

стируемый должен рукой касаться линий.

КСУ – комплексно-силовое упражнение. Включает в себя выполнение в одной серии упражнение на силу мышц брюшного пресса из И.П. – сед согнув ноги, руки за головой, отжимание от пола, выпрыгивание из полного приседа руки за головой. Оценивается кол-во выполненных серий, время выполнения не ограничено, но без интервалов на отдых.

ВЫВОДЫ

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что данная система педагогического контроля позволяет объективно оценить технико-тактическую и физическую подготовленность спортсменов студентов, занимающихся волейболом.

Оценку технико-тактической подготовленности следует проводить в комплексе с оценкой физической подготовленности, а корректировку педагогического контроля и тренировочного процесса необходимо проводить после анализа соревновательной деятельности на каждом этапе спортивной подготовки студентов волейболистов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сулиман, Д. Система контроля физической подготовленности спортсменов на этапах годового макроцикла / Д. Сулиман, М.В. Жийяр // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3 (181). – С. 430–434.

REFERENCES

1. Suliman, D. and Zhiyar, M.V. (2020), “System of control of physical preparation of athletes at stages of a year macro cycle”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (181), pp. 430-434.

Контактная информация: bysido2006@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 26.05.2020

УДК 796.012.1

МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ РАЗНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ

Татьяна Викторовна Артамонова, кандидат педагогических наук, доцент, Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана; Ирина Константиновна Спирина, кандидат педагогических наук, доцент, Кубанский государственный медицинский университет, Краснодар; Валерий Витальевич Кузьмин, преподаватель, Волгоградская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации

Аннотация

Статья посвящена исследованию уровня физической подготовленности студентов вузов разной направленности обучения. Проведено тестирование двигательных способностей студентов технического (309 человек) и гуманитарного (210 человек) вузов. Обнаружено, что состояние физической подготовленности студентов технического вуза по большинству показателей выше, чем у студентов гуманитарного вуза.

Исследование динамики результатов за первые три года обучения выявило стабильность относительно проявления быстроты, улучшение силовых способностей, разнонаправленность в проявлении скоростно-силовых качеств, снижение уровня развития гибкости у студентов технического вуза.

Ключевые слова: студенты, общая физическая подготовка, быстрота, сила, выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества.

GENERAL PHYSICAL LEVEL MONITORING PREPARATIONS OF UNIVERSITY STUDENTS WITH THE DIFFERENT DIRECTIONS OF TRAINING

Tatiana Viktorovna Artamonova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Bauman Moscow State Technical University; Irina Konstantinovna Spirina, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Kuban State Medical University, Krasnodar, Valery Vitalievich Kuzmin, the teacher, Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russian Federation

Abstract

The article is devoted to the study of the level of physical fitness of university students of various types of studies. Testing of the motor abilities to determine the level of physical fitness of the students of the technical (309 people) and humanitarian (210 people) universities has been undertaken. It was found that the state of physical fitness of students of the technical university is higher in most indicators than students of the humanitarian university. The study of the dynamics of the results for the first three years of training revealed stability relatively to the manifestation of the speed, improvement of strength abilities, multidirectionality in the manifestation of speed-strength qualities, decrease in the level of flexibility development among the students of the technical university.

Keywords: students, general physical fitness, speed, strength, endurance, flexibility, speed-strength qualities.

ВВЕДЕНИЕ

Согласно данным научно-методической литературы, на протяжении последних десятилетий внимание специалистов к проблеме физической активности студенческой молодежи с каждым годом усиливается [1, 2, 5]. Исследования затрагивают такие направления, как изучение новых видов физической активности, формирование интересов в области физической культуры и спорта, разработку и внедрение новых программ обучения на занятиях по физической культуре, анализ и оценку уровня общей физической подготовленности. При этом подавляющее большинство специалистов свидетельствует о снижении уровня физической подготовленности современной студенческой молодежи [1, 5]. Вместе с тем отмечается, что для студентов важнейшим интегральным показателем формирования готовности к профессиональному обучению и дальнейшему совершенствованию в избранной профессии является именно достижение оптимального уровня общей физической подготовленности [2, 3]. Как отмечает Полкова К.А. [4], результаты, полученные в ходе диагностики уровня общей физической подготовленности, могут служить эффективным способом привлечения студентов к занятиям физической культурой, помогая оценить собственные возможности, индивидуальный уровень личной физической подготовленности, способствовать в дальнейшем направленному совершенствованию физических способностей.

