

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ УЮИ МВД РОССИИ В ПРОЦЕССЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Шерстобитов Ю.А.¹, Файзуллин Н.Н.¹, Сулейманов М.Р.¹

¹ ФГКОУ ВПО «Уфимский юридический институт МВД России», г. Уфа, ул. Муksинова 2, sherstobitovUA@bk.ru

Актуальность данной статьи обусловлена противоречием между повышением учебной нагрузки курсантов УЮИ МВД России и необходимостью мониторинга физического и функционального состояния организма курсантов в процессе образовательной деятельности. В статье представлена динамика уровня физической подготовленности и функционального состояния курсантов II и II курсов УЮИ МВД России. Установлено, что достоверно значимых различий по антропометрическим показателям между курсантами контрольной и экспериментальной групп не выявлено. Что позволяет проводить сравнительный педагогический эксперимент. В ходе исследований показана динамика функционального состояния, в особенности, дыхательной системы, выявлено, что к третьему курсу значительно снижается уровень жизненной емкости легких и показатели функциональных дыхательных проб (проба Штанге и проба Генче). Высказано, предположение, что данный факт, обусловлен тем, что на третьем курсе по предмету «физическая подготовка» значительно снижается объем аэробной нагрузки, так как большая часть часов отводится на совершенствование приемов борьбы, отработка приемов задержания и т.д., что и приводит к снижению как функциональных показателей, так и показателей уровня физической подготовленности курсантов.

Ключевые слова. курсанты, физическая подготовка, функциональное состояние.

DYNAMICS OF PHYSICAL FITNESS OF CADETS OF ULI OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA IN THE COURSE OF EDUCATIONAL ACTIVITY

Sherstobitov U.A.¹, Fayzulin N.N.¹, Suleymanov M.R.¹

¹ ULI Ministry of Internal Affairs of Russia, Ufa, Muksinov St. 2, sherstobitovUA@bk.ru

Relevance of this article is caused by a contradiction between increase of an academic load of cadets of ULI Ministry of Internal Affairs of Russia and need of monitoring of a physical and functional condition of an organism of cadets in the course of educational activity. Dynamics of level of physical fitness and functional condition of cadets of II and II courses UYU I Ministries of Internal Affairs of Russia is presented in article. It is established that authentically significant distinctions on anthropometrical indicators between cadets of control and experimental groups it isn't revealed. That allows to make comparative pedagogical experiment. During researches dynamics of a functional state is shown, in particular, respiratory system, is revealed that to a third year the level of vital capacity of lungs and indicators of functional respiratory tests considerably decreases (test to the Bar and Genche's test). It is stated, the assumption that this fact, is caused by that on a third year in the subject "physical preparation" the volume of aerobic loading as the most part of hours is taken away on improvement of methods of fight, working off of receptions of detention, etc. considerably decreases. as leads to decrease in both functional indicators, and indicators of level of physical fitness cadets.

Keywords: cadets, physical preparation, functional state.

Актуальность. Физическая культура – одна из основных учебных дисциплин любого высшего учебного заведения России. В последнее время отмечается повышенное внимание со стороны государства к проблемам физического воспитания студентов, поэтому учебной программой обучения предусмотрены часы на физическую подготовку.

При анализе данных ряда авторов отмечается снижение уровня физической подготовленности студентов, уменьшение двигательной активности от первого курса к четвертому курсу [1, 2, 6].

Физическая подготовка имеет большое значение в профессиональной и служебной деятельности будущего сотрудника органов внутренних дел (ОВД). Соответственно, мы ставим перед собой задачу установление динамики уровня физической подготовленности курсантов.

Принимая во внимание все вышесказанное, можно констатировать, что возникает необходимость анализа уровня физической подготовленности курсантов с целью коррекции учебного процесса по предмету «Физическая подготовка».

Организация и методы исследования. В исследованиях приняли участие курсанты II и III курсов Уфимского юридического института МВД России (n=248).

Для определения уровня развития физических качеств использовались следующие контрольные тесты:

- для определения силовых качеств использовался тест «подтягивание», засчитывалось максимальное количество раз;
- для определения координационных качеств тест – «Бум» - пробегания бревна на время (сек) и поза Ромберга - положение стоя со сдвинутыми ногами, с закрытыми глазами и вытянутыми вперед руками (сек).

С целью изучения особенностей морфофункционального статуса курсантов были проведены измерения и расчет ряда показателей [3]:

- **морфологические:** длина тела, масса тела, окружность грудной клетки. Измерения длины тела производили с помощью стационарного ростомера с точностью до 0,5 см. Массу тела измеряли с помощью стационарных рычажковых весов с точностью до 0,1 кг.
- **физиометрические:** жизненная емкость легких (ЖЕЛ). ЖЕЛ измеряли с помощью сухого спирометра с точностью до 50 мл (измерения проводили троекратно, фиксируя наибольший показатель).
- **функциональных проб:** проба Штанге – время произвольной задержки дыхания на вдохе, проба Генчи – время произвольной задержки дыхания на выдохе.

Задержка дыхания на выдохе измерялась после 3-5- минутного отдыха. После 2-3 глубоких вдохов-выдохов спортсмена просили глубоко выдохнуть, и задержать дыхание на максимально возможное для него время. По секундомеру определяли время задержки дыхания на выдохе в секундах. В норме задержка дыхания на выдохе равна 30-45 сек. □ □

При измерении времени задержки дыхания на вдохе спортсмена после 3-5- минутного отдыха, выполнял три глубоких вдоха и на полном четвертом вдохе задерживал дыхание, зажав нос пальцами. По секундомеру определяли время задержки дыхания на вдохе. В норме задержка вдоха равна 60-90 сек.

