

Алексеева М.С.¹, Марьин А.А.¹, Стороженко И.И.¹

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У КУРСАНТОВ-МЕДИКОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В АКАДЕМИИ

¹ ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова» МО РФ, г. СПб, ул. Ак. Лебедева, д. 6, Россия

Аннотация. Актуальность исследования связана с изменением организации учебного дня, режима труда и отдыха, системы питания в процессе обучения курсантов и заключается в необходимости гигиенической оценки эффективности процесса физической подготовки, на которую в процессе обучения отведено около четырехсот часов. Кроме того, в расписании дня предусмотрены активные виды деятельности, такие, как ежедневная, кроме выходных дней, утренняя физическая зарядка, спортивно-массовая работа и самостоятельная физическая тренировка. Однако, начиная с 3 курса, физическая активность в соответствии с расписанием дня существенно сокращена из-за проживания курсантов вне вуза. К тому же меняется и система питания, не предусматривающая организованное посещение столовой. Поэтому, только военнослужащий с высоким уровнем мотивации к своей физической подготовленности, рациональному питанию и здоровому образу жизни способен положительно регулировать физические нагрузки в пользу формирования оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Перечисленные аспекты военно-профессиональной деятельности, следовательно, мотивируют на проведение специальных исследований в отношении эффективности процесса физической подготовки у военнослужащих в процессе обучения.

Ключевые слова: физическая подготовка, работоспособность, функциональное состояние, военный врач, профессиональная деятельность, профессионально важные качества, выносливость, охрана и укрепление здоровья, профилактические и лечебно-оздоровительные мероприятия, диспансерное наблюдение, врачебно-педагогические наблюдения

Alekseeva M.S.¹, Marin A.A.¹, Storozhenko I.I.¹

DYNAMICS OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL PREPAREDNESS AT MEDICAL COURSES IN THE PROCESS OF TRAINING IN THE ACADEMY

² S.M. Kirov Military Medical Academy of the Ministry of Defense, St. Petersburg, Ac. Lebedeva, 6, Russia

Annotation. The relevance of the study is associated with a change in the organization of the school day, the regime of work and rest, the nutrition system in the process of training cadets, and consists in the need for a hygienic assessment of the dynamics of the effectiveness of the physical training process, which is allocated about four hundred hours during the training process. In addition, the daily routine provides for active activities, such as daily, except weekends, morning physical exercise, mass sports and independent physical training. However, starting from the 3rd year, physical activity in accordance with the daily routine has been significantly reduced due to the cadets living outside the university. In addition, the food system is changing, which does not provide for an organized visit to the dining room. Therefore, only a soldier with a high level of motivation for his physical fitness, rational nutrition and a healthy lifestyle can positively regulate physical activity in favor of the formation of an optimal level of physical fitness and performance. The listed aspects of military professional activity, therefore, motivate to conduct special studies regarding the effectiveness of the process of physical training among military personnel in the training process.

Keywords: physical preparation, working capacity, functional state, military doctor, professional activity, professionally important qualities, endurance, health protection and promotion, preventive and therapeutic measures, medical observation, medical and pedagogical observations.

Введение. Процесс обучения по физической подготовке в военном вузе предусматривает значительное выделение учебных часов на дисциплину. Кроме того, в расписании дня курсантов предусмотрены активные виды деятельности, такие, как ежедневная, кроме выходных дней, утренняя физическая зарядка, спортивно-массовая работа и самостоятельная физическая тренировка. Однако, начиная с 3 курса, а у некоторых курсантов еще раньше, физическая активность существенно меняется из-за проживания вне вуза. К тому же, у курсантов меняется и система питания, не предусматривающая организованное посещение столовой. Поэтому, только курсант с высоким уровнем мотивации к своей физической подготовленности, рациональному питанию и здоровому образу жизни способен положительно регулировать физические нагрузки в пользу формирования оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности.

Перечисленные аспекты военно-профессиональной деятельности, следовательно, мотивируют на проведение специальных исследований в отношении эффективности процесса физической подготовки у военнослужащих в процессе обучения, особенно на старших курсах.

Цель исследования заключается в необходимости оценки динамики физической подготовленности курсантов в процессе обучения в академии.

Материалы и методы исследования. Исследование проведено на кафедре физической подготовки ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова» МО РФ, г. СПб, ул. Ак. Лебе-

дева, д. 6, Россия им. С.М.Кирова. В исследовании применялись такие методы исследования, как теоретический анализ, обобщение источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент и обработка результатов.