В этой связи нами было предпринято исследование уровня физической подготовленности студентов вузов различной направленности обучения в виде мониторинга.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Базой для проведения эксперимента стали высшие учебные заведения России, подготовка студентов в которых ведется по техническому (Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана) и гуманитарному (Краснодарский государственный институт культуры) направлениям обучения.

Проведены измерения с использованием контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности студентов I–III курсов. В конце первого, второго и третьего годов обучения фиксировались результаты по следующим тестам: бег 60 м, бег 2000 м (девушки), бег 3000 м (юноши), подтягивания на высокой перекладине (юно-

ши), поднимание-опускание туловища из положения лежа на спине (пресс) (девушки), отжимания, наклон вперед из положения стоя на скамье, прыжок в длину с места.

Всего обследовано 309 студентов (138 девушек и 171 юноша), обучающихся в техническом и 210 студентов (124 девушки и 96 юношей), обучающихся в гуманитарном вузах.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Выявлено, что в беге на 60 м (оценка уровня проявления быстроты движений) результаты студентов технического вуза на протяжении I-III курсов в целом выше, чем у студентов гуманитарного вуза (таблица).

Таблица – Показатели физической подготовленности студентов вузов разной направленности обучения

Контрольное упражнение	Направленность обучения	Пол	I курс	II курс	I-II,%	III курс	II-III,%
Бег 60 м, с	Техническая	М	8,56	8,53	0,4	8,45	0,9
	Гуманитарная		8,89	8,83	0,7	8,88	-0,6
	Техническая	Ж	10,27	10,22	0,5	10,29	-0,7
	Гуманитарная		10,80	10,61	1,8	10,50	1,0
Бег 3000 м, мин,	Техническая	М	13,72	13,92	-1,5	14,20	-2,0
	Гуманитарная		14,53	13,67	6,3	13,70	-0,2
Бег 2000 м, мин,	Техническая	Ж	10,57	10,49	0,8	10,56	-0,7
	Гуманитарная		11,85	11,74	0,9	11,94	1,7
Подтягивания, к-во раз	Техническая	М	10,16	12,57	23,7	10,61	-15,6
	Гуманитарная		8,78	10,37	18,1	9,59	7,5
Пресс, к-во раз	Техническая	Ж	40,48	39,00	0,4	45,00	11,7
	Гуманитарная		33,62	32,00	-4,8	35,54	11,1
Отжимания от пола, к-во раз	Техническая	М	30,45	32,40	6,4	32,00	-1,2
	Гуманитарная		29,56	28,74	-2,8	29,93	4,1
	Техническая	Ж	12,11	12,04	-0,6	15,64	29,9
	Гуманитарная		7,40	7,20	-2,7	6,80	8,3
Прыжок в длину с места, м	Техническая	М	2,51	2,37	-5,6	2,28	-3,8
	Гуманитарная		2,24	2,21	-1,3	2,20	-0,5
	Техническая	Ж	1,79	1,80	0,6	1,85	2,8
	Гуманитарная		1,67	1,65	1,2	1,74	5,5
Наклон вперед, см	Техническая	М	9,92	8,45	-14,8	4,28	-49,3
	Гуманитарная		8,30	10,74	29,4	10,52	-2,1
	Техническая	Ж	13,82	14,00	1,3	16,00	14,3
	Гуманитарная		11,76	12,11	3,0	12,95	6,9

Данные различия достоверны и в группе юношей, и в группе девушек. Вместе с тем, динамика изменения результатов от I до III курсов практически не меняется.

