

Пришло время начать реальные дела, чтобы исключить рутинный труд курсантов (переписывания и т.д.) и самих педагогов. Необходимо эту проблему решать на основе компьютеризации всего учебного процесса, начиная с отбора абитуриентов при их поступлении в ВУЗ и кончая научным обоснованием их назначения на должность после окончания учебы. Очевидно, проблема не будет решена, пока ЭВМ не будет в избытке на каждой кафедре, в каждой учебной и научно-исследовательской лаборатории.

Для того чтобы на путях внедрения новых активных форм и методов обучения не было препятствий, необходимо решить в том числе названные проблемы. И чем полнее и скорее мы эту работу выполним, тем выше вероятность широкого внедрения новых идей в учебно-воспитательный процесс и его подъема на требуемый уровень.

ЗАКАЛИВАНИЕ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

*Военно-технический факультет в Белорусском национальном техническом университете,
Минск, Республика Беларусь*

Фолынсков И.А.

Сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие военнослужащих – важная и неотъемлемая часть их подготовки к выполнению своего воинского долга. Забота командира (начальника) о здоровье подчиненных является одной из его основных обязанностей в деятельности по обеспечению постоянной боевой готовности воинской части (подразделения).

Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих достигаются:

проведением командирами (начальниками) мероприятий по оздоровлению условий службы и быта;

систематическим их закаливанием, регулярными занятиями физической подготовкой и спортом;

осуществлением санитарно-гигиенических, противоэпидемических и лечебно-профилактических мероприятий.

Повседневная деятельность военнослужащих в любой обстановке должна осуществляться с соблюдением требований воинских уставов и наставлений об оздоровлении условий их службы и быта. При этом учитываются специфика выполняемых задач, климатические условия, экологическая обстановка в районе дислокации воинской части, состояние материального обеспечения и казарменно-жилищного фонда [1].

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

Мероприятия по закаливанию военнослужащих проводятся их командирами (начальниками) при систематическом контроле начальника медицинской службы и начальника физической подготовки и спорта.

При планировании этих мероприятий учитываются состояния здоровья военнослужащих, их возраст и климатические условия местности [2].

Закаливание военнослужащих должно производиться систематически и непрерывно путем комплексного использования водных, солнечных и воздушных факторов в сочетании с занятиями физической подготовкой и спортом [3].

Основными способами закаливания военнослужащих являются:

ежедневное выполнение физических упражнений на открытом воздухе;

обмывание до пояса холодной водой или принятие кратковременного холодного душа;

полоскание горла холодной водой, а также мытье ног холодной водой перед отбоем;

проведение в зимний период лыжных тренировок и занятий, выполнение некоторых работ в облегченной одежде;

в летний период проведение занятий и спортивно-массовых мероприятий в облегченной одежде, принятие солнечных ванн и купание в открытых водоемах в свободное от занятий и работ время и в дни отдыха.

Занятия спортом проводятся в спортивных секциях и командах во время, установленное распорядком дня и регламентом служебного времени [5].

Применение специальных способов закаливания представляет собой систему непрерывно и последовательно проводимых мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к воздействию комплекса факторов воинского уклада.

В процессе закаливания необходимо соблюдать следующие требования: смена контрастного температурного воздействия должна быть быстрой; интенсивность термической нагрузки следует повышать постепенно, но воздействие ее не должно быть очень длительным; желательно охлаждение всего тела, но допускается закаливание только отдельных участков, преимущественно чувствительных к низкой температуре, например, верхних или нижних конечностей, области грудины; закаливание надо проводить систематически посредством водных и воздушных процедур, солнечных ванн, ультрафиолетового облучения.

Систематическое закаливание рекомендуется начать с воздушных ванн. Весьма полезны прогулки и занятия спортом на открытом воздухе, дозированное нахождение в облегченной одежде. Логичнее начать с воздушных ванн продолжительностью 10-20 минут при температуре воздуха 15-20 °С. При закаливании воздухом не допускать озноба. При первых признаках переохлаждения выполнить энергичные движения.

Обтирание – начальный этап закаливания водой. В течение нескольких дней производят обтирание полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Сперва обтираются лишь по пояс, а затем переходят к обтиранию всего тела, начиная с верхней половины туловища. Обтерев водой шею, грудь, руки и спину, вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты по ходу движения крови к сердцу. После этого так же обтирают нижние конечности. Вся процедура, включая и растирание тела, не должна превышать 5 минут.

