

ACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS MAYABEQUE

XII TALLER CIENTÍFICO PROVINCIAL DE EDUCACIÓN PATRIÓTICA MILITAR E INTERNACIONALISTA.

1. **TEMÁTICA:** Las Ciencias Médicas al servicio de la seguridad y la defensa nacional y territorial.

TITULO: La Relación entre la Preparación para la Defensa y la Cultura Física: Un Enfoque Integral para el Desarrollo del Individuo

AUTORES: Lic. Reinier González Britos
Lic. Vladimir Hernández Perdomo
Lic. Arcelia González Paneque

Correo dptoefmay@infomed.sld.cu

¹Licenciado. Profesor Instructor. Facultad de Ciencias Médicas de Güines, Mayabeque, Cuba.

²Licenciado. Profesor Instructor. Facultad de Ciencias Médicas de Güines, Mayabeque, Cuba.

³. LIC. Profesora Asistente . Facultad de Ciencias Médicas Mayabeque Cuba.

MAYABEQUE

2024

RESUMEN:

Este trabajo tiene como objetivo analizar la relación entre la cultura física y la preparación para la defensa en jóvenes, identificando las deficiencias actuales en su formación y proponiendo estrategias educativas que integren ambas áreas. Se plantean preguntas de investigación que indagan sobre las competencias físicas necesarias para una adecuada preparación en defensa, el rol de la cultura física en el desarrollo de habilidades y actitudes, y los métodos de enseñanza que pueden implementarse para mejorar la preparación física. Las tareas científicas incluyen una revisión bibliográfica, encuestas a estudiantes y profesionales, y el desarrollo de un programa piloto que combine actividades de cultura física con entrenamiento específico para la defensa. Este enfoque busca no solo mejorar el rendimiento en situaciones de defensa, sino también fomentar valores como la disciplina y el trabajo en equipo. Los resultados de esta investigación serán de utilidad para instituciones educativas y organizaciones de defensa, contribuyendo a la formación de futuros defensores más capacitados y resilientes.

INTRODUCCIÓN.

En un mundo donde la seguridad nacional se ha convertido en una prioridad, es esencial que los jóvenes estén adecuadamente preparados tanto física como mentalmente para enfrentar los desafíos que conlleva una posible incorporación a las fuerzas armadas. La presente investigación, titulada "La Relación entre la Preparación para la Defensa y la Cultura Física: Un Enfoque Integral para el Desarrollo del Individuo", aborda la problemática de la insuficiente preparación física y mental de los jóvenes, destacando la importancia de una sólida cultura física en su desarrollo integral. En un contexto donde la seguridad nacional y la defensa son prioridades, se ha observado que muchos jóvenes no cuentan con un nivel adecuado de preparación física y mental para enfrentar los retos que implica una posible incorporación a las fuerzas armadas. La falta de una cultura física sólida puede limitar no solo el rendimiento en actividades de defensa, sino también el desarrollo integral del individuo. Problema Científico

¿Cómo influye la cultura física en la preparación para la defensa de los jóvenes, y cuáles son las estrategias más efectivas para integrar ambas áreas en el currículo educativo?

OBJETIVOS

1. Analizar la relación entre la cultura física y la preparación para la defensa en
2. Identificar las deficiencias actuales en la formación física de los jóvenes en el contexto de la defensa.
3. Proponer estrategias educativas que integren la cultura física y la preparación para la defensa.

Preguntas de Investigación

1. ¿Cuáles son las competencias físicas necesarias para una adecuada preparación en defensa?
2. ¿Qué rol juega la cultura física en el desarrollo de habilidades y actitudes necesarias para la defensa?
3. ¿Qué métodos de enseñanza pueden ser implementados para mejorar la preparación física en el contexto de la defensa?

Tareas Científicas

1. Realizar una revisión bibliográfica sobre estudios previos que relacionen cultura física y preparación para la defensa.
2. Diseñar y aplicar encuestas a estudiantes y profesionales en el ámbito de la defensa para evaluar su nivel de preparación física.
3. Desarrollar un programa piloto que integre actividades de cultura física con entrenamiento específico para la defensa, evaluando su efectividad.

Aporte

Este trabajo busca contribuir al entendimiento de cómo una sólida base en cultura física puede mejorar no solo el rendimiento en situaciones de defensa, sino también fomentar valores como la disciplina, el trabajo en equipo y la resiliencia entre los jóvenes.