По результатам бега на 3000 м у юношей и 2000 м у девушек оценивался уровень проявления общей выносливости. Обнаружено, что показатели студентов технического вуза незначительно превышают результаты студентов гуманитарного вуза. В дальнейшем, от I до III курсов, у студентов гуманитарного вуза происходит улучшение показателей в конце второго года обучения (на 6,3%), а далее – стабилизация. В техническом вузе результаты в беге на 3000 м изменяются незначительно.

У девушек технического вуза результаты за весь анализируемый период обучения выше, но одинаковой остается их стабильность. Изменения составляют не более 1,7%.

В целом параметры проявления скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места) у студентов технического вуза выше на I-III курсах и у девушек, и у юношей. При этом, у юношей технического вуза наблюдается тенденция ухудшения результатов в данном тесте (до 5,6%), а у юношей гуманитарного вуза результаты можно считать практически стабильными – изменения на протяжении I-III курсов составили не более 1,3%.

У девушек за два первых года обучения выявлено слабое изменение показателей (не более 1,2%), а к концу третьего – улучшение в среднем на 2,8% в техническом, и на 5,5% в гуманитарном вузах.

Сила мышц плечевого пояса, судя по данным в тестах «отжимания» и «подтягивания», у юношей технического вуза несколько выше, чем у юношей гуманитарного вуза, но данные отличия незначительны. Показатели отжиманий у юношей гуманитарного вуза остаются практически неизменными на протяжении I–II курсов (до 2,8%), а к концу третьего происходит улучшение на 4,1%. В техническом вузе к концу второго года обучения результат повышается на 6,4%, а потом незначительно снижается (до 1,2%). Среднее количество подтягиваний у юношей значительно увеличивается к концу второго курса. Здесь улучшение составляет 23,7% в техническом и 18,1% в гуманитарном вузах. Но к концу третьего года обучения результаты в данном тесте выражено снижаются – на 15,6% в техническом и на 7,5% в гуманитарном вузах.

У девушек технического вуза на I-м, II-м и III-м курсах обучения сила мышц плечевого пояса значительно выше, чем у девушек гуманитарного вуза. Кроме того, тенденция изменения результатов за этот период времени у представительниц вузов разной направленности имеет много общего – к концу второго года обучения изменения слабо выражены (0,6% и 2,7%), а к концу третьего курса результаты значительно повышаются – на 23,7% в техническом и на 8,3% в гуманитарном вузах. Изменение силы мышц брюшного пресса носит положительный характер к концу третьего курса – у девушек обоих вузов количество подъемов туловища за минуту увеличилось на 11,7% (технический вуз) и на 11,1% (гуманитарный вуз).

Уровень гибкости у юношей технического вуза имеет четко выраженную тенденцию ухудшения показателей, достигая снижения на 49,3% к концу третьего года обучения. В группе юношей гуманитарного вуза к концу второго курса происходит улучшение результата на 29,4%, а через год – снижение на 2,1%. При этом уровень гибкости студентов гуманитарного вуза значительно выше, чем у ровесников, обучающихся в техническом вузе. Тенденция изменения данного показателя у студенток разных вузов одинаковая – небольшое улучшение к концу второго курса (до 3,0%) и более выраженное – к концу третьего года обучения (до 14,3% в техническом и до 6,9% в гуманитарном вузах).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, обнаружено, что по показателям быстроты, скоростно-силовых и силовых качеств, а также выносливости у девушек, студенты технического вуза опережают студентов гуманитарного вуза. При этом, вне зависимости от направленности обучения, в первые три года стабильными остаются результаты уровня проявления быстроты у всех исследуемых респондентов; уровень проявления скоростно-силовых качеств повышается у девушек и снижается у юношей; у девушек происходит повышение уровня развития гибкости, мышц плечевого пояса и брюшного пресса; у юношей сила мышц плечевого пояса и спины (тест «подтягивания») повышается после второго года обучения и снижается после третьего.

Относительно проявления общей выносливости, силы мышц рук (тест «отжимания») и гибкости обнаружена разнонаправленная динамика результатов у юношей вузов разного профиля обучения.

