

УДК 37.037.2

## **АДАПТАЦИЯ ОРГАНИЗМА КУРСАНТА К НАГРУЗКАМ**

**Грейбо К. В.**

Научный руководитель Ильяшенко О. О.

Белорусский национальный технический университет

Физическая подготовка имеет очень большое значение для курсантов, только поступивших для обучения в военный вуз. Физическая подготовка является не только активом для того, чтобы получить необходимые умения и навыки, но и активом, который помогает приспособиться к новым для них условиям. Они взаимосвязаны с определенными изменениями в личной жизни и учебе. В высшем военном учебном заведении обучаются курсанты, планирующие связать свою будущую жизнь и профессию со службой в рядах Вооруженных Сил Республики Беларусь, стать офицерами. Качество подготовленности к защите Отечества зависит от успешной адаптации курсантов-первокурсников к развитию в необычной для них среде, а именно военном ВУЗе. Этот процесс сопровождается большими умственными и физическими нагрузками на состояние организма курсанта. Чтобы убрать негативное воздействие повышенных нагрузок на организм, требуется развивать его физические способности. Если говорить про военные вузы, то уровень развития физических способностей курсантов оказывает большое влияние, чаще всего, на средовые факторы, которые являются определяющими для данной группы, как «среды жизнедеятельности и постоянного проживания курсантов».

Физическая подготовка в военно-учебных заведениях, всегда являлась важным фактором при подготовке курсантов, так как она способству-

ет развитию таких физических качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость и гибкость. Все эти качества обязательны для будущей профессиональной деятельности. Так как, начиная с первого курса, дается определенная физическая нагрузка, она будет способствовать усовершенствованию физической формы, приобретению умений и навыков, необходимых курсантам в ходе их будущей деятельности и исполнении обязанностей по службе. Профессионально-адаптационная физическая подготовка решает огромный спектр задач образовательного процесса военного учебного заведения, который стоит перед образовательным процессом. В связи с определенными исследованиями, появилось понятие, что физическая подготовка увеличивает скорость восприятия и усвоения учебного материала, объединяет социализацию курсантов в разнородном коллективе через совместную работу на занятиях по физической подготовке, а также дает ответ на вопрос по организации свободного времени. А самым главным является непрерывная подготовка курсантов к их профессии, обогащение профессионально полезными двигательными навыками, которые физически связаны с их способностями, важными для их будущей деятельности. Согласно исследованиям, существует мнение, что у курсантов существует определенная тенденция по успеваемости в дисциплине «физическая подготовка». К примеру, на начало обучения характерно снижение уровня физической подготовки у курсантов по сравнению с их показателями на период поступления, этот показатель поднимается только к третьему семестру, это значит, что успехи за период обучения только возрастают. Из этого можно сделать вывод, что приемлемо постепенное увеличение нагрузок, они не должны резко увеличиваться, так как не будет соблюдаться период привыкания организма. Но в соответствии с нормативными требованиями к дисциплине, этот период часто не соблюдается. В связи с этим существует два варианта решения проблемы. Один из них, это введение в вузах до-

полнительных нормативных требований, а также усложнение нормативов для тех, кто хочет поступать в военный вуз из числа гражданских до уровня нормативов только поступивших военнослужащих. То, насколько эффективно будет формироваться адаптивная способность курсантов, зависит от методов физической подготовки, а также их использования в жизнедеятельности курсантов, даже выходящей за рамки военного.

### Литература

1. Алексеев, Н. А. Адаптация курсантов средствами физической подготовки к учебному процессу в высших образовательных учреждениях / Н. А. Алексеев [и др.] // Ученые записки университета П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 1 (131). – С. 9–13.

2. Ендальцев, Б. В. Совершенствование адаптационных возможностей – основное направление физической подготовки военных специалистов / Б. В. Ендальцев, С. А. Малашенков // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 9. – С. 22–24.