Результаты и их обсуждение. Современный военный врач должен отличаться профессионализмом, решительностью, инициативой и находчивостью, уметь взаимодействовать с персоналом. Для этого необходимы глубокие теоретические знания, разносторонние профессиональные умения и навыки, физическая выносливость, эмоциональная психологическая устойчивость, хорошо развитые физические качества, в частности, общая выносливость.

Процесс обучения по физической подготовке в академии предусматривает значительное выделение учебных часов на дисциплину «Физическая подготовка». Кроме того, в расписании дня курсантов предусмотрены и другие активные виды деятельности. Это: ежедневная, кроме выходных дней, утренняя физическая зарядка, спортивно-массовая работа и самостоятельная физическая тренировка.

В ходе исследования нами проведен педагогический (констатирующий) эксперимент, в ходе которого накоплены сведения, характеризующие уровень физической подготовленности курсантов-медиков на этапах их обучения в академии.

Исходя из целей и задач исследования, курсанты были подобраны по методу «случайной выборки», и уровень развития основных физических качеств (силы, быстроты и выносливости) исследо-

вался на основе реальных результатов сдачи экзамена за первый курс обучения.

К первому этапу, (нулевой срез) мы отнесли результаты физической подготовленности курсантов на начале их обучения в академии, 2 семестр; ко второму этапу (промежуточный срез) – резуль-

таты за 3 курс, 6 семестр; к третьему этапу (итоговый срез) – результаты за 5 курс, 10 семестр (табл.).

В осуществлении работы по педагогическому эксперименту нами были взяты результаты курсантов набора 2015 г. (всего 35 курсантов).

Таблица 1

Динамика физической подготовленности курсантов на этапах обучения

Этап	Упражнения		
	Сила (подтягивание на перекладине) (раз)	Быстрота (100 м) (с)	Выносливость (3000 м) (с)
1 (нулевой срез)	16,1	12,9	724
2 (промежуточный срез)	15,4	13,2	765
3 (итоговый срез)	17,9	12,9	742

Следует заметить, что, исходя из результатов анкетирования, бесед и педагогических наблюдений, начиная с 3 курса, а у некоторых курсантов еще раньше, физическая активность существенно меняется из-за проживания вне вуза.

По мнению курсантов старших курсов, на это повлияла и смена системы питания, не предусматривающая организованное посещение столовой.

Отсюда, возникающие в ходе учебной деятельности нагрузки на личную сферу курсантов к третьему курсу достигают значительной выраженности и могут вызвать разбалансированность ее структуры. В результате достигнутый результат по физической подготовленности может существенно понизиться, что подтверждается фактическими результатами проверки.

Во избежание этого, необходимо своевременно принимать методы корригирующих и формирующих воздействий, позволяющих развивать у курсантов определенные личностные качества в целях быстрее восстановления и повышения своего уровня физической подготовленности.

В дальнейшем, исходя из задач конкретного этапа обучения, распределения времени по этапам на физическую подготовку, мотивации курсантов к наилучшему результату и другим стимулирующим факторам, получены результаты, подтверждающие, что в результате занятий физической подготовкой с упором на общую и специальную физическую подготовку, уровень физической подготовленности курсантов существенно повысился, что подтверждается динамикой роста показателей в вышеприведенной таблице.

Основное внимание при анализе результатов уровня физической подготовленности курсантов по основным физическим качествам нами было уделено именно сравнению результатов физической подготовленности курсантов от этапа к этапу, в результате чего установлены определенные закономерности.

Уровень физической подготовленности курсантов с первого этапа по второй этап включительно постепенно повышался по всем основным физическим качествам. Такой результат стал возможен за счет постоянного проведения учебных занятий; ежедневной, кроме выходных дней, утренней физической зарядки; участия их в спортивно-

массовой работе и в ходе самостоятельной физической тренировки.

Поскольку физическая активность из-за проживания вне вуза, начиная с 3 курса (с 3-го этапа), существенно понизилась, то и результаты уровня физической подготовленности курсантов также снизились, и только к концу 5-го семестра стали заметно улучшаться. В данном случае главенствующую роль здесь сыграла мотивация курсантов к самостоятельным занятиям физической подготовкой в целях стимулирования их на дополнительные надбавки за выполнение квалификационных уровней. Поэтому, только курсант с высоким уровнем мотивации к своей физической подготовленности, рациональному питанию и здоровому образу жизни способен регулировать свои физические нагрузки в пользу формирования оптимального для себя уровня физической подготовленности. Таким образом, поэтапное построение учебного процесса по физической подготовке является эффективной формой педагогического процесса в развитии и совершенствовании основных физических качеств.

