

## ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ

Т. А. Селитреникова<sup>1</sup>, В. В. Яковлев<sup>2</sup>, В. С. Селитренико<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Национальный государственный университет физической культуры,  
спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия  
e-mail: ser.selitrenikoff@yandex.ru*

<sup>2</sup>*Военно-медицинская академия им. С. М. Кирова, Россия  
e-mail: 1997svlad@mail.ru*

В статье показаны методы и средства исследования физической подготовленности военнослужащих. Определена роль в осуществлении процесса адаптации физического воспитания курсантов-первокурсников. Отражено значение физической нагрузки в совершенствовании компонентов физического, психического и социального здоровья военнослужащих. Приведены результаты исследования уровня физической подготовленности абитуриентов и курсантов военного ВУЗа. Доказано положительное влияние дозированных физических нагрузок на уровень физической подготовленности курсантов-первокурсников.

The article shows methods and means of studying the physical fitness of military personnel. The role of first-year cadets in the process of adaptation of physical education is defined. The importance of physical activity in improving the components of physical, mental and social health of military personnel is reflected. The results of a study of the level of physical fitness of applicants and cadets of a military University are presented. The positive effect of dosed physical activity on the level of physical fitness of first-year cadets is proved.

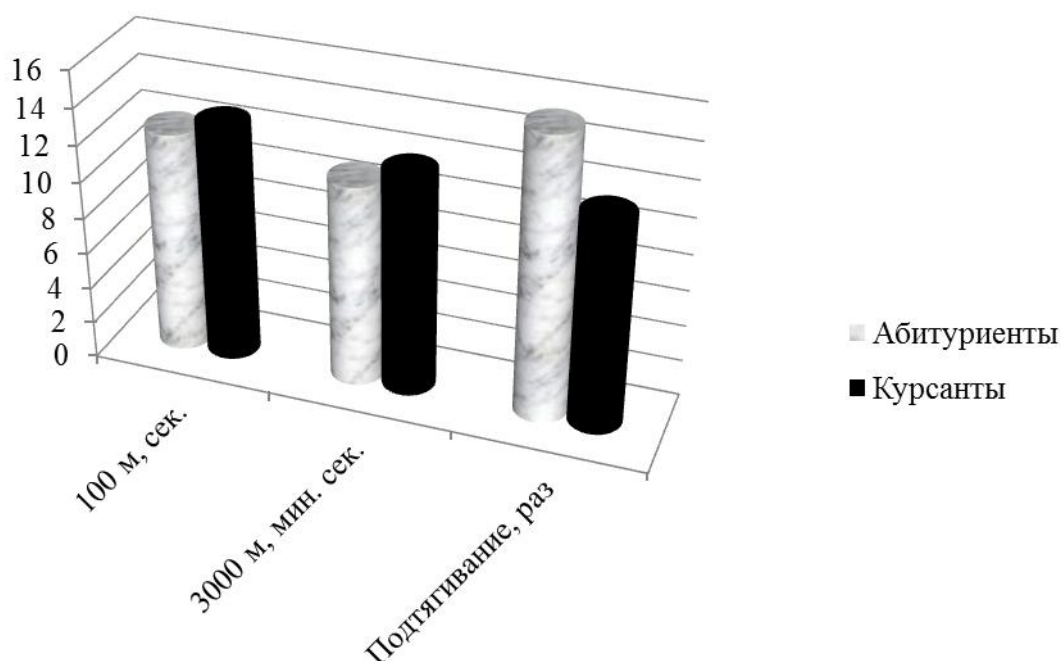
**Ключевые слова:** физическая подготовленность; курсанты-первокурсники; адаптация.

**Keywords:** physical fitness; first-year cadets; adaptation.

Одной из важных и перспективных задач педагогического коллектива любого высшего образовательного учреждения является работа по адаптации первокурсников к новой системе обучения и образу жизни [1, 2]. Преподаватели высшего военного учебного заведения должны помочь вновь поступившим как можно безболезненнее и быстрее адаптироваться в военном сообществе. Основная роль в данном процессе принадлежит совершенствованию уровня физического, психического и социального здоровья курсантов-первокурсников, в том числе, и посредством увеличения объема их двигательной активности [3, 7].

Регулярная физическая нагрузка способствует запуску специфических реакций, в результате которых возникают приспособительные физиологические механизмы в организме курсанта, повышающие, в конечном итоге, его адаптационный потенциал. Доказано, что физическая тренированность, способствуя развитию механизмов координации в центральной нервной системе, повышает, в том числе, уровень обучаемости студентов [4].

Уровень адаптационного потенциала организма курсантов-первокурсников мы оценивали по результатам их физической подготовленности. На первом этапе проводимого нами педагогического эксперимента они обнаружили низкий ее уровень по сравнению с результатами, которые демонстрировали те же испытуемые на вступительных испытаниях в военный ВУЗ. Мы изучали результаты следующих испытаний: бег на 100 м, бег на 3000 м, подтягивание, которые рекомендованы Приказом Министра обороны Российской Федерации от 21 апреля 2009 г. № 200 г. Москва «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации».



**Рисунок 1 – Уровень физической подготовленности первокурсников**

Приведем результаты исследования уровня физической подготовленности абитуриентов, поступающих в военный ВУЗ, за два месяца до начала проведения нашего эксперимента. Средние значения бега на 100 м составили 12,44 с, преодоления дистанции 3000 м – 12 мин. 25 с, а подтягивания на перекладине – 15,11 раз. Спустя два месяца после вступительных испытаний испытуемые, которые стали уже курсантами-первокурсниками военного ВУЗа, показали в аналогичных испытаниях следующие результаты: бег на 100 м – 13,59 с; кросс на 3000 м – 13 мин. 12 с; подтягивание на перекладине – 13,76 раз (рис. 1).

