

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ

Пилипенко А. А., Чепельников Э. Ч.

Научный руководитель Концевич Ю. А.

Белорусский национальный технический университет,

г. Минск, Республика Беларусь

Аннотация. Данная работа исследует особенности физической активности курсантов. В рамках исследования были проведено анкетирование, направленное на оценку уровня физической активности и самооценки участников. Полученные данные были проанализированы с целью выявления отношения курсантов к физической активности. Результаты исследования могут быть полезны для понимания важности организации, подготовки и проведении физических занятий курсантам.

Ключевые слова: Физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовка, формирование, спорт

В настоящее время в обществе имеет большое значение физическое здоровье и активный образ жизни, а в Вооруженных Силах это один из ключевых аспектов военнослужащего. Поэтому необходимо знать особенности физической активности и подготовки курсантов. Особенности физической подготовки курсантов, а также их активность имеет значительное влияние на их способность к эффективному выполнению боевых задач, формирование человека как личности, а курсанта как офицера.

Образовательный процесс оказывает большую учебную нагрузку на студентов и курсантов, физическая подготовка в учебном заведении пропагандирует здоровый образ жизни, воспитывает у курсантов духовность и нравственность, морально-волевые и психические качества, привычки

к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Все это сказывается на их физиологическом и психологическом состоянии. Данный факт в свою очередь отражается на формировании морально-психологического состояния личности и офицера. В курсантский (подростковый) период необходимо уделять внимание физическому развитию, что включает физическую культуру, воспитание и подготовку.

Отметим особенности обучения курсантов. То, что для гражданских лиц (студентов) является занятиями по желанию, не обязательным, для будущих офицеров является элементами повседневной жизнедеятельности.

Одним из ключевых аспектов, который оказывает влияние на физическую активность и морально-психологическое состояние является утренняя физическая зарядка. Утренняя зарядка способствует приведению организма после сна в бодрое состояние [1].

В процессе учебно-боевой деятельности проводятся занятия в рамках дисциплины «Физическая культура». Дисциплина включает в себя теоретические занятия, направленные на формирование у военнослужащих понимания важности и личного отношения к физической подготовке, и практические занятия. В состав практического занятия входят учебно-тренировочные занятия, где проводится обучение выполнения и совершенствование (тренировка) выполнения физических упражнений. Уровень физической подготовленности военнослужащих, достигнутый на учебных занятиях, поддерживается и повышается в процессе других форм физической подготовки [1].

Аспект, предусматривающий соревновательные элементы, которые мотивируют курсантов к совершенствованию физической подготовленности – это спортивно-массовая работа. Она направлена на повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства военнослужащих, организацию их досуга и вовлечение в регулярные занятия спортом [1].

Наиболее эффективным средством сохранения и повышения физической подготовленности и работоспособности курсантов является самостоятельная

физическая тренировка, проходящая в свободное от служебной деятельности время, которая способствует повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов, укрепляет нервную систему, способствует согласованности двигательных и вегетативных функций. Укрепляет силу воли, собранность и формирует личную ответственность курсантов.

В ходе исследования был проведен социологический опрос курсантов второго курса военно-технического факультета в Белорусском национальном техническом университете о личном отношении к физическим занятиям, где были вынесены следующие вопросы:

1. Занимаетесь ли физическими упражнениями вне учебы? (Ваше отношение к самостоятельным тренировкам)?
2. Что можете отметить на занятиях в рамках учебной дисциплины «Физическая культура»?
3. Выполняет ли свою функцию утренняя физическая зарядка?
4. Помогает ли вам соблюдение всех форм физической подготовки успешно сдавать спортивные нормативы, предусмотренные учебной программой?

Обобщив результаты данного опроса можно отметить следующее:

- 95 % личного состава ежедневно занимается спортом для физического развития организма в отведенное для личных потребностей время согласно распорядку дня;
- 98 % личного состава отмечают, что работа преподавателей способствует улучшению результатов физической подготовленности;
- весь личный состав чувствует себя уверенно и бодро после утренней зарядки;
- 97 % опрошенного личного состава в положительную сторону отмечают тренировки, которые сказываются на сдаче контрольных занятий, а также рост физической подготовленности.

Анализ ответов на эти вопросы позволил определить уровень заинтересованности курсантов в занятиях физической культурой, а также оценить факторы, влияющие на него. Так, подавляющее большинство личного состава регулярно занимается спортом, что свидетельствует о стремлении к улучшению своих физических показателей, таких как сила, выносливость, координация движений.

Положительные отзывы о влиянии работы преподавателей на улучшение результатов физической подготовленности говорит о высоком профессионализме преподавателей и их способности мотивировать курсантов на достижение лучших результатов. Ведь преподаватели обладают знаниями и опытом в области физической культуры и спорта, что позволяет им эффективно руководить занятиями, корректировать технику выполнения упражнений, предоставлять обратную связь для улучшения результатов, могут стимулировать курсантов к достижению лучших результатов, поддерживать их во время тренировок и помогать преодолевать трудности. Поддержка и мотивация со стороны преподавателей могут значительно повысить эффективность занятий.

Несмотря на то, что в результате исследования была выявлена и подчеркнута важность для курсантов физической активности для общего благополучия и успеха в учебе, а также для того, чтобы стимулировать умственную деятельность и повышать общую работоспособность, основными трудностями, с которыми сталкиваются курсанты, являются общая усталость организма и учебная нагрузка. Это подчеркивает важность баланса между физическими нагрузками и учебным процессом для поддержания оптимального состояния здоровья и эффективности обучения.

Таким образом, можно сделать вывод, что личная заинтересованность курсанта и профессионализм преподавателя являются важными, взаимосвязанными факторами высокого уровня физической подготовленности.

Литература

1. Физическая подготовка военнослужащих Вооруженных Сил Республики Беларусь : учеб.-метод. пособие / Е. В. Титков [и др.]. – Минск : БГУИР, 2022. – 138 с. : ил.