

Особенности проведения занятий по физической культуре с военнослужащими женского пола



Военно-медицинский институт
учреждения образования «Белорусский государственный
медицинский университет»
подполковник Лозовик Д.А.

Учебно-тренировочный процесс в рамках дисциплины «Физическая подготовка» проводится с курсантами военно-медицинского института в соответствии с исполнением требований:

- Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» от 4 января 2014 г. № 125-3
- Инструктивного письма «Об основных видах работ для педагогических работников из числа профессорско-преподавательского состава и их нормировании» от 28 сентября 2022 г. №46.
- Приказа Министра обороны Республики Беларусь от 19 сентября 2014 года №1000 «Об утверждении Инструкции о порядке организации и проведения физической подготовки в Вооруженных Силах».
- Спортивная работа на факультете организована и проводится в соответствии с требованиями приказа начальника института от 26 августа 2022 года №275-О «Об организации физической подготовки в военно-медицинском институте в 2022-2023 учебном году»
- пособия «Правила соревнований на 2021-2024 гг., разрядные нормы и требования единой спортивной классификации Республики Беларусь по развиваемым в Вооруженных Силах видам спорта»

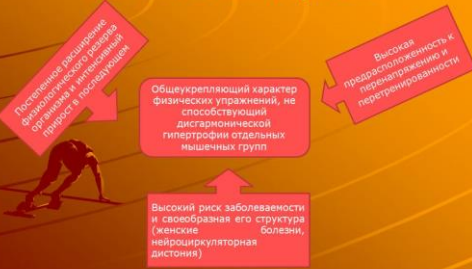
В последнее десятилетие растет количество женщин, призываемых в ряды Вооруженных сил Республики Беларусь, утверждается позиция широкого приращения женщин к службе на контрактной основе, обучения в учреждениях высшего образования. Это обусловлено рядом объективных и субъективных причин, а именно:

- демографический спад населения в стране и уменьшение количества мужчин;
- потребность в поддержании необходимой численности частей за счет женщин в мирное время и высвобождении определенного количества мужчин для служебно-боевых действий;
- призыв женщин, имеющих дефицитные специальности - прикладная математика, радиоэлектроника, программное обеспечение, медицинское обеспечение;
- способность женщин лучше мужчин справляться с некоторыми специальностями в силу своих психофизиологических особенностей;
- улучшение морально-нравственных отношений в воинских коллективах

Организация занятий физической культуры с военнослужащими женщинами имеет свои особенности и должна учитывать:

- Анатомические и морфо-функциональные особенности женского организма
- Гормональный уровень и его цикличность
- Возрастные и фенотипические особенности развития физических качеств
- Высокая лабильность психики

Анатомические и морфо-функциональные особенности женского организма



Гормональный уровень и его цикличность



Возрастные и фенотипические особенности развития физических качеств



Высокая лабильность психики



Организационно-методические направления физической подготовки курсантов-женщин

Учебная дисциплина «физическая культура» для курсантов-женщин предусматривает подготовку специалиста-офицера, владеющего:

- необходимым объемом двигательных навыков;
- физическими качествами, обеспечивающими успешное овладение профессией;
- сохранение и укрепление здоровья;
- поддержание высокой работоспособности;
- привычкой к систематическим и самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи практических учебных занятий:

- освоение программных упражнений и нормативов по физической подготовке, в соответствии с Инструкцией о порядке организации и проведения физической подготовки в Вооруженных Силах

Задачи теоретических занятий, Ознакомление:

- с требованиями руководящих документов по организации и планированию физической подготовки в вузах и частях;
- основами исследовательской работы, подготовки и написанию научных материалов;
- организацией и проведением учебно-тренировочных занятий и соревнований в вузе;
- порядком проверки и оценки их физической готовности

Содержание основных разделов физической подготовки и распределение учебного времени

Практический курс:

- ускоренное передвижение;
- гимнастика и атлетическая подготовка;
- лыжная подготовка; рукопашный бой;
- плавание;
- спортивные и подвижные игры;
- занятия по преодолению отдельных конструкций; полосы препятствий

Теоретический курс физической подготовки включает лекции по следующей тематике:

- Система физической подготовки в Вооруженных силах Республики Беларусь
- Медико-биологические основы физической подготовки

бег 1 км, бег 3 км, кросс 5 км, 10 км, бег 100 м (челночный бег 6 x 10 м)

скоростно-силовые упражнения, развивающие выносливость и быстроту, совершенствуют действия в составе учебной группы, способствуют выработке волевых качеств

Заключение

- Таким образом, физическая подготовка курсантов-женщин - одна из дисциплин, которую они осваивают в учебном заведении.
- Наряду с решением общих и специальных задач практического обучения и воспитания им необходимо овладеть теоретическими знаниями, методическими умениями.
- Как будущим офицерам-специалистам, курсантам-женщинам понадобятся навыки управления физической подготовкой, организации и проведении всех форм физической подготовки (утренней физической зарядки, учебных занятий, тренировок в спортивных секциях, соревнований).
- В курсантские годы у них закладывается прочный динамический стереотип самостоятельного выполнения физических упражнений