Полученные результаты свидетельствуют том, что в результате занятий физической подготовкой с акцентом на общую и специальную физическую подготовку уровень физической подготовленности курсантов существенно повысился, что подтверждается динамикой роста показателей у курсантов исследуемого взвода.

Заключение. Исходя из полученных результатов установлено, что в результате занятий физической подготовкой и другими формами физической подготовки уровень физической подготовленности на протяжении двух первых курсов повышается, но, начиная с третьего курса может остановиться или даже ухудшиться.

Однако, в результате занятий физической подготовкой с акцентом на общую и специальную физическую подготовку уровень физической подготовленности курсантов к концу 5-го семестра заметно повышается, что подтверждается динамикой роста показателей. Поэтому, курсант с высоким уровнем мотивации к своей физической подготовленности способен регулировать свои физические нагрузки в пользу формирования оптимального для него уровня физической подготовленности.

Список источников

1. ФЗ РФ от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».
2. Наставление по физической подготовке в ВС РФ (НФП-2009). – М., изд-во «Анкил». – 2013. – 200 с.
3. Приказ МО РФ № 670 от 15.09.2014 года «О мерах по реализации отдельных положений ст. 81 ФЗ от 29 декабря 2012 г.»
4. Приказ МО РФ № 560 от 31.07.2013 года «О внесении изменений в Наставление по физической подготовке в ВС РФ, утвержденное приказом Министра обороны РФ от 21.04.2009 г., № 200».
5. Демьяненко Ю.К. Рекомендации по математической обработке и интерпретации результатов исследований по физической подготовке военнослужащих. – СПб.: ВИФК, 2006. – 115 с.
6. Миронов В.В. Пашута В.А. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: Учебное пособие. – СПб.: ВИФК, 2010. – 296 с.
7. Стороженко И.И. Содержание физической и психофизиологической подготовки у курсантов училища штурманов на различных этапах обучения. Дисс. на соис. уч. ст. кпн. – СПб.: ВИФК, – 1999. – 186 с.
8. Борисов Д.Н. и др. Результаты наукометрической работы в Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова в 2016-2017 гг. / Вестн. Рос. воен.-мед. акад.. 2017. № 3 (59). С. 171-182.
9. Григорьев С.Г. и др. Пакет прикладных программ Statgraphics на персональном компьютере. СПб, 1992. 104 с.
10. Гублер Е.В. и др. Применение критериев непараметрической статистики для оценки различий двух групп наблюдений в медико-биологических исследованиях. Москва, 1969. 31 с.
11. Степанов А.П. и др. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / Омск, 2019. Том Часть 1 Основы безопасности жизнедеятельности. 299 с.
12. Иванов В.В. и др. Решение военно-медицинских задач с использованием общего программного обеспечения. СПб, 2019. Часть 2 MS Word. 96 с.
13. Корольков А.А., Петленко В.П. Философские проблемы теории нормы в биологии и медицине. Москва, 1977. 391 с.
14. Петленко В.П. Основные методологические проблемы теории медицины. Ленинград, 1982. 115 с.
15. Ушаков И.Б., Кукушкин Ю.А., Богомолов А.В. Физиология труда и надежность деятельности человека / Российская академия наук, Отделение биологических наук. Москва, 2008. 113 с.
16. Бехтерев В.М. Вопросы общественного воспитания. Психоневрологический институт. Москва, 1910. 41 с.
17. Зайцев Г.К. и др. Педагогика здоровья: образовательные программы по валеологии. СПб, 1994. 78 с.
18. Утенко В.Н. и др. Физическая подготовка иностранных армий. СПб, 2007. 272 с.
19. Щеголев В.А., Щедрин Ю.Н. Теория и методика здорового образа жизни с использованием средств физической культуры. СПб, 2011. 210 с.
20. Болотин А.Э. и др. Педагогическая модель физической подготовки курсантов Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова с акцентированным развитием выносливости. Вестник Рос. воен.-мед. акад. 2016. № 1 (53). С. 256-259.
21. Сапов И.А., Солодков А.С. Состояние функций организма и работоспособность. Ленинград, 1980. 192 с.
22. Фисун А.Я. и др. Системные и надсистемные факторы медицинского обеспечения. Материалы всерос. науч.-практ. конф. 2019. С. 70-72.
23. Иванов В.В. и др. Решение военно-медицинских задач с использованием общего программного обеспечения. СПб, 2017. Часть 1 MS Excel. 185 с.