивидуализация занятий по физической подготовке при использовании комплекса «Армейский атлетический модуль», учитывая физиологические особенности организма, будет способствовать сокращению сроков адаптационного периода, улучшая состояние боеготовности, особенно в условиях двухразового призыва в календарном году.

3. В соответствии с концепцией, разработанной министерством обороны, в регламенте служебного времени военнослужащих ежедневно один час будет отводиться на физическую подготовку, а кроме учебных занятий по физической подготовке, военнослужащий обязан регулярно заниматься физической тренировкой на самостоятельной основе. «Армейский атлетический модуль» предоставляет наиболее эргономичные условия для реализации этого положения.

4. Если учесть, что одним из средств систематической тренировки офицеров являются индивидуальные физические занятия, то «Армейский атлетический модуль» включающий целый набор приспособлений, позволяющих реализовать большое количество различных комплексов физических упражнений, может успешно использоваться для физической подготовки офицеров разных возрастных групп. Его использование при проведении самостоятельных занятий позволяет уделять особое внимание отдельным упражнениям, корректирующим двигательные пробелы, в зависимости от особенностей рода войск и специальных требований к физической подготовке офицера. «Армейский атлетический модуль» целесообразно использовать для поддержания и восстановления физической формы офицеров всех рангов, причем следует подчеркнуть, что модуль может удобно использоваться в штабных условиях. Отметим, что он может эксплуатироваться круглосуточно в любых погодных условиях.

5. «Армейский атлетический модуль» легко разбирается и монтируется, прост в эксплуатации, занимает небольшую площадь, не требует для своего функционирования никаких дополнительных приспособлений и условий, поэтому может эффективно использоваться в любых условиях и в различных климатических зонах: в местах постоянной и временной дислокации воинских частей, в полевых условиях, в районах боевых позиций, в крытых помещениях. Малые габариты позволяют установить модуль на кораблях Военно-морского флота России, расширив возможности совершенствования физической подготовки моряков.

6. Предусмотренные в конструкции «Армейского атлетического модуля» возможности дальнейшего видоизменения внутреннего наполнения в соответствии с возникающими потребностями позволят учитывать требования к уровню физической подготовленности солдат различных воинских специальностей.

7. Комплект приспособлений «Армейского атлетического модуля» целесообразно использовать в подготовке разновозрастных курсантов военных училищ для достижения следующих целей: индивидуализации подготовки курсантов в соответствии с генетически обусловленными особенностями организма; привития курсантам структурированного отношения к физической активности не только на период учебы, но и в процессе всей их жизни; курсанты приобретают навыки самостоятельного использования «Армейского атлетического модуля», что впоследствии позволит им эффективно использовать его для поддержания хорошей физической формы в процессе прохождения военной службы; курсанты как будущие офицеры приобретают навыки и организаторско-методические умения, которые помогут им успешно и квалифицированно руководить физической подготовкой солдат срочной службы, добиваясь не простого выполнения нормативов, а именно физического совершенствования.

8. Способность комплекса «Армейский атлетический модуль» давать **каждому** военнослужащему возможность подбирать индивидуальные программы физической подготовки значительно улучшит психоэмоциональное состояние и сформирует физические, психологические и психофизические специализированные свойства, необходимые для качественного выполнения военнослужащим профессиональных обязанностей.

9. Комфортность выполнения физических упражнений, доставляющих удовольствие, позволит солдатам срочной службы стремиться продолжать занятия такой физической подготовкой и после демобилизации. А это способствует формированию навыков здорового образа жизни. Следовательно, применение «Армейского атлетического модуля» помогает реализации воспитательной функции армии.

