УДК 355.233

Характеристика некоторых показателей физической и функциональной подготовленности курсантов военного факультета Белорусского государственного университета

Д.Н. Козлов
Белорусский государственный университет

Физическая подготовка в Вооруженных Силах является одним из основных предметов боевой и профессионально-должностной подготовки, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания военнослужащих.

Цель статьи – определение уровня физической и функциональной подготовленности курсантов военного факультета Белорусского государственного университета на протяжении нескольких годов обучения для улучшения организации учебного процесса.

Материал и методы. *Материалом исследования послужили учебные программы и результаты контрольных занятий.*

В ходе исследования реализованы следующие методы: анализ документов, педагогическое наблюдение, контрольные испытания, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. *В статье проанализирован уровень физической и функциональной подготовленности курсантов военного факультета разных годов обучения. В исследовании приняли участие 159 курсантов с 1 по 4 курс обучения. В результате изучения физической подготовленности курсантов были выявлены тенденция к повышению ее уровня у курсантов с 1 по 3 курсы и ее незначительное снижение у курсантов 4 курса, а также просматривалась тенденция повышения уровня функциональной подготовленности у курсантов до 3 года обучения и ее снижение у курсантов 4 года обучения. В работе определены основные причины снижения исследуемых показателей у курсантов военного факультета и внесены предложения по изменению выявленной тенденции.*

Заключение. *Динамика уровня физической подготовленности курсантов в период их обучения на военном факультете от 1 к 4 курсу имеет ярко выраженную неравномерность. Данную тенденцию необходимо учитывать при разработке учебных программ, планировании и организации учебного процесса по физической подготовке.*

Ключевые слова: *функциональное состояние, функциональные пробы, физическая подготовленность, военный факультет.*

Characteristics of some Indicators of Physical and Functional Training of the Military Department Cadets of the Belarusian State University

D.N. Kozlov
Belarusian State University

Physical training in the Armed Forces is one of the main disciplines of military and vocational job training, an important and integral part of military training and education of military personnel.

The purpose of this article is the determination of the level of physical and functional preparedness of cadets of the military faculty of the Belarusian State University within several years of training to improve the educational process.

Material and methods. *Material for the study was curricula, scientific and methodological literature, represented by works of domestic and foreign researchers, the results of the control practice.*

The study implements the following methods: analysis and generalization of special literature data, study of documents, pedagogical observation, control testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

Findings and their discussion. *The article analyzes the level of physical and functional training of cadets of the Military Department in different years of study. The study involved 159 students from the 1st to the 4th year. The study of physical fitness of students demonstrates the tendency of its increase of the cadets of 1–3 years, and its slight decrease of the 4th year students, and also third year students demonstrated the tendency of increase of the level of functional preparedness, while the fourth year cadets demonstrated its decline. The main reasons for the decrease of the studied parameters of the cadets of the military faculty are identified and the proposals to change the trends are singled out.*

Репозиторий ВГУ

Conclusion. *Dynamics of the level of physical preparedness of cadets, during their training at the Military faculty from the 1st to the 4th years, has pronounced unevenness. This trend must be taken into account when developing curricula, planning and organization of educational process on physical training.*

Key words: *functional status, functional tests, physical fitness, Military Department.*

Вооруженный конфликт предъявляет высокие требования не только к вооружению и технике, но и к психофизической подготовленности личного состава. Это обусловлено, в первую очередь, способностью выполнять поставленные задачи в экстремальных условиях войны, а также быстро восстанавливаться после тяжелых физических нагрузок.

Министром обороны Республики Беларусь неоднократно отмечалась важность физической подготовленности личного состава на современном этапе развития Вооруженных Сил.

Под физической готовностью военнослужащих к боевой деятельности понимается определенное (конкретное) физическое состояние военнослужащих, обеспечивающее требуемый уровень физической работоспособности при выполнении боевых задач, с соответствующей функциональной устойчивостью организма к неблагоприятным факторам военно-профессиональной деятельности и окружающей среды [1].

В настоящее время в высших военных учебных заведениях приоритет отдается учебным программам, обеспечивающим уровень подготовки специалистов, необходимый как для современной, так и для перспективной профессиональной деятельности, при этом применяется междисциплинарный подход к организации учебного процесса с акцентом на создание логической структуры и последовательности изучения дисциплин [2].

