

Физическо развитие и физическа годност на студенти, участващи в курс по начална военна подготовка на Министерството на отбраната

Симеон Йорданов, Евгени Йорданов, Динко Тенев

According to an order of the Minister of Defense in the military forces of the country of 18.08.2014 courses in initial military training are carried out. They are of theoretical-practical nature for acquiring knowledge and skills in the following directions: Drills, Physical preparation, Weapon training, Tactical preparation, Nuclear Power, chemical and biological defense and ecology, Rescue and evacuation activities, First aid to people suffering from natural disasters, breakdowns, ecological and industrial accidents and terrorist attacks, Activities towards preventing the spread of infectious diseases, Military-engineering supply, Actions after terrorist, extremist and criminal acts. To a great extent the efficiency of this education depends on the physical fitness of the students so that they can take big psycho-physical loads. The obtained scientific information about the physical development and the physical fitness will contribute to drawing correct conclusions about the state of the physical education and sport at the universities and to putting efforts for its improvement.

Key words: students, physical development, physical fitness, initial military training

ВЪВЕДЕНИЕ

След промяната на обществено - политическата система в страната през 1989 година, управляващите отмениха началното военно обучение като учебна дисциплина в българското училище. Следващата непремерена стъпка по отношение на военната подготовка на младото поколение беше премахването на наборната военна служба (2007). Правителствената бяла книга за отбраната и последвалите прегледи на същата не оцениха правилно потребностите от военна подготовка на българската младеж. Трябваше да изминат близо двадесет и пет години от развалата на една добре изградена система за начално военно обучение, за да се признае, че е допусната грешка. Така след редица полемики и обсъждания на различни нива през 2014 г., макар и само с теоретични занимания беше възстановено началното военно обучение в българските средни училища. Като положителна крачка в тази насока може да се оцени и решението на Министерството на отбраната за провеждане на доброволна военна подготовка с българските студенти [1,2,3,4].

Бойната подготовка във въоръжените сили предявява високи изисквания към физическата готовност за учебно-бойна дейност. Физическата готовност е състояние на човека, което показва какво е неговото физическо развитие, двигателни способности и възможности за осъществяване на дейност в условията на голямо психо- физическо натоварване [8,9].

Основни компоненти на физическата готовност са физическото развитие и физическата годност. Характеристиката на учебно-бойната дейност на Българската армия показва, че успешното изпълнение на различните задачи изисква от изпълнителите да притежават съответни двигателни способности. Същите се проявяват под формата на система от осмислени, целенасочени, прости и сложни движения. Оценяват се въз основа на конкретни действия, в които са отразени също чувства, емоции, волево напрежение и др. Според Ц. Желязков (2001) този пренос на целокупна двигателна активност на индивида, е възможен за реализация единствено благодарение на двигателните качества сила, бързина, издръжливост и гъвкавост. Същите намират външна изява под формата на най-различни съчетания за време, пространство и усилия, т.е. материализирани в специални умения и навици [6].

Предполагаме, че след установяването на физическата готовност на студентите участващи доброволно в курсове по начална военна подготовка ще

можем да направим вярна оценка за техните възможности за ефективно обучение и да предложим адекватни мерки за нейното подобряване.

Целта изадачитена изледването се свеждат до:

1. Проучване на някои от основните показатели, характеризиращи физическото развитие на студентите.

2. Установяване степента на развитие на важни за бойната подготовка двигателни качества и умения.

3. Формулиране на предложения до институции на държавата за подобряване на физическото възпитание на студентите.

Предмет на изследване е началната военна подготовка на студентите и значението на физическата готовност за ефективно участие в обучението.

Обект на изследване са студенти от различни висши училища на страната, участващи доброволно в начална военна подготовка организирана от Министерството на отбраната.

В изследването е използвана **комплексна методика, включваща методите:** проучване на литературни и документални източници; антропометрия; тестване; констативен експеримент; математико-статистически методи.