10. В ряде научных исследований убедительно показано, что физическая подготовленность молодых солдат, призванных в ряды Вооруженных Сил является значительным фактором для скорейшей их адаптации к условиям службы и военно-профессионального обучения. Вместе с тем уровень физической подготовленности значительной части молодого пополнения не в полной мере соответствует современным требованиям, что существенно затрудняет качественное освоение ими программы не только по физической подготовке, но и по другим дисциплинам боевой подготовки. Комплекс «Армейский атлетический модуль» может успешно использоваться при допризывной физической подготовке молодежи, так как может быть компактно установлен во дворах учебных заведений, жилых домов, парков и скверов.

УДК 796.894.2

Сослан Хаджисмелович Варзиев
АНО ФОЦ «СВКласс», г. Москва

АТЛЕТИЧЕСКАЯ БЕСЕДКА: КОНЦЕПЦИЯ И КОНСТРУКТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ©

Проблема формирования здорового образа жизни как технологии сохранения здоровья и обеспечения высокой результативности и продуктивности труда человека является важнейшей проблемой современной России, требующей для своего решения обеспечения здоровых условий жизни людей в едином природно-социальном комплексе здоровьесберегающей среды. Очень важной, социально значимой проблемой является, в соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», утвержденной распоряжением Председателя Правительства Российской Федерации В. В. Путина от 7 августа 2009 г. № 1101-р, «создание условий, обеспечивающих возможность для граждан страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом», что предполагает создание здоровьесберегающей и здоровьесозидающей среды по месту жительства и учебы разновозрастных категорий и групп населения как крупных, так и небольших населенных пунктов страны. Отсутствие условий, предоставляющих бесплатные физкультурно-оздоровительные возможности, создаѐт абсолютно незаполненную потребительскую нишу, формируя выраженный объѐмный социальный заказ на создание сети социально-ориентированных объектов, призванных удовлетворить значительную потребность населения города в создании качественной и доступной народно-массовой физкультурно-оздоровительной базы.

Следует отметить, что проблема лежит не только в отсутствии таких специализированных объектов, но и полном отсутствии адекватных методических разработок с эффективно-компетентными физкультурно-оздоровительными программами для неохваченных категорий возрастов: юного и преклонного, чьѐ желание приобрести хорошее самочувствие достаточно велико, но опыт их удовлетворения со стороны государства пока находится в зачаточном состоянии.

Нами разработаны авторская концепция и рабочий проект создания единой всероссийской сети физкультурно-атлетических мини-объектов нового типа («Атлетическая беседка» [1; 2]), призванных удовлетворить запросы разновозрастных категорий и групп населения как крупных, так и небольших населенных пунктов страны. Проект имеет четко обозначенную социальную направленность; его актуальность диктуется хорошо изученным феноменом зависимости степени социальной напряжѐнности от уровня организации здорового досуга населения.

Предлагаемая концепция предполагает создание сети многофункциональных, практичных, рационально обустроенных физкультурно-оздоровительных мини-объектов массовой направленности, для наиболее эффективного использования в различных климатических поясах страны реализуемых в нескольких вариантах. Всепогодный крытый продуваемый неотапливаемый мини-объект имеет стандартизированную быстровозводимую модульную конструкцию в форме «беседки» и оснащѐн системой многофункциональных, практичных и безопасных простых в эксплуатации и монтаже **авторских** атлетических приспособлений в новейшей безопасной модификации, совершенствующих координационно-двигательную систему человека. За счѐт предусмотренной проектом вариативности конфигурации, быстровозводимые «Беседки», занимая незначительную территорию, могут удобно располагаться в зоне дворов, парков культуры и отдыха жилых застроек, школ и ВУЗов и легко приспосабливаются к локальным архитектурно-ландшафтным условиям. Общая площадь «Беседки» не превышает 20-25 м^2, набор базовых тренировочных приспособлений рассчитан на единовременное количество пользователей порядка 15-20 человек. Каждая «беседка» снабжена пластиковыми памятками с методической информацией о здоровом образе жизни и эффективном и безопасном использовании представленных атлетических приспособлений, с обязательными рекомендательными пометками медицинского характера.

© Варзиев С. Х., 2010