

нум, 2004. – С. 71–73. 14. Зиамбетов, В. Ю. Творческое применение военно-прикладных физических упражнений на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях Оренбуржья / В. Ю. Зиамбетов // Молодой ученый. – 2009. – № 11. – С. 277–279. 15. Лубышева, Л. И. Обоснование структуры военно-прикладной физкультурной компетентности студента факультета военного обучения классического университета / Л. И. Лубышева, Е. А. Черепов // Человек. Спорт. Медицина. – 2016. – Т. 16, № 3. – С. 67–74. 16. Военная школа Беларуси: история подготовки военно-обученного резерва [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ucropuk.info/article/voennaya-shkola-belarusi-istoriya-podgotovki-voenno-obuchennogo-rezerva>. – Дата доступа: 23.02.2019. 17. О Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.sporteducation.by/gosudarstvennyj_fizkulturno-ozdorovitelnyj_kompleks_respubliki_belarus. – Дата доступа: 22.02.2019. 18. Зиамбетов, В. Ю. Подготовка студентов к выполнению нормативов по пулевой стрельбе в рамках комплекса «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] / В. Ю. Зиамбетов // Современные проблемы науки и образования : электронный научный журнал. – 2015. – № 4. – Режим доступа: <http://www.science-education.ru/127-20621-20.07.2015>. – Дата доступа: 19.02.2019. 19. Внеаудиторная работа студентов. Работа куратора студенческой группы [Электронный ресурс] // Студенческая библиотека онлайн. – Режим доступа : https://studbooks.net/16369/pedagogika/vneaudиторnaya_rabota_studentov_rabota_kuratora_studencheskoy_gruppy. – Дата доступа: 21.02.2019.

УДК 796.06-057.8 (476)

СОЦИАЛЬНО-ПРИРОДНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ В ИСТОРИИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ НАВЫКОВ ЧЕЛОВЕКА

Снежицкий М.П.

УО «Гродненский государственный аграрный университет»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Рассматривая двигательное развитие человека в историческом контексте в онтогенезе, необходимо отметить, что двигательный аппарат ребенка формируется к 2-2,5 годам. По мнению ряда ученых [1, 9], в этом периоде преобладающим является естественное физическое развитие организма ребенка (созревания), которое реализуется индивидуальной генетической программой с момента его рождения. При этом физическое воспитание (научение) не имеет достаточной эффективности в формировании базовых двигательных навыков в этом возрасте.

По мнению ряда авторов [1, 6, 9], развитие человека в современном обществе обусловлено комплексной реализацией трех основных программ: генетической, социальной и онтогенетической. При этом онтогенетическая – формируется в результате взаимодействия генетической и социальной программ. Примечательно то, что ведущая роль в двигательном развитии человека принадлежит социальной программе, определяющей его культурно-средовым окружением. Это характерно для каждого конкретного индивида человеческой популяции на различных исторических этапах мировой цивилизации, начиная с Древнего мира.

На самых ранних этапах развития человечества борьба за существование диктовала свои законы. Физическая сила и ловкость на охоте, войне или при распределении добычи играли очень важную роль. Аборигены Австралии до настоящего времени со-

хранили как один из методов охоты «преследование кенгуру бегом», настигая животное по мере снижения им скорости (в результате возрастающей усталости). Кроме участия в реальных условиях охоты, уровень владения двигательным навыком совершенствовался и поддерживался ролевыми играми и имитационными танцами, где аборигены могли упражняться в стрельбе из лука, метании бумеранга, соревноваться в беге и прыжках. Это позволяло бушменам обладать исключительной выносливостью. Их состязания в беге по холмистой местности иногда продолжались весь день. Благодаря такой тренировке охотники могли преследовать добычу в течение многих часов, а затем доставлять на себе тяжелый груз домой [1, 2, 3].

В индейских племенах Америки, начиная с детского возраста, пользовались популярностью ролевые игры с применением таких физических упражнений, как метание мяча в цель, бег на дальние расстояния, поднимание тяжестей (камней различного веса) [2, 3].

В племенах Африки при воспитании детей уделялось большое внимание формированию таких двигательных навыков, как фехтование на палках, борьба с партнером или животным, бег с грузом в руках или на плечах, в качестве которого использовались камень или животное, раскачивание на лианах [4, 5].