ИЗЛОЖЕНИЕ

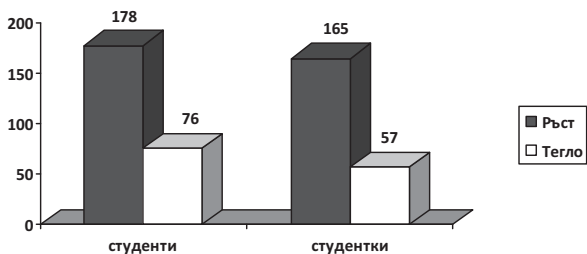
За установяване на физическото развитие и физическата годност на студентите са изследвани 91 младежи и 35 девойки, участници в курс по начална военна подготовка на Министерството на отбраната от 18. 08. 2014 г. до 29. 08. 2014 г. в гр. Велико Търново и от 01. 09. 2014 г. до 12. 09. 2014 г. в г. Варна (табл. 1). Средната възраст на студентите е 21,2, а на студентките 22,7 години. Най-възрастните участници в обучението сред студентите са на възраст 32 години, а от студентките на 33. Получените коефициенти на вариация ($V=13,4\%$ и $14,25$) сочат, че групите са нееднородни.

Таблица 1

Резултати от изследване на физическото развитие и физическата годност на студентите и студентките, участници в курс по начална военна подготовка на Министерството на отбраната

№	Показатели	МЕ	N	Студенти				Студентки				
				R	X	S	V	N	R	X	S	V
1	Възраст	год	90	13,04	21,14	2,84	13,43	35	14,00	22,71	3,23	14,23
2	Ръст	sm	91	38,00	178,65	7,06	3,95	35	22,00	164,74	5,55	3,37
3	Тегло	kg	91	71,30	76,21	13,82	18,13	35	52,00	57,24	10,54	18,42
4	Скок на дълж.	sm	91	148,00	218,03	27,11	12,43	35	110,00	169,57	26,76	15,78
5	Совалка 10 x 10	s	91	15,14	27,41	2,39	8,749	35	37,01	29,74	6,25	21,04
6	Хвърляне на граната „Ф1”	m	91	54,00	32,27	9,49	29,40	35	27,00	15,70	6,34	40,40
7	Сила на хватата силна ръка	kg	91	56,00	37,02	10,26	27,73	35	30,00	18,97	6,35	33,47
8	Сила на хватата слаба ръка	kg	91	49,00	33,62	10,31	30,67	35	30,00	15,71	7,26	46,21
9	Дълбочина на наклона	sm	91	44,00	4,41	8,11	183,59	35	29,00	7,74	6,24	80,67
10	Опори за 60 s	s	91	77,00	43,21	16,61	38,43	35	44,00	18,97	12,44	65,58
11	Набиране във вис	бр.	91	26,00	8,53	6,40	74,99	-	-			
12	Коремни преси за 60s	s	91	71,00	46,63	10,89	23,36	35	62,00	39,51	15,57	39,40
13	Бягане на 1000 м	s	91	4,14	4,26	,80	18,77	35	65,10	6,20	10,36	166,95

Физическото развитие на студентите (табл.1, фиг.1) е от съществено значение за подбора на военнослужещи- резервисти за различните военни специалности. В нашето изследване сме избрали три показателя (ръст, тегло и BMI), които ни предоставят необходимата информация. Средния ръст на студентите е 178,7 см, а на студентките 164,7 см. Съгласно получения коефициент на вариация ($V\%$) и двете извадки са еднородни ($V= 4,0$ и $3,4\%$). Този показател за физическо развитие на студентите е изследван от редица автори. Е.Йорданов(2012)установява, че студентите обучавани по тенис в СУ,„Климент Охридски” имат среден ръст 178,8 см, а студентките 165,8 см [7]. С. Йорданов и П. Йорданов (2013) изследват физическото развитие и физическата дееспособност на студенти военнослужещи и служители на МВР първи курс задочно обучение в НСА „Васил Левски», специалност, „Бойно-приложна физическа подготовка и спорт в МВР и въоръжените сили». Техният среден ръст е 178,6 см, и разликите между двата контингента е незначителна [10].