Результаты исследований и их обсуждение

Полученные данные, представленные в таблице 1, свидетельствуют о том, что достоверно значимых различий по возрасту и весоростовым показателям не выявлено, данное обстоятельство позволяет нам проведение констатирующего эксперимента с данным контингентом обследуемых.

Установлено, что антропометрические данные и данные функциональных проб соответствуют возрастным общепринятым нормам [5]. Репрезентативность выборки была обусловлена тем, что абитуриенты и курсанты проходят военно-врачебную комиссию, которая выявляет отклонения и наличие заболеваний, т.е. весь контингент испытуемых был здоров и не имел отклонений от физического развития, что и подтверждается полученными нами данными.

Таблица 1

Показатели антропометрического и функционального состояния курсантов 2-3 курсов

| Показатель | 2 курс | 3 курс | достоверность |
|---------------------------------|-------------|----------------|---------------|
| Возраст, лет | 19,19±0,11 | 19,15±0,08 | - |
| Рост, см | 179,6±0,03 | 177,41±0,75 | - |
| Вес, кг | 70,2±1,12 | 71,3±1,92 | - |
| ЖЕЛ,мл | 4348±126,01 | 3444,16±199,57 | 0,001 |
| Динамометрия правая рука, кг | 49,5±1,29 | 50±2,84 | - |
| Динамометрия левая рука, кг | 48,5±0,97 | 46,5±2,23 | - |
| Проба Штанге, сек | 66,69±6,87 | 54,14±3,21 | 0,05 |
| Проба Генче, сек | 42,85±5,47 | 32,41±2,54 | 0,01 |

Принимая, во внимание то, что курсанты, участники основного педагогического эксперимента были одного возраста и не отличались друг от друга по основным антропометрическим показателям. Нами был проведен анализ их уровня физической подготовленности, представленный в таблице 2. Данные упражнения для педагогического контроля были выбраны не случайно, они отражают уровень развития основных, ведущих физических качеств, необходимых будущему сотруднику органов внутренних дел.

Таблица 2

Уровень физической подготовленности курсантов

II и III курсов УЮИ МВД

| Контрольное упражнение | 2 курс | 3 курс | достоверность |
|---|------------|-------------|---------------|
| Прыжок в длину с места, м | 2,46±0,03 | 2,34±0,02 | 0,01 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол.раз | 47,1±2,82 | 41,47±1,28 | 0,05 |
| Подтягивания, кол.раз | 17,3±0,76 | 13,44±0,360 | 0,05 |
| Бревно, сек | 1,81±0,05 | 1,92±0,04 | 0,05 |
| Поза Ромберга, сек | 37,65±5,03 | 35,09±4,45 | - |

Из таблицы видно, что уровень физической подготовленности снижается практически по всем параметрам. Наибольшие различия выявлены в показателях силовых и скоростно-силовых упражнениях. Также имеются достоверные различия в показателях динамической координации, в то время, как в показателях статической координации различий не выявлено. Вместе с тем, нормативные требования по уровню физической подготовленности на третьем курсе выше, чем на втором. Курсантов, не выполнивших нормативные требования по физической подготовке в представленной выборке нет. Что позволяет сделать вывод о том, что уровень физической подготовленности курсантов III курса, не смотря на то, что снижается относительно результатов на втором курсе, но все-таки соответствует требованиям, предъявляемым учебной программой ВУЗа.

Такая динамика, вероятнее всего, обусловлена снижением аэробной и аэробно-анаэробной нагрузки в процессе обучения, так как согласно учебному плану, большая часть учебного времени отводится на совершенствование боевых приемов борьбы.

Список литературы

1. Авсарагов Г.Р. Особенности физического воспитания студентов вузов в различные периоды учебного процесса / Г.Р. Авсарагов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. - № 5 (63). – С. 3-5
2. Васильковская Ю.А. Особенности физической подготовленности студентов вуза в различные периоды обучения /Ю.А. Васильковская, Г.Р. Авсарагов// Дни науки социально-педагогического факультета СГУТиКД: материалы девятой Всероссийской научно-практической конференции. – Сочи: изд-во СГУТиКД, 2010. – С. 270-274.

3. Гуменный В.С., Лошицкая Т.И. Комплексный контроль физической подготовленности студентов политехнических вузов / Кременчугский государственный политехнический университет. Пост. в ред. 26.06.2003 г. [Электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: [http:// 1 ib.sportedu.ru/Books/XXPI/2003N4/p97-104.htm](http://1ib.sportedu.ru/Books/XXPI/2003N4/p97-104.htm) (дата обращения 03.12.2013).
4. Федякина Л.К. Анализ исследований по совершенствованию процесса физического воспитания студентов вузов / Л.К. Федякина, Ю.А. Васильковская, Г.Р. Авсарагов // Физическое воспитание студентов. – 2010. - № 2. – С. 119-123.
5. Халфина Р.Р., Шаяхметова Э.Ш., Данилов А.В. Физиологические особенности двигательной активности (учебное пособие) / Р.Р. Халфина, Э.Ш. Шаяхметова, А.В. Данилов //Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2014. № 3-2. С. 170.
6. Черенко В.А. Количественная оценка показателей физической подготовленности студентов / В.А. Черенко //Вестник спортивной науки. №2. 2011, - С. 69-71.

Рецензенты: Калугин А.А., д.б.н., профессор, зав.кафедрой экологии и природопользования ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акумлы», г.Уфа;

Янгуразова З.А., д.б.н., профессор, зав.кафедрой безопасности жизнедеятельности и охраны окружающей среды ФГБОУ ВПО БГУ, г.Уфа.