

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ КУРСАНТОВ ВЕДОМСТВЕННЫХ ВУЗОВ

Гетманцев Игорь Валерьевич

курсант, Военный университет имени князя Александра Невского Министерства обороны Российской Федерации, РФ, г. Москва

Малолетов Олег Леонидович

научный руководитель, преподаватель, Военный университет имени князя Александра Невского Министерства обороны Российской Федерации, РФ, г. Москва

Аннотация. В данной статье нами был исследован механизм влияния физических упражнений, физической культуры и общей физической подготовки на работоспособность курсантов ведомственных учреждений.

Ключевые слова: физическая подготовка, ведомственный вуз, курсанты, распорядок дня, сотрудники, общая выносливость.

Физическая подготовка курсантов ведомственных вузов является неотъемлемой частью учебного процесса. Одной из причин, по которой физическая подготовка занимает такую важную роль, является тот фактор, что от нее зависят напрямую профессиональные навыки и безопасность будущих специалистов. Однако стоит сказать, что такое особое внимание, уделяемое данному аспекту, связано не только с итоговым результатом выпускаемого кадрового состава из вузов, но также и на эффективность курсантов во время обучения. Как известно, распорядок дня и жизни курсанта не похож на распорядок дня студентов гражданских вузов и во многом это связано с объемом занятий. При таком интенсивном обучении курсанты, обучающиеся в ведомственных вузах, будут подвержены более высокой утомляемости в связи с нехваткой физической активности, вследствие чего эффективность обучения и работоспособность курсантов может снижаться. При изучении исследований, посвящённых данному вопросу, можно наблюдать положительное влияние активной физической нагрузки на процесс обучения. Результаты исследования, проведенного Агадашем Мухьеддин Оруджевым (доцент), Андреем Ивановичем Ушениным (кандидат педагогических наук, доцент), Рустамом Борисовичем Хыбыртовым (заместитель начальника кафедры), Еленой Михайловной Марченко (кандидат педагогических наук), Алексеем Олеговичем Цыганок (кандидат педагогических наук, доцент), выявляют конкретные показатели, которые дают достаточно точный результат.

Таблица 1.

Опыт занятий курсантами физическими упражнениями

1. За счет чего Вы повышаете свой уровень физической подготовленности?		
а)	Только на занятиях по физической подготовке	53%
б)	На занятиях по физической подготовке и в спортивных секциях	17%
в)	На занятиях по физической подготовке и самостоятельно	30%
2. Как влияет физическая нагрузка на Ваше самочувствие?		
а)	После физических нагрузок я чувствую себя лучше, более сфокусирован и готов усердно заниматься учебной деятельностью	77%
б)	После физических нагрузок нет сил и желания заниматься учебной деятельностью	23%
3. Какая информация из области физической культуры Вас интересует?		
а)	Спортивно-развлекательные мероприятия	55%
б)	Спортивные соревнования	15%
в)	Аналитические передачи (телевидение, интернет)	10%
г)	Краткая информация из новостных программ	15%
д)	Научная литература по актуальным вопросам	5%

Исходя из полученных результатов исследования, мы можем наблюдать, что 77% курсантов считают, что физическая активность положительно сказывается на их физическом и умственном состоянии, что напрямую связано с работоспособностью. В свою очередь лишь 23% указали, что физическая нагрузка для них является в большей степени фактором дополнительной усталости. Стоит сказать, что такие результаты могли быть получены из-за разного уровня физической подготовленности курсантов, обучающихся в ведомственных вузах. Конечно, физическая подготовка курсантов имеет определенные стандарты, и они зачастую не являются низкими. Не все респонденты являются спортсменами, вследствие чего мы получаем именно такой результат.

Таблица 2.