Следы зарождавшихся спортивных состязаний на основе боевых упражнений были обнаружены в ранних государствах (IV—III тысячелетия до нашей эры). Ритуальные соревнования в честь бога Мардука, покровителя Вавилона, более чем на тысячу лет предварили древнегреческие Олимпиады. Программа соревнований была представлена следующими зарождавшимися военно-прикладными видами спорта: стрельба из лука, борьба на поясах, фехтование на мечах, кулачный бой, скачки в седле, гонки на колесницах, метание копья и охота [1, 9].

В Индии и Персии в древности детей в школах обучали играм с мячом и палкой, верховой езде, метанию дротиков, стрельбе из лука, фехтованию на мечах, гонкам на колесницах, чтобы подготовить их к участию в охоте и войне [10].

Обнаруженные учеными-археологами артефакты (клинописные таблички, изображения на стенах древнеегипетских пирамид) свидетельствуют о наличии более 400 видов физических упражнений и игр, применяющихся в древности для формирования военно-прикладных навыков человека. Наибольшее распространение среди них получили борьба, соревнования лучников, плавание, гребля, гонки на колесницах и др. В Древнем Египте в специальных помещениях устраивались соревнования по бегу, прыжкам и метаниям, поднятию тяжестей, борьбе и кулачному бою, фехтованию, а также различные другие спортивные игры [2, 6, 7].

Наивысшего расцвета соревнования, в основе которых лежали боевые двигательные действия, достигли в Древней Греции, где были основаны первые Олимпийские игры. На первых Олимпийских играх в программе состязаний был только «стадиодромос» (бег на дистанцию в 1 стадий). Впоследствии добавился «диаулос» (бег на дистанцию 384,54 м). Пятнадцатые Олимпийские игры уже включали «пентатлон», состоявший из соревнований по бегу, прыжкам в длину, метанию диска и копья, борьбы. Еще через семь Олимпиад, в 688 году до нашей эры, программа Олимпийских игр обогатилась кулачным боем, а спустя 12 лет – состязанием колесниц. На тридцать третьих Олимпийских играх в программу состязаний был включен «панкратион», самый трудный и жестокий вид соревнований. Панкратион соединял борьбу и кулачный бой. Запрещалось пользоваться металлическими нарукавниками, кусать соперника зубами, выворачивать или ломать ему пальцы. При этом допускались любые удары, захваты, пинки, болевые приемы, разрешалось опрокидывать соперника на землю и душить его за горло. Примечательно то, что позже в программу Олимпийских игр включили соревнования для детей по борьбе, скачкам и пентатлону, а на 145-й Олимпиаде появился даже детский панкратион. Кроме этого, добавились соревнования по бегу в вооружении, бегу среди трубачей и герольдов, в езде на колесницах, запряженных мулами [1, 3,

10].

В Средних веках и в более поздние исторические эпохи военно-прикладные навыки совершенствовались в соответствии с развитием военной науки и вооружений. Однако во все времена ведущая роль в создании предпосылок для совершенствования последних принадлежала социальному заказу и всегда имела политическую окраску. Во времена феодализма обучение в семьях знати детей мужского пола владению оружием считалось обязательным условием. А с началом XVIII века в Европе военно-прикладная физическая подготовка осуществлялась уже в специализированных учебных заведениях, что сохранилось и по настоящее время.

Следовательно, в развитии физической культуры в социально-историческом аспекте можно отметить прикладное значение двигательных навыков, которое было неразрывно связано с боевыми и трудовыми двигательными действиями, в дальнейшем ставшими основой современных спортивных физических упражнений. При этом, рассматривая военно-прикладное направление формирования двигательных навыков, примечательна их историческая первоочередность в жизнеобеспечении первобытных социальных сообществ. В изученных нами литературных источниках [1, 2, 4, 6, 7, 8, 9, 10] трактовку понятия «военно-прикладные навыки» можно обобщить как «доведенные до автоматизма практические действия, выполняемые в соответствии с поставленной боевой задачей».

К основным военно-прикладным навыкам многие авторы относят стрельбу из стрелкового оружия, совершение марш-бросков, преодоление препятствий, военно-прикладное плавание, рукопашный бой, передвижение на лыжах. Кроме этого, при ведении боевых действий в автономных условиях малых групп (разведывательные действия) от военнослужащих требуется владение навыками и умениями ориентирования на местности с картой либо без нее [1, 2, 10].

Таким образом, можно заключить, что в основу физических упражнений современности были положены боевые двигательные действия, явившиеся актуальными в обеспечении обороноспособности первобытных племен и цивилизаций Древнего мира, в последствии ставшие первыми видами спорта на различного рода соревнованиях древности.