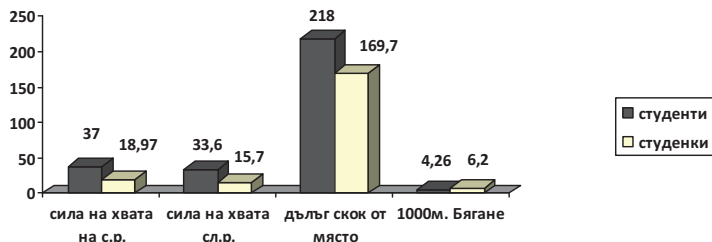
Фиг. 1. Развитие на ръста и телесното тегло на студентите от курс по Начална военна подготовка

Средното тегло на студентите участващи в курса по начална военна подготовка е 76,2 кг, а на студентките 57,2кг (табл.1, фиг.1). Студенти военнослужещи и служители на МВР първи курс задочно обучение в НСА „Васил Левски», специалност „Бойно-приложна физическа подготовка и спорт в МВР и въоръжените сили» имат средно тегло 83,3 кг, а студентките 58,1 кг. По този показател има достоверна разлика при мъжете, докато при студентките разликата е незначителна [10]. Охранеността на 62,4% от студентите и 63,6% от студентките е в нормата, 8,5% и 21,2 под нормата,22.6% и 12,2% над нормата и със затлъстяване са съответно 6,5% и 3,0%.

В процеса на учебно-бойната дейност има редица движения и действия,при които се полагат силови усилия. Доброто управлението на различните видове бойна техника зависи в голяма степен от силата на хватата. Получените резултати по този показател за силната и слаба ръка на студентите е 37.0 и 33.7кг, а за студентките 19,0 и 15,7кг(табл.1 и фиг.2).

Състоянието на взривната сила на мускулите на краката е също от съществено значение за успешното преодоляване на полеви препятствия, канавки, ровове, оврази и др. За измерване на взривната сила на краката е използван теста „Скок дължина от място», при който средното постижение на студентите е 218см, а на студентките 169,6см. Резултатите от изследвания на Е.Йорданов (2012), проведени със студенти трениращи тенис от СУ,„Св.Климент Охридски», са сходни с тези на студентите от курса по начална военна подготовка(218см за студенти и 167см за студентките) [7].Постиганията на студентите от курса по начална военна подготовка са със значима вариативност ($V=12,4\%$ при студентите и $15,9\%$ при студентките), което информира за нееднородността на изследваните групи. Съгласно

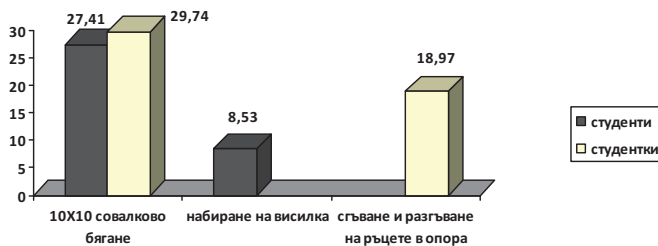
нормативите за оценка в БА (2010 г.) средното постижение на студентите получава оценка удовлетворителен, а на студентките среден. Оценителната система за физическата годност в БА включва четири оценки: неудовлетворителен; среден; удовлетворителен; отличен [5].



Фиг. 2. Развитие на силата на хватата на ръцете, взривната сила на краката и беговата издръжливост на студентите от курс по Начална военна подготовка

Аеробните възможности имат фундаментално значение за работоспособността на военноразпорядците. Информация за тяхното състояние получаваме чрез теста „Бягане на 1000м“.посочената дистанция студентите от курса по начална военна подготовка пробягат средно за 4,21мин ($V=18,8\%$), а студентките за 6,21 мин ($V=166,9\%$). Както се вижда от получените резултати, вариативността е много голяма, особено за студентките (табл.1, фиг.2).

Силовата издръжливост на мускулите сгъвачи на ръцете за студентите е изследвана с теста „Набиране на висилка до отказ за брой пъти“, а на студентките „Сгъване и разгъване на ръцете в опора“. Средното постижение на студентите е 8,5 набирания, а на студентките 19 сгъвания и разгъвания на ръцете. Оценката на студентите съгласно нормативите на БА е среден, а на студентките удовлетворителен (табл.1,фиг.3).