Само собой разумеется, что структура и содержание физической подготовки выпускаемых специалистов должны соответствовать не только их квалификационной характеристике (что нужно знать и уметь будущему специалисту), но и отражать специфический набор психологических и физических качеств, определяющих его будущую профессиографическую характеристику (часть профессиограммы), спортограмму приоритетных и вспомогательных средств профессионально ориентированного физического воспитания (ПОФВ) и, в целом, способствовать формированию личности курсанта [3].

В этом плане необходимо отметить, что даже Всероссийская базисная программа «Физическая культура» (1991 г.), как свидетельствует ее анализ, требует дальнейшей доработки. В ней не в полной мере раскрыты пути и способы компенсации сокращения объема двигательной активности учащейся молодежи в связи с расширением цикла методических занятий, а также недостаточно отведено времени на занятия профессионально-прикладной физической подготовкой [4].

Оптимизация процесса физической и технической подготовки – одна из важнейших проблем теории и методики физического воспитания и организации планирования учебно-тренировочного процесса учащейся молодежи. Следовательно, структура и содержание учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию – основной фактор, определяющий его эффективность, тесно взаимосвязанный с динамикой развития физической подготовленности занимающихся.

Что касается эффективности профессиональной двигательной деятельности военнослужащих специальных подразделений, то она, на наш взгляд, определяется, прежде всего уровнем развития общих и специальных физических качеств, наличным фондом двигательных умений и навыков, способности своевременно и адекватно принимать решения и эффективно использовать свой двигательный, психический и интеллектуальный потенциал в экстремальных условиях.

Существующее представление об уровне физической подготовленности человека, необходимом для успешного осуществления его профессиональной деятельности, а также об организации процесса физической подготовки адекватно особенностям профессиональной деятельности, не вполне отвечает насущным требованиям времени. В этой связи в практике осуществления физической подготовки будущих специалистов представляется возможным выделить следующие слабые стороны:

1) существующие проблемы физического воспитания зачастую решаются лишь с позиции улучшения двигательных кондиций человека, причем без изучения существенных взаимосвязей между его психикой, моторикой и интеллектом;

2) многие программы и средства, используемые для физической подготовки, как подтверждают данные исследований некоторых авторов [5–7], разрабатываются без учета интра- и инфраструктурных связей между различными показателями двигательной сферы человека, при частом рассогласовании между его соматическим состоянием и психофизическими возможностями, что в значительной степени снижает эффективность и качество осуществляемого процесса.

Репозиторий ВГУ

Таблица

Сравнительный анализ результатов успеваемости курсантов по результатам сдачи экзаменационной сессии

Курс обучения	Экзаменационная сессия									
	Зимняя 2014–15 учебного года					Летняя 2013–14 учебного года				
	Среднегрупповые данные результатов выполнения курсантами нормативов по ФП, общей оценки физической подготовленности									
	Сила м. сгиб.-разгиб рук и м сгиб, туловища		Выносливость		Общая оценка физической подготовленности	Сила м. сгиб.-разгиб рук и м сгиб, туловища		Выносливость		Общая оценка физической подготовленности
	Результат (количество раз)	Оценка (баллы)	Результат (минут)	Оценка (баллы)		Результат (количество раз)	Оценка (баллы)	Результат (минут)	Оценка (баллы)	
2 курс	50,33	4,37	5,35	4,7	4,62	13,16	4,95	11,48	4,95	4,79
3 курс	7,56	4,65	13,12	3,88	4,06	6,8	4,87	12,26	4,73	4,78
4 курс	6,09	4,2	12,27	3,9	4,01	6,02	3,98	12,38	4,26	4,12

Цель статьи – определение уровня физической и функциональной подготовленности курсантов военного факультета на протяжении нескольких годов обучения для нахождения оптимальных путей улучшения организации учебного процесса и оперативного внесения изменения в содержание занятий по физической подготовке. Поэтому исследование уровня физической подготовленности курсантов военного факультета и способности их организма адекватно реагировать на предъявляемые нагрузки является актуальным.