Наиболее важной для нас информацией представляется тот факт, что уже на заре цивилизаций уделялось достаточно большое внимание подготовке подрастающего поколения к участию в боевых действиях. Формирование военно-прикладных навыков осуществлялось, начиная с детского возраста, в семье и, в дальнейшем, возводилось в ранг государственной политики. Это, в свою очередь, свидетельствует о важной роли социально-природных предпосылок в истории формирования двигательных военно-прикладных навыков человека.

Литература. 1. Бернштейн, Н. А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн ; под ред. О. Г. Газенко. – М. : Наука, 1990. – 496 с. 2. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/5898426/page:9/> – Дата доступа: 22.02.2019. 3. История зарождения спорта [Электронный ресурс] // ZDOROVOSPORT. Популярные виды спорта. – Режим доступа: <http://zdorovosport.ru/history.html>. – Дата доступа: 20.02.2019. 4. Жлоба, Н. И. Воспитать молодежь на лучших традициях народа и армии // Патриотизм: истоки и современные проблемы / Н. И. Жлоба. – Махачкала, 1995. – С. 30–33. 5. Виноградов, П. Г. Подготовка современных солдат / П. Г. Виноградов // Военная мысль. – 2006. – № 9. – С. 23–28. 6. Аверьянов, Г. М. Психолого-педагогические условия подготовки подростков к военной службе : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г. М. Аверьянов. – Оренбург, 2001. – 22 с. 7. Азаров, В. М. С опорой на историю и традиции / В. М. Азаров // Военно-исторический журнал. – 1998. – № 4. – С. 18–24. 8. Морозов, С. Д. Военное образование в России на рубеже XIX–XX вв. / С. Д. Морозов // Военно-исторический журнал. – 1998. – № 5. – С. 83–92. 9. Лубышева, Л. И. Обоснование структуры военно-прикладной физкультурной компетентности студента факультета военного обу-

чения классического университета / Л. И. Лубышева, Е. А. Черепов // Человек. Спорт. Медицина. – 2016. – Т. 16, № 3. – С. 67–74. 10. Снежицкий, П. В. Формирование военно-прикладных навыков у молодежи / П. В. Снежицкий, А. Н. Марчук, М. П. Снежицкий // Перспективы развития высшей школы : материалы XI Международной научно-методической конференции / редкол.: В. К. Пестис [и др.]. – Гродно : ГГАУ, 2018. – С. 105–108.

УДК 796.07

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ В СООТВЕТСТВИИ С ПРИНЦИПАМИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Федосюк И.В., Платонова Е.П.

Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь

Построение учебного процесса по физическому воспитанию в вузе в специальном учебном отделении должно опираться на основные методологические и теоретико-практические положения и принципы современной системы физического воспитания (ФВ), которые отражают ведущие закономерности этого социально-педагогического явления.

Принципу оздоровительной направленности способствует правильное научно-методическое обеспечение ФВ:

- умелое чередование нагрузки и отдыха;
- внедрение в учебный процесс ФВ методов врачебно-педагогического контроля;
- профилактические меры, исключая травматизм и заболевания.

Результативность ФВ достигается благодаря использованию всей системы средств педагогического воздействия, к таким относятся физические упражнения (ФУ). ФУ могут удовлетворять природную потребность человека в движениях. Дефицит в двигательной деятельности, образующейся у современного человека, может быть успешно ликвидирован только с помощью системы ФУ.

Физические упражнения – это один из способов передачи общественно-исторического опыта в области ФВ, его научных и практических достижений.

В СУО занятия должны проводиться с помощью дозированной нагрузки, соответствующей физической подготовленности и функционального состояния организма на данный момент. Система занятий должна строиться на основе процессов, происходящих в организме при мышечной деятельности. Для этого необходимо руководствоваться следующими положениями:

- физические упражнения оказывают стойкое влияние только при усвоении их повторения;
- необходим отдых между выполнением ФУ;
- во время выполнения ФУ и после них происходят приспособительные изменения, но длительность их незначительная. Следует помнить, что ФУ воздействуют не только на функциональное состояние организма, но и на личность, выполняющую их.

Отсюда следует, что занятия ФУ не только должны повторяться, но и иметь оптимальные по длительности интервалы отдыха, чтобы остались положительные сдвиги от предыдущих занятий.

Длительность и количество перерывов в упражнениях должны базироваться на учете закономерностей восстановительных процессов. Эти закономерности непосредственно связаны с психофизиологическими особенностями студентов, в частности, со свойством силы нервной системы. Одно и то же упражнение может привести к разным