Эти данные указывают на ухудшение двигательных способностей первокурсников, что, вероятно, связано со снижением показателей физиологической адаптации организма курсанта к условиям внешней среды.

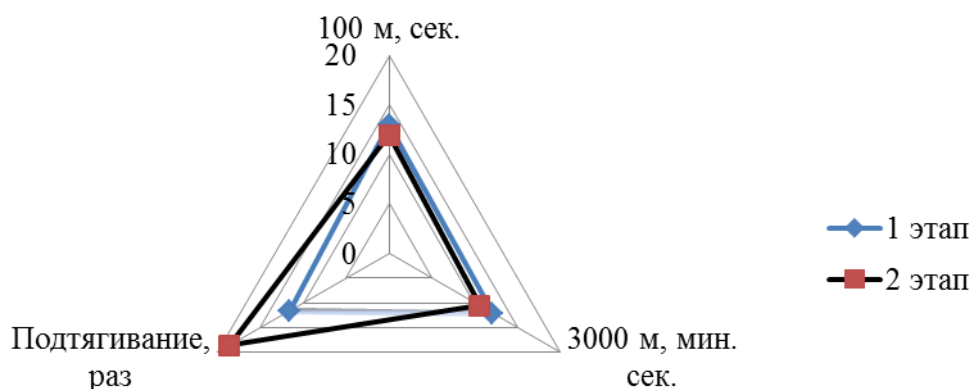
Постоянное поддержание и совершенствование двигательной подготовленности абитуриента в процессе его подготовки к сдаче нормативов по дисциплине «Физическая подготовка» при поступлении в военный ВУЗ способствует активизации работы кардиореспираторной и других систем организма, что при-

водит к повышению уровня его функциональных возможностей. Выраженность данных изменений в ходе воздействия на организм курсанта-первокурсника физической нагрузки находится в прямой зависимости от индивидуальных особенностей его организма в целом, а также уровня тренированности [5, 6]. Основой ее формирования является, в том числе, процесс физиологической адаптации организма курсанта к воздействию конкретных физических нагрузок определенной интенсивности.

Обозначенная разница значений исследования нормативных показателей доказывает, что первокурсники, которые поменяли место жительства, образ существования, а в некоторых случаях и климатические условия, ощущают непривычные для своего организма нагрузки. Это обстоятельство приводит, в конечном итоге, к падению уровня физической подготовленности первокурсников. Также резкое прекращение курсантами-первокурсниками (после поступления в ВУЗ) регулярных занятий специально направленными физическими упражнениями ухудшает сократительную способность мышц за счет снижения их тонуса, что, в свою очередь, влияет на результирующие показатели их физической подготовленности.

Последующее возобновление регулярных тренировок, в частности с элементами подвижных и спортивных игр в рамках того времени, которое отведено для осуществления спортивно-массовой работы значительно повышает нагрузку на опорно-двигательный аппарат испытуемых, а также их кардиореспираторную систему. Это приводит к улучшению уровня физической подготовленности курсантов-первокурсников, а, значит, и к совершенствованию физиологической адаптации их организма к педагогическому процессу военного ВУЗа.

По результатам проведенного нами эксперимента, средние значения двигательных тестов, которые мы провели в июле, то есть через 11 месяцев после начала регулярных физкультурных занятий с испытуемыми из экспериментальной группы во внеучебное время, были следующими: бег на 100 м – 12,87 с; кросс на 3000 м – 12 мин. 03 с; подтягивание в висе на перекладине – 15,49 раз (рис. 2).



**Рисунок 2 – Уровень физической подготовленности курсантов-первокурсников**

В итоге нами доказано, что регулярные специальные физические нагрузки положительно влияют на уровень физической подготовленности первокурсников, а, значит, и физиологическую адаптацию их организма к новым условиям обучения и быта.

#### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ**

1. Пустозеров, А. И. Методы доврачебного контроля состояния здоровья физкультурников и спортсменов / А. И. Пустозеров, В. К. Миловидов, Ю. И. Сазонов. – Челябинск : УралГУФК, 2008. – 116 с.
2. Ротов, А. В. Адаптационные характеристики человека / А. В. Ротов, М. А. Медведев, Я. С. Пеккер, О. Г. Берестенева. – Томск, 2017. – 128 с.
3. Руководство к практическим занятиям по нормальной физиологии : учеб. пособие / Н. Н. Алипов, Д. А. Ахтямова, В. Г. Афанасьев и др.; ред. С. М. Булыкина, В. М. Смирнов. – М. : Издательский центр «Академия», 2005. – 336 с.
4. Тимушкин, А. В. Физическая культура и здоровье / А. В. Тимушкин. – М. : СпортАкадемПресс, 2013. – 139 с.
5. Тихвинский, С. Б. Детская спортивная медицина / С. Б. Тихвинский, С. В. Хрущев. – М. : Эксмо-Пресс, 2012. – 232 с.
6. Ушаков, И. Б. Адаптационный потенциал человека / И. Б. Ушаков // Вестник РАМН. – 2004. – № 3. – С. 8–13.
7. Физическое воспитание студентов. – Краснодар : Неоглория, 2008. – 700 с.