Полученные результаты свидетельствуют о недостаточной организации работы над развитием гибкости у юношей в техническом вузе, совершенствованием быстроты и выносливости у студентов в целом.

Дальнейшие исследования в данном направлении необходимо проводить с использованием объективных инструментальных методик, а также в сопоставлении с учебной нагрузкой студентов вузов разной направленности обучения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Повышение эффективности силовой подготовки студентов МГТУ им. Н.Э. Баумана / Т.В. Артамонова, Т.А. Кохан, Е.В. Жирнова, Е.А. Васильева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11 (177). – С. 25–29.

2. Гонсалес, С.Е. Способ анализа исходных показателей двигательной подготовленности студентов вузов / С.Е. Гонсалес // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 1 (143). – С. 45–50.
3. Лысова, И.А. Диагностика физической подготовленности студентов вузов гуманитарно-го и технического профиля / И.А. Лысова, Ю.В. Нечушкин // Знание. Понимание. Умение. – 2012. – № 3. – С. 270–275.
4. Полкова, К. А. Физическая подготовленность студентов ТИ (Ф) СВФУ в субъективных и объективных показателях // Международный студенческий научный вестник. – 2017. – № 3. – URL : <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=17233> (дата обращения: 10.04.2020).
5. Спирина, И.К. Оценка физического состояния студентов Краснодарского государственного института культуры / И.К. Спирина, Н.С. Самарчук // Культура и время перемен. – 2019. – № 3 (26). – URL : <http://timekguki.esrae.ru/42-458> (дата обращения: 10.04.2020).

REFERENCES

1. Artamonova, T.V., Kokhan, T.A., Zhirnova, Ye.V. and Vasilyeva, Ye. A. (2019) “Improvement of efficiency of power training of students of Bauman Moscow State Technical University”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 177, No. 11, pp. 25-29.
2. Gonsales, S.Ye. (2017), “A method for analyzing the initial indicators of motor preparedness of university students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 143, No. 1, pp. 45-50.
3. Lysova, I. A. and Nechushkin, YU. V. (2012), “Diagnostics of physical fitness of university students of humanitarian and technical profile”, *Znaniye. Ponimaniye. Umeniyeye*. – 2012. – No. 3 – pp. 270-275.
4. Polkova, K. A. (2017), “Physical fitness of students Technical Institute (branch) of North-Eastern Federal University named after M. K. Ammosov in subjective and objective indicators”, *International Student Science Bulletin*, No. 3, available at: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=17233>.
5. Spirina, I. K. and Samarchuk, N. S. (2019), “Assessment of the physical condition of students of the Krasnodar State Institute of Culture”, *Kultura i vremya peremen*, No. 3 (26), available at: <http://timekguki.esrae.ru/42-458>.

Контактная информация: artamonova-70@bk.ru

Статья поступила в редакцию 04.05.2020

УДК 378.162.3

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ БОЛЕВЫМ ПРИЕМАМ ЗАДЕРЖАНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ «СТОЯ»

Александр Владимирович Афанасьев, кандидат педагогических наук, Борис Викторович Шилакин, кандидат педагогических наук, доцент, Александр Дмитриевич Колинченко, Дальневосточный юридический институт Министерства внутренних дел России, г. Хабаровск; Владимир Анатольевич Глубокий, кандидат педагогических наук, доцент, Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел России, г. Красноярск

Аннотация

В статье представлено общее описание нового блочно-амортизационного тренажера «Болевой прием», предназначенного для отработки болевых приемов задержания в положении «стоя». Изложены методические рекомендации по использованию указанного тренажера в учебно-тренировочном процессе дисциплины «Физическая подготовка» образовательных организаций МВД России, разработанные на основании проведенных научных исследований. Приведены данные экспериментальных педагогических исследований, доказывающих эффективность применения разработанного тренажерного устройства в процессе подготовки курсантов вузов МВД России к действиям в условиях необходимости применения болевых приемов задержания нарушителя в положении «стоя».

Ключевые слова: образовательные организации МВД России, курсанты, физическая подго-