

- повышение силовых способностей, укрепление опорно-двигательного аппарата;
- улучшение психофизического состояния занимающихся.

Таким образом, результаты проведенных исследований дополняют теорию и методику физического воспитания студенток непрофильного Вуза новыми представлениями о возможностях модернизации процесса физического воспитания путем внедрения специально разработанной программы на основе системы Пилатес, как эффективной практики в формировании здорового образа жизни и повышения показателей физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы.

### **Литература.**

1. Медведева, Е. Н. *Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов* / Е. Н. Медведева, Ю. В. Стрелецкая, О. В. Муштукова. – Великие Луки: Редакционно-издательский отдел ФГОУ ВПО «Великолукская ГСХА», 2008. – 50 с. – Текст: непосредственный.

2. *Оздоровительная аэробика: методическое пособие для студентов высших учебных заведений нефизкультурного профиля и преподавателей кафедр физической культуры* / подготовили: Ю. В. Стрелецкая, Т. В. Калинина. – Великие Луки: Издательство ФГБОУ ВО «Великолукская ГСХА», 2021. – 60 с. – Текст: непосредственный.

3. Стрелецкая, Ю.В. *Влияние оздоровительных видов гимнастика на физическую подготовленность девушек 18-22 лет в рамках элективных занятий по дисциплине «физическая культура и спорт» в сельскохозяйственном вузе* / Ю.В. Стрелецкая // Герценовские чтения "Физическая культура в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития": междунар. науч.-практ. конф. (22 апреля 2020 года). - СПб. 2020. - С. 53-59.

4. Чернышева, Е. Н. *Система педагогического регулирования двигательной активности обучающихся с отклонением в состоянии здоровья на основе реализации компетентного подхода* / Е.Н. Чернышева, Т.В. Калинина, Е.Н. Карасева, Е.В. Карташова, Г.В. Батуркина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – № 3(217). – 2023. – С. 521–526.

УДК 378. 037.1

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КУРСАНТОВ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ К ВОЕННО-УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Строк А.Н., Сак Ю.В.**

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,  
г. Гродно, Республика Беларусь

Функциональное состояние организма в интервале между нормой и патологией определяет риск возникновения и развития болезни. В процессе адаптации организма к факторам военно-учебной деятельности различные системы организма, особенно сердечно-сосудистая система, испытывают высокое функциональное напряжение, что может явиться причиной относительной несостоятельности факторов неспецифической защиты организма и, как следствие, привести к увеличению частоты заболеваемости среди военнослужащих [1].

В настоящее время функциональное состояние курсантов военного факультета в процессе адаптации к военно-учебной деятельности остается недостаточно изученным. Изучение функционального состояния организма курсантов военного факультета представляет актуальную в практическом отношении, но недостаточно разработанную научную проблему [2, 3].

Практически любые изменения активности управляющих или гомеостатических систем, связанных с действием факторов внешней среды, физическими или психоэмоциональными нагрузками, находят отражение в уровне функционирования системы кровообращения. При этом адаптивные возможности человека во многом зависят от функционального состояния и резервов сердечно-сосудистой системы, которая раньше всех и сильнее всего реагирует на изменения внешних факторов [3]. Это позволяет рассматривать ее как индикатор функционального состояния целостного организма в различных условиях внешней среды. Методы исследования функций сердечно-сосудистой системы лежат в основе оценки степени напряжения регуляторных механизмов и функциональных резервов организма человека [4].

С целью оценки функционального состояния курсантов мы провели исследования. Всего в исследовании приняло участие 62 курсанта. Исследования проводились на базе военного факультета в учреждении образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы». Сначала мы провели тестирование курсантов 2 – 4 курсов специальности «Тыловое обеспечение войск». Потом была определена оценка функционального состояния курсантов 2 и 3 курсов. Мы также определили рейтинг курсантов по показателям военно-служебной, научной и учебной деятельности, как факторов адаптации к военно-учебной деятельности. Мероприятия по тестированию физической подготовленности, оценке функционального состояния, определению рейтинга курсантов осуществлялись силами профессорско-преподавательского состава кафедры теории и организации физической подготовки военнослужащих военного факультета.

В процессе исследования определялись показатели функционального состояния курсантов. Таким образом, было выявлено, что основной показатель – уровень физического состояния курсантов в 1-м, 2-м и 3-ем обследовании характеризовался как «выше среднего» (средние показатели 0,71; 0,67; 0,8 соответственно).

Оценка работоспособности сердца оценивалась на основании индекса Руфье. Результаты показали, что во всех трех обследованиях этот уровень являлся удовлетворительным (9,48; 7,92; 7,01).

Функциональные пробы (проба Штанге и проба Генчи) показали высокие результаты у курсантов.

Таким образом, проведя исследования по определению функционального состояния курсантов военного факультета в процессе адаптации к военно-учебной деятельности, выполнив статистическую обработку, проведя анализ полученных данных, мы определили адаптационный потенциал организма курсантов в различные периоды военной службы и выявили положительную динамику уровня их функционального состояния.

### ***Литература.***

1. Агаджанян, Н. А. Особенности адаптации сердечно-сосудистой системы юношеского организма/ Н.А. Агаджанян, Ю.И. Руженкова, В.П. Старшинов, Н.В. Ермакова, Г.М. Куцов, И.В. Радыш // Физиология человека, 1997, т. 23, № 1, с. 93 – 97.

2. Шанин, В.Ю. Динамика физиологических показателей у военнослужащих в процессе прерывистой горной адаптации/В.Ю. Шанин, А.В. Дергунов, О.К. Куттубаев, В.Н. Цыган //Воен.-мед. журн. 2000. – Т.321, № 3. – С. 56 – 61.

3. Баевский, Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний/Р.М. Баевский, А.П. Берсенев – М.: Медицина, 1997. – 236 с.

4. Лебеда, В.И. Комплексная оценка функционального состояния специалистов операторского профиля на основе данных психологического, психофизиологического и физиологического тестирования/В.И. Лебеда, И.А. Литовский, И.А. Романченко, И.Ф. Ажимова // Воен.-мед. журн. – 2005. – Т.326, № 7. – С. 49 – 51.