

ВОЕННО-МЕДИЦИНСКОЕ МНОГОБОРЬЕ КАК МЕТОД СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ

Стринкевич Н.М., Лозовик Д.А.

*УО «Белорусский государственный медицинский университет»,
г. Минск, Республика Беларусь*

Введение. Физическая культура является неотъемлемым элементом подготовки специалиста любого профиля, так как формирование необходимых физических качеств позволяют более эффективно выполнять те задачи, решение которых находится в сфере той или иной профессии. Это особенно актуально в том случае, когда деятельность связана с активными физическими нагрузками.

Формирование основных физических качеств – выносливости, силы, скорости, ловкости и координации движений – является приоритетным направлением физической подготовки курсантов военно-медицинского института и осуществляется в ходе практических занятий по учебной дисциплине «Физическая культура». Вместе с тем совершенствование данных качеств осуществляется и в ходе практико-ориентированного состязания – военно-медицинского многоборья – ставшего неотъемлемой частью факультативной подготовки курсантов.

Цель. Оценить эффективность выполнения профессионально-ориентированных действий курсантов при оказании первой помощи в зависимости от уровня их физической подготовки.

Материалы и методы. Исследование проводилось путем сопоставления результатов выполнения курсантами 2-5 учебных курсов (90 курсантов) заданий военно-медицинского многоборья и сдачи ими текущей успеваемости по учебной дисциплине «Физическая культура».

В ходе военно-медицинского многоборья курсанты выполняли практические задания по оказанию первой помощи в обстановке, моделирующей реальные условия оказания помощи раненым и предполагающей значительные физические нагрузки. При выполнении заданий курсанты действовали в средствах индивидуальной бронезащиты (бронежилет, защитный шлем) с массогабаритными макетами автомата Калашникова АК-74, что значительно увеличивает физическую нагрузку. Кроме того, при выполнении заданий использовалось шумовое отвлекающее воздействие для развития ловкости.

В ходе текущей аттестации курсанты сдавали нормативы на скорость (бег на 100м), выносливость (бег 3000м) и силовую выносливость (подтягивание на перекладине).

Результаты и их обсуждение. При оказании первой помощи в «красной» зоне курсанты приближаются к «раненому» переползанием с максимальным прижатием к земле, накладывают турникет на конечность и оттаскивают «раненого» в «желтую» зону. Процесс приближения и оттаскивания «раненого» требует значительной силовой выносливости. Наложение турникета предполагает точные движения, которые курсанты выполняют в условиях физического утомления, что способствует развитию ловкости и координации движений. Кроме того, в ходе выполнения данного задания курсанты должны через определенные временные интервалы смещаться вправо/влево, что повышает выживаемость в «красной» зоне, но значительно увеличивает физическую нагрузку.

При оказании первой помощи в «желтой» зоне курсанты действуют в «двойках». В «двойке» один курсант выполняет «быструю» эвакуацию и оказание первой помощи «раненому» по установленному алгоритму. Эти действия предполагают первоначально взрывную скорость и силу, а затем статическую нагрузку на мышцы спины. Второй курсант обеспечивает прикрытие, осуществляя контроль за сектором «угрозы» и часто меняя позицию за низкоуровневым препятствием. Необходимость перемещения без превышения профиля препятствия и частого изменения положения тела в направлении верх-низ обеспечивает значительную силовую интервальную нагрузку на мышцы ног и спины.

При оказании первой помощи в «желтой» зоне в составе группы (5 курсантов) методом слепой жеребьевки определяются «раненые». По команде «Подрыв!» курсанты падают, определяют «раненых» и оказывают им первую помощь. Так как все перемещения выполняются в низком профиле (нельзя поднимать выше уровня укрытия), то все действия по оказанию первой помощи связаны со значительной статической нагрузкой на мышцы ног и спины. Кроме того, непрерывное шумовое воздействие значительно отвлекает внимание курсантов и так же способствует развитию ловкости и координации движений.

Учет результатов военно-медицинского многоборья проводился в форме ранжирования курсантов (от 1 до 90) по результатам оказания первой помощи в каждом из заданий. Подведение итогов многоборья показало, что среди учебных курсов лучшим стал 4-й учебный курс с 24 баллами (среднее значение ранжируемых мест), второе место занял 5-й учебный курс (30,9 балла), третье – 3-й учебный курс (39,6 балла), четвертое – 2-й учебный курс (40,8 балла).

Результаты же текущей успеваемости по учебной дисциплине распределили учебные курсы следующим образом: первое место – 2-й учебный курс (4,1 балла), второе – 4-й учебный курс (3,83 балла), третье – 5-й учебный курс (3,82 балла), четвертое – 3-й учебный курс (3,77 балла).

Сопоставление полученных результатов показывает, что несмотря на хорошую физическую подготовку, отсутствие навыков оказания первой помощи не позволяет курсантам 2-го учебного курса эффективно выполнять задания военно-медицинского многоборья. А при достаточном опыте выполнения действий первой помощи (3-5-й учебные курсы) лучший уровень физической подготовленности позволяет более эффективно выполнять задания военно-медицинского многоборья.

Заключение. Таким образом, результаты проведенного исследования показывают, что на эффективность выполнения действий по оказанию первой помощи в «красной» и «желтой» зонах оказывают влияние как уровень физической подготовленности, так и степень освоения курсантами специфических навыков оказания первой помощи. При этом с приобретением опыта выполнения профессионально-ориентированных действий по первой помощи уровень физической подготовленности оказывает решающее влияние на эффективность их выполнения.