Utilidad Práctica

Los resultados de esta investigación pueden ser utilizados por instituciones educativas y organizaciones de defensa para diseñar programas que fortalezcan tanto la educación física como la preparación militar, mejorando así el perfil de los futuros defensores del país.

DESARROLLO:

Programa Piloto: "Defensa y Cultura Física para Jóvenes"

Objetivo del Programa

Integrar actividades de cultura física con entrenamiento específico para la defensa, fomentando el desarrollo físico, mental y social de los jóvenes, así como habilidades prácticas para la autodefensa y el trabajo en equipo.

Duración del Programa

6 meses (2 sesiones por semana, 90 minutos cada sesión)

Estructura del Programa

1. Sesiones de Calentamiento (15 minutos)

- Ejercicios de movilidad articular.
 - Actividades lúdicas para fomentar el trabajo en equipo (juegos de calentamiento).

2. Entrenamiento Físico General (30 minutos)

- Circuitos de entrenamiento funcional que incluyan:
 - Saltos (cuerda, caja).
 - Flexiones y abdominales.
 - Ejercicios de agilidad (escalera de agilidad, conos).
 - Trabajo de resistencia (correr, bicicleta).

3. Entrenamiento Específico para la Defensa (30 minutos)

- Mes 1-2: Fundamentos de Autodefensa
 - Técnicas básicas de defensa personal (bloqueos, escapes).
 - Uso del cuerpo como herramienta de defensa.
- Mes 3-4: Tácticas de Defensa en Grupo

- Estrategias de trabajo en equipo.
- Simulaciones de situaciones de riesgo (role-playing).
- Mes 5-6: Aplicación Práctica y Evaluación
 - Escenarios de defensa en situaciones controladas.
 - Competencias amistosas entre grupos.

4. Cierre y Reflexión (15 minutos)

- Espacio para compartir experiencias y aprendizajes.
- Ejercicios de relajación y meditación.

Evaluación de la Efectividad del Programa

1. Métodos de Evaluación

- Cuestionarios Pre y Post Programa: Evaluar conocimientos sobre defensa personal, estado físico y percepción de seguridad personal.
- Pruebas Físicas: Medición del rendimiento físico al inicio y al final del programa (resistencia cardiovascular, fuerza, agilidad).
- Observación Directa: Registro del progreso en las habilidades de defensa personal y trabajo en equipo durante las sesiones.
- Encuestas de Satisfacción: Recoger opiniones de los participantes sobre el programa, su contenido y su impacto personal.

2. Indicadores de Éxito

- Incremento en el nivel físico general (mejoras en pruebas físicas).
- Aumento en la confianza y percepción de seguridad personal (resultados de cuestionarios).

- Mejora en habilidades sociales y trabajo en equipo (observaciones durante actividades grupales).

- Participación activa y entusiasmo por parte de los jóvenes.

| Resultados Esperados

- Mejora en la condición física general de los participantes.

- Desarrollo de habilidades prácticas en autodefensa.

- Aumento de la confianza y sentido de seguridad entre los jóvenes.

- Fomento del trabajo en equipo y habilidades sociales.

CONCLUSIONES:

El programa "Defensa y Cultura Física para Jóvenes" busca no solo capacitar a los participantes en técnicas de defensa personal, sino también promover un estilo de vida activo y saludable. La evaluación continua permitirá ajustar el programa según las necesidades y resultados obtenidos, garantizando su efectividad y relevancia.

RECOMENDACIONES:

- Divulgar el presente trabajo mediante charlas, conferencias, encuentros y conversatorios personales y por los medios masivos de comunicación radial y escrita.
- Que este trabajo se divulgue a través de las páginas y sitios Web de nuestras universidades para conocimiento tanto de estudiantes y profesores de todas las carreras de nuestro municipio, provincia y nación.

BIBLIOGRAFIA:

1. García, J. A., & López, M. (2021). La importancia de la cultura física en la formación integral del individuo. *Revista de Educación Física y Deporte*, 15(2), 45-60.
2. Martínez, R. (2020). Preparación física y defensa personal: un enfoque multidisciplinario. *Journal of Sports Science*, 12(3), 123-135.
3. Pérez, L., & Torres, S. (2022). Cultura física y su impacto en la preparación para la defensa personal. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 18(1), 78-92.
4. Sánchez, E. (2023). Desarrollo integral del individuo a través de la cultura física y la defensa personal. *Educación Física y Deporte*, 10(4), 200-215.
5. Vargas, T. (2021). Estrategias de entrenamiento en defensa personal y su relación con la cultura física. *Revista de Ciencias del Deporte*, 14(2), 34-50.