Фиг. 3. Развитие на бързината и силовата издръжливост на студентите от курс по Начална военна подготовка

Бързината в действията е решителна в повечето случаи за постигане на победа в боя. В нашето изследване е измерена с теста „10X10 м совалково бягане“. Средното постижение на студентите е 27,4 с, а на студентките 29,7 с. Има съществена разлика във вариативността на постиженията за изследваните групи. Докато групата на студентите е еднородна ($V=8,7\%$), то групата на студентките се отличава със съществена разлика в постиженията ($V=21,0\%$). Оценките по нормативите на БА са удовлетворителен (табл.1,фиг.3).

Оценките на средните резултати по изискванията на БА са неудоволетворителен.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

От изложеното по-горе стигнахме до следните изводи:

1. Доброволно участвалите за времето от 18.08.2014г. до 12.09.2014г. в курсове по начална военна подготовка на МО студенти са на средна възраст 21,2 г., имат среден ръст 178,8см и средно телесно тегло 76,2кг, а студентките са на средна възраст 22.7 г., среден ръст 164,7 см и средно телесно тегло от 57,2кг.

2. Преобладаващата част от изследваните студенти и студентки са с нормална охраненост (62,4%; 63,6%), 8,5% и 21,2% са под нормата, 22,6% и 12,2% са над нормата, 6,5% и 3% са затлъстял.

3. Силовата подготвеност на студентите и студентките варира между оценките среден и удовлетворителен.

4. Бързината в действията на студентите и студентките е удовлетворителна, а аеробните възможности неудоволетворителни.

5. Като цяло физическата готовност на значителна част от студентите за участие в курсовете по начална военна подготовка на МО не отговаря на високите изисквания за провежданата учебно- бойна дейност.

Препоръки за практиката:

1. Да се предприемат мерки за повишаване на ефективността на провеждане на физическото възпитание във висшите училища.

2. Разширяване дейността на клубове, асоциации и др. по популяризиране и провеждане на предвоенна спортна подготовка на младото поколение.

3. Създаване и внедряване на Отбранително- спортен комплекс, „Защита на Отечеството” за ученици и студенти.

ЛИТЕРАТУРА

[1]. Закон за резерва на въоръжените сили на Република България, ДВ.бр.20 от 09.03.2012г.

[2]. Наредба за условията и реда за разкриване и осигуряване дейността на курсове по начална и/или специална военна подготовка във висшите училища и за подготовката на учениците от средните училища, ДВ.бр.21 от 01.03.2013г., изм. ДВ. бр. 62 от 12 юли 2013 г.

[3]. Заповед на министъра на отбраната ОХ-490 от 14 януари 2014 г. за обявяване на курсове по начална и специална военна подготовка за 2014/2015г.

[4]. Заповед на министъра на отбраната ОХ-490 от 14 юли 2014 г. за зачисляване на студенти в пилотни курсове по начална военна подготовка на НВУ, „В.Левски” и ВВМУ, „Н.Вапцаров” през 2014 г.

[5]. Програма за физическа подготовка и спорт във въоръжените сили на Република България. С., 2010 .

[6]. Желязков, Ц. Теория и методика на спортната тренировка. С., 2001.

[7]. Йорданов, Е. Изследване на модел за усъвършенстване на обучението по тенис на студентите от СУ, „ Св. Климент Охридски” (дис.). С., 2012.

[8]. Йорданов, С. Усъвършенстване физическата подготовка на наборната младеж и привиждането ѝ към изискванията на бойната дейност в БНА. Автореферат на кандидатска дисертация, 1987г.

[9]. Йорданов, С. Изследване на физическата подготовка в българската войска. Дис. за присъждане на научна степен Доктор на науките (НСА, „В.Левски”). С., 2011.

[10]. Йорданов, С., П. Йорданов. Физическо развитие и физическа дееспособност на студентите от НСА „В.Левски” специалност „Спорт” - професионална квалификация „Треньор по бойно-приложна физическа подготовка и спорт в МВР и

БА".Сб. от международна научна конференция „Физическо възпитание и спорт“ в ЮЗУ „Неофит Рилски“.Блгр., 2013.

За контакти:

Проф. Симеон Йорданов, ДН, Катедра “Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички”, НСА “Васил Левски”, тел.: 0896 776 609, e-mail: barrut@abv.bg

Гл. ас. Евгени Йорданов, д-р, Департамент по спорт, СУ „Св. Климент Охридски“, тел.: 0893 396 412, e-mail: evgenibar@abv.bg

Докладът е рецензиран.