Материал и методы. Содержание профессиональной физической подготовки будущих специалистов, наряду с их физической, функциональной и технической подготовкой, слагается из многих элементов и может состоять из нескольких этапов. По нашему мнению, физическую подготовку курсантов высших военных учебных заведений целесообразно условно разделить на три этапа: I этап (1–2 курсы обучения в вузе) – втягивающий (общефизическая направленность); II этап (3 курс обучения в вузе) – основной или базовый (специально-физическая направленность); III этап (4–5 курсы) – завершающий (профессионально-прикладная физическая подготовка). В соответствии с вышеназванным представляется интересным провести сравнительный анализ завершающих стадий каждого из этапов физической подготовки курсантов 2, 3 и 4 курсов обучения на военном факультете Белорусского государственного университета по показателям уровня их физической подготовленности, характеризующейся степенью развития основных физических качеств, а также других показателей, приведенных ниже.

С целью анализа завершающих стадий каждого из этапов физической подготовки нами было проведено изучение функционального состояния организма и биологического возраста курсантов 1–4 курсов военного факультета Белорусского государственного университета по экспресс-методике профессора В.В. Тимошенкова, поскольку она является интегральным показателем, характеризующим функциональное состояние организма и, следовательно, здоровье человека, и позволяет оценить его резервные, то есть потенциальные возможности при выполнении дозированной физической нагрузки.

Результаты и их обсуждение. Анализ функционального состояния 159 курсантов 2–4 курсов, проведенный в июле 2014 года, выявил следующее:

– общая физическая работоспособность, выраженная в Вт/кг, курсантов по среднегрупповым данным составила: на 2 курсе – 1,36; на 3 курсе – 1,2; на 4 курсе – 1,68;

– биологический возраст (лет): 2 курс – 26,91; 3 курс – 26,87; 4 курс – 29,82;

– разница между биологическим и паспортным возрастом (лет) курсантов: 2 курс – 7,5; 3 курс – 6,73; 4 курс – 8,66.

Полученные результаты свидетельствуют о снижении общей физической работоспособности, а

Репозиторий ВГУ

также разнице между биологическим и паспортным возрастом к третьему курсу и увеличением вышеназванных показателей к четвертому. Данное заключение подтверждается результатами сдачи экзаменационной сессии и выполнения нормативов по упражнениям физической подготовки курсантами 2, 3 и 4 курсов, обучающимися по вышеуказанным специальностям (табл.). В качестве тестовых упражнений курсанты выполняли на оценку в каждом из учебных семестров следующие упражнения согласно Инструкции [1]:

характеризующие силу:

№ 28 – подтягивание на перекладине; № 31 – комбинированное силовое упражнение на перекладине; № 32 – поднимание туловища из положения лежа на спине; № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

характеризующие выносливость:

№ 17 – бег на 1,5 км; № 18 – бег на 3 км; № 20 – бег на 3 км с оружием.

Из приведенных в табл. данных видно, что средний балл по упражнениям, характеризующим такие физические качества, как сила и выносливость, а также среднегрупповая общая оценка физической подготовленности у курсантов второго курса достоверно выше ($P<0,05$), чем у курсантов 3 и 4 курсов.

Заключение. Таким образом, необходимо отметить, что динамика уровня физической подготовленности курсантов в период их обучения на военном факультете от 1 к 4 курсу имеет ярко выраженную неравномерность, что подтверждается проведенными исследованиями. При этом к 7 учебному семестру происходит снижение уровня как функциональной, так и физической подготовленности курсантов. Это вызвано, с одной стороны, нарушением систематичности проведения учебных занятий в рамках учебного семестра (так, текущие учебные занятия могут быть спланированы с одно- и двухнедельными перерывами между ними), с другой стороны, происходящей адаптацией функциональных систем организма к физической нагрузке. Вышесказанное необходимо учитывать при разработке учебных программ, планировании и организации учебного процесса по физической подготовке.