Обливание – следующий этап закаливания водой. Здесь к действию низкой температуры присоединяется небольшое давление струи воды. При обливаниях вода выливается из какого-либо сосуда или шланга. Для первых обливаний применяется вода с температурой около 30 °С, в дальнейшем температура снижается до 15 °С и ниже. После обливания производится растирание тела полотенцем. Длительность процедуры 3-4 минуты.

Душ – еще более энергичная водная процедура. Для закаливания используются души со средней силой струи в виде веера или дождя. Вследствие сочетания холодной воды и механического воздействия душ дает хороший закаливающий эффект. В начале закаливания вода в душе должна быть 30-35 °С, а продолжительность процедуры – не более 1 минуты. Затем температура воды постепенно снижается, а время приема душа увеличивается до 2 минут. Процедура должна обязательно заканчиваться тщательным растиранием тела полотенцем.

Купание в открытых водоемах – один из лучших способов закаливания. При нем наблюдается комплексное влияние на организм воздуха, воды и солнечных лучей. Начинать купание можно, когда температура воды достигает 18-20 °С. Прекращают же его при температуре воздуха 14-15 °С и температуре воды 11-13 °С. Желательно купаться в утренние и вечерние часы. В воде необходимо больше двигаться и плавать. Чем она прохладнее, тем

энергичнее должны быть движения. Нельзя находиться в воде до наступления озноба. Частота и продолжительность купания зависят от возраста.

Кроме водных процедур, на открытых и закрытых участках тела в целях закаливания организма рекомендуется местное охлаждение носоглотки. Полоскание горла и питье холодной воды – простая и осуществимая в любых условиях процедура. В процессе адаптации к воинской службе – это хорошее средство профилактики простудных заболеваний. Водопроводную воду любой температуры набирают в ладони, сложенные вместе, держат в них в течение 10-20 секунд, затем небольшими порциями берут в рот, согревая, таким образом, в течение 5-10 секунд, и только после этого проглатывают или полощут рот и горло [4].

Применение военными способами закаливания будет более эффективным при соблюдении всех других правил и требований личной гигиены, а командованием и хозяйственными органами части – уставных положений по коммунальной гигиене.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ВОЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ

*Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилёва, Астана,
Республика Казахстан*

Кусаинов М.Д.

Поддержание на высоком уровне системы подготовки военных кадров является одной из приоритетных задач высшего военного образования. Социальный заказ общества на подготовку военных специалистов в условиях стремительного научно-технического прогресса требует от военного образования активной интеллектуальной, творческой, с широким научным кругозором, высокопрофессиональной личности офицера, способного продуктивно и грамотно решать разнообразные задачи повседневной деятельности. Главными характеристиками выпускника являются его компетентность и мобильность.

Главными критериями подготовки офицеров должны быть профессионализм, преданность воинскому долгу, высокие морально-нравственные качества защитника Отечества, его способность мыслить, анализировать и делать выводы из явлений.

Для того чтобы адекватно реагировать на современные вызовы, соответствовать духу времени, образованию, нужна новая формация динамичных военных кадров, непрерывно обновляющих багаж своих профессиональных знаний, умеющих жить и работать в инновационной среде. Именно формирование и воспитание творческих способностей должно стать целевой сущностью военного образования. Требования опережающего развития военного образования приобретают особую актуальность с учетом ускорения темпов научно-технического прогресса, оснащения Вооруженных Сил самым современным вооружением и военной техникой, использованием в армиях многих государств последних научных достижений, говорит о том, что необходимость использования инновационных технологий в военном образовании крайне высока.

Президент Республики Н.А.Назарбаев в своем послании «Казахстан-2050» указал, что Казахстан должен укреплять свою обороноспособность и военную доктрину, участвовать в различных механизмах оборонительного сдерживания. «Мы должны интенсивно внедрять инновационные методы, решения и инструменты в отечественную систему образования», - отметил Президент. Данные требования и их реализация невозможны без процесса внедрения информационных и коммуникационных технологий в сферу военного образования. Разрабатываемые компьютерные тестирующие и диагностирующие методики должны обеспечить систематический оперативный контроль и оценку уровня знаний обучающихся, повышение эффективности обучения. Использование современных средств