Результаты мнения курсантов о влиянии физических упражнений на умственные способности и работоспособность

1. Знаете ли Вы, что физическая активность положительно влияет на умственные способности?		
а)	Да	40%
б)	Нет	60%
2. Из каких источников Вы узнали о положительном влиянии физической нагрузки на умственную деятельность?		
а)	Интернет и социальные сети	40%
б)	Знакомые, друзья, родственники	10%
в)	Журналы и газеты	15%
г)	Спортивные секции	10%
д)	Телевидение	15%
е)	Школьная программа	10%
3. Что Вы думаете по поводу взаимосвязи физической активности с академической успеваемостью?		
а)	Связь положительная	87%
б)	Связь нейтральная	13%
в)	Связь отрицательная	-
4. Если обучающиеся будут осведомлены о положительном влиянии физической нагрузки на умственные способности, то, как поменяется их отношение к занятиям физической культурой?		
а)	Приобщит большее число людей к здоровому образу жизни	80%
б)	Изменений не произойдет	20%
в)	Улучшится успеваемость	70%
г)	Успеваемость не улучшится	30%
5. Интересно ли Вам получить информацию о положительном влиянии физической нагрузки на умственные способности человека?		
а)	Да	97%
б)	Нет	3%
в)	Мне все равно	-

Согласно результатам исследования 40 % курсантов-респондентов знают, физические нагрузки положительно влияют на умственные способности во время обучения. Данные знания они подчеркнули в медиа пространстве.

При этом 87% респондентов считают, что физическая активность напрямую влияет на академическую успеваемость. В свою очередь, остальные 13% считают, что связь между академической успеваемостью и физической активностью является нейтральной. Исходя из выше сказанного, мы можем утверждать, что курсанты, обучающиеся в ведомственных вузах, не считают физическую активность фактором, который может негативно влиять на успеваемость во время обучения. Стоит отметить, что по результатам данного исследования было выявлено, что 97% респондентов заинтересованы в получении новых знаний о положительном влиянии физической нагрузки на умственные способности человека. Опираясь на выводы данного исследования и полученные результаты опросов, мы можем сделать вывод, что работоспособность курсантов имеет тесную положительную связь с активной физической нагрузкой. Вследствие чего мы можем сформулировать следующее утверждение: «При наличии хорошей физической подготовленности, активная физическая нагрузка и физические упражнения повышает концентрацию и работоспособность курсантов, обучающихся в ведомственных вузах».

Список литературы:

1. Кноль, Я. Е. Влияние физической подготовки на работоспособность курсантов ведомственных вузов / Я. Е. Кноль. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 45 (440). — С. 374-376.
2. Акулова Л. Н., Кузнецов Б. В. Профессионально-адаптационная физическая подготовка как основа успешной адаптации курсантов к образовательному процессу вузов силовых ведомств России // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2015. № 5 (123). С. 13-18.
3. Влияние физической активности на умственные способности курсантов и слушателей образовательных организаций силовых ведомств Агадаш Мухьеддин Оруджев, доцент, Андрей Иванович Ушенин, кандидат педагогических наук, доцент, Рустам Борисович Хыбыртов, заместитель начальника кафедры, Елена Михайловна Марченко, кандидат педагогических наук, Алексей Олегович Цыганок, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский Университет Министерства внутренних дел Российской Федерации
4. Хомяков Г.К. Развитие силовой выносливости у студентов вузов : методические рекомендации / Г.К. Хомяков, А.В. Павличенко, В.В. Исмиянов. – Иркутск: ИрГУПС, 2009. – 38 с
5. Кузьмина О.И. Анализ физического развития студентов технического вуза / О.И. Кузьмина, В.А. Медведева // Физическая культура и спорт: актуальные проблемы, тенденции и пути оптимизации: сборник материалов международной научно-практической конференции (14 июня 2019 г.). – Иркутск, 2019. – С.77-81.
6. Анищенко, А. П. Факторы риска развития нарушений массы тела, и их коррекция методами физической культуры у студентов вузов : дис. ... канд. биол. наук / Анищенко Александр Павлович. – Москва, 2018. – 207 с