ЛИТЕРАТУРА

1. Инструкция о порядке организации и проведения физической подготовки в Вооруженных Силах: утв. приказом министра обороны Респ. Беларусь № 1000. – Минск: МОРБ, 2014. – 162 с.
2. Щеголев, В.А. Физическое воспитание в образовательных системах. Новые подходы. ВДКИФК / В.А. Щеголев, В.П. Панасюк. – СПб., 1994. – 19 с.
3. Борисов, В.Я. Педагогические основы профессионально ориентированного физического воспитания студентов: автореф. … дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / В.Я. Борисов; БГУФК. – Минск, 2004. – 24 с.
4. Огородников, С.А. Проблема профессиональной и личностной направленности физкультурного образования студентов и пути ее реализации в XXI столетии / С.А. Огородников, В.А. Соколов // Физическое воспитание и здоровье молодежи; под ред. Д. Скрипко, В. Старосты. – Варшава–Минск, 2002. – 70–71 с.
5. Харитонов, А.В. Формирование и проявление отношения военнослужащих к физической рекреации: автореф. … дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / А.В. Харитонов; Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры. – СПб., 1998. – 16 с.
6. Дерий, И.А. Физическая подготовка курсантов военно-учебных заведений войск связи в процессе военно-профессионального обучения: автореф. ... дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / И.А. Дерий; ВДКИФК. – СПб., 2006. – 22 с.
7. Сахарова, М.В. Проектирование военно-прикладной психофизической подготовки в системе дополнительного образования / М.В. Сахарова, О.Н. Седойкин // Актуальные проблемы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры, спорта и туризма / Основные тенденции развития и инновационные аспекты совершенствования повышения квалификации и переподготовки кадров: тез. науч.-практ. конф., Москва, 19 апр. 2001 г. / Ин-т повышения квалификации и переподготовки кадров; редкол.: А.Н. Блеер [и др.]. – М.: «Принт-Центр», 2001. – С. 84–87.

REFERENCES

1. *Instruktsiya o poriadke organizatsii i provedeniya fizicheskoi podgotovki v Vooruzhennikh Silakh: utv. prikazom Ministra oboroni Resp. Belarus No1000* [Guidelines on the Order of Building Up and Conducting Physical Training in the Armed Forces: Approved by Order of the Minister of Defense of the Republic. Belarus № 1000], Minsk, MORB, 2014, 162 p.
2. Shchegolev V.A., Panasyuk V.P. *Fizicheskoye vospitaniye v obrazovatelnikh sistemakh. Noviye podkhodi.* [Physical Education in the Educational Systems. New Approaches], VDKIFK, SPb., 1994, 19 p.
3. Borisov V.I. *Pedagogicheskiye osnovi professionalno-orientirovannogo fizicheskogo vospitaniya studentov: avtoref. ... dis. kand. ped. nauk: 13.00.04* [Pedagogical Bases of Professional Oriented Physical Education of Students: PhD (Education) Dissertation Summary, 13.00.04], Minsk, BGUFK, 2004, 24 p.
4. Ogorodnikov S.A., Sokolov V.A., Skripko D., Starosty V. *Fizicheskoye vospitaniye i zdoroviye molodezhi* [Physical Education and Youth Health], Warsaw–Minsk, 2002, pp. 70–71.
5. Kharitonov A.V. *Formirovaniye i proyavleniye otnosheniya voyennosluzhashchikh k fizicheskoi rekreatsii: avtoref. ... kand. ped. nauk: 13.00.04* [Shaping and Manifestation of the Attitudes of Military Men to Physical Recreation: PhD (Education) Dissertation Summary], St. Petersburg State Academy of Physical Training, SPb., 1998, 16 p.
6. Dery I.A. *Fizicheskaya podgotovka kursantov voyenno-uchebnikh zavedenii voisk sviazi v protsesse voyenno-professionalnogo obucheniya: avtoref. ... dis. kand. ped. nauk 13. 00. 04 VDKIFK* [Physical Training of Cadets of Military Educational Institutions of Signal Corps in the Process of Military Professional Education: PhD (Education) Dissertation Summary], VDKIFK, St. Petersburg, 2006, 22 p.
7. Sakharova M.V., Sedoikyn O.N. *Aktualniye problemi dopolnitelnogo professionalnogo obrazovaniya v sfere fizicheskoi kulturi, sporta i turizma 4.1 Osnovniye tendentsii razvitiya i innovatsionniye aspekti sovershenstvovaniya povisheniya kvalifikatsii i perepodgotovki kadrov: tez. nauch.-prakt. konf., Moskva, 19 apr. 2001 g.* [Current Issues of Additional Professional Education in the Sphere of Physical Training, Sports and Tourism Part 1 Basic Tendencies of Development and Innovative Aspects of Improvement of Qualification and Retraining: Scient. Conf. Moscow, April 19, 2001], Inst. povisheniya kvalifikatsii i perepodgotovki kadrov, Moscow, «Print Centre», 2001, pp. 84–87.

Поступила в редакцию 31.08.2015

Адрес для корреспонденции: e-mail: kozlov.1975@inbox.ru – Козлов Д.Н.

Репозиторий ВГУ