

УДК 378 + 796.07-055.2

## **ИСХОДНЫЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КУРСАНТОВ- ЖЕНЩИН ВУЗОВ МВД РОССИИ С УЧЕТОМ РАЗЛИЧНЫХ ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

**В.Л. Дементьев<sup>1</sup>, А.Н. Воротник<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Московский университет МВД России

<sup>2</sup>Белгородский юридический институт МВД России

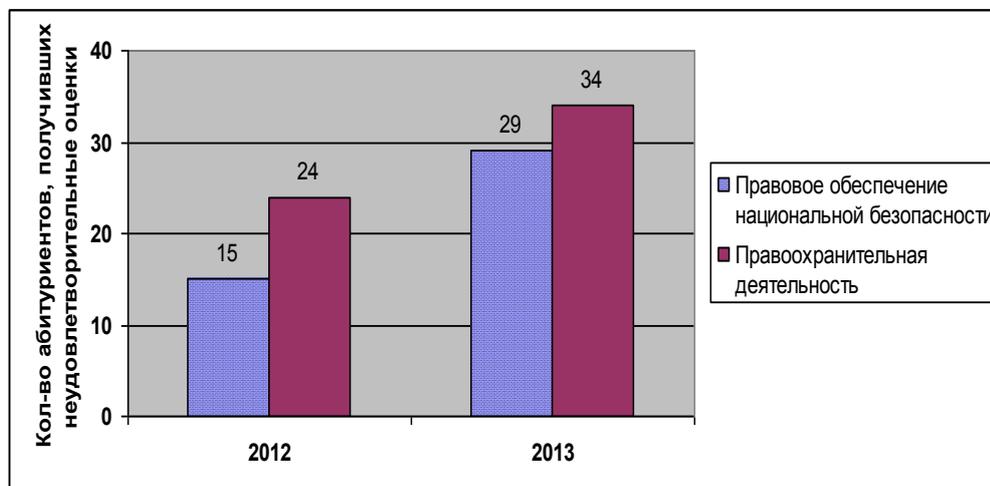
Рассматриваются результаты предварительного педагогического эксперимента по определению исходного уровня функционального и физического состояния курсантов-женщин Белгородского юридического института МВД России с 1 по 4 года обучения. Проводится анализ сдачи кандидатами на обучение дополнительного вступительного испытания по физической подготовке. Сделан акцент на определение уровня специальной физической подготовленности женщин, обучающихся в вузах МВД России.

***Ключевые слова:** физическая подготовка, специальная физическая подготовленность, функциональное состояние, курсант-женщина, физические качества, координационные способности, боевые приемы борьбы.*

В настоящее время значительно увеличилось количество обучающихся курсантов-женщин в образовательных организациях МВД России. Поэтому мы исследовали уровень развития физической подготовленности абитуриентов (кандидатов на обучение) и результаты сдачи ими дополнительных вступительных испытаний по физической подготовке в Белгородский юридический институт МВД России в 2012-2013 гг. Так, в 2012 г. при поступлении в вуз из 280 абитуриентов девушек было 142, в 2013 г. – из 341 кандидата на обучение девушек было 183.

Результаты сдачи контрольных упражнений по физической подготовке показывают, что абитуриенты-юноши наиболее успешно выполняют бег 100 метров и подтягивание на перекладине, а девушки – бег на 100 метров и силовое комплексное упражнение, но только в части выполнения подъема туловища до касания ладонями рук ступней ног. Проблемы у девушек возникают при выполнении второй части силового комплексного упражнения – сгибания и разгибания рук в упоре лежа и выполнении бега на 1000 метров (контрольного упражнения на выносливость). Все это говорит об отсутствии качественного предварительного определения их физической подготовленности на стадии профессионального отбора в вуз.

Сравнительный анализ количества кандидатов на обучение, получивших неудовлетворительные оценки при сдаче дополнительного вступительного испытания по физической подготовке за 2012 и 2013 г. представлен на рисунке.



Количество абитуриентов, получивших неудовлетворительные оценки по физической подготовке при поступлении в вуз МВД России

По мнению ряда авторов (Ю.Ф. Подлипняка, В.В. Яншина, С.В. Клименко, В.А. Шлыкова и др.), без надлежащего уровня развития основных физических качеств невозможно приступить к эффективному решению задач по овладению боевыми приемами борьбы [3, с. 174; 5, с. 191]. Особенно это является актуальным для курсантов первых курсов, которым приходится осваивать совершенно новые, ранее не известные для них координационно-сложные двигательные действия, которые требуют проявления определенного уровня развития физических качеств – быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости [6, с. 3-4].

В соответствии с поставленными задачами нами было проведено исследование по определению исходного уровня физического и функционального состояния курсантов-женщин различных годов обучения. Основными методами являлись: анализ журналов успеваемости, антропометрические и функциональные исследования, физическое тестирование. Функциональное исследование проводилось совместно с работниками медицинской санитарной части Белгородского юридического института МВД России. Физическое тестирование определялось в соответствии с приказом МВД России от 13 ноября 2012 г. № 1025 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской

Федерации» и рабочей программой по учебной дисциплине «Физическая подготовка» [7, с. 10-11]. Экспериментальный материал в большинстве случаев обрабатывался методом вариационной статистики [1, с. 168-178].

В эксперименте принимали участие курсанты женского пола, обучающиеся с I по IV курс. Всего в эксперименте приняло участие 144 курсанта, из них на I курсе – 38 человек; на II курсе – 35 человек; на III курсе – 33 человека и на IV курсе – 38 человек.

В табл. 1 представлен ряд показателей, отражающих физическое развитие и функциональное состояние курсантов-женщин различных годов обучения.

Таблица 1

Результаты тестирования функционального состояния курсантов-женщин вузов МВД России

Курс	Кол-во испытуемых	Показатели функционального состояния			
		Рост (см.)	Вес (кг.)	ЧСС (уд/мин.)	Гарвардский степ-тест (усл. ед.)
		M±m	M±m	M±m	M±m
I курс	38	165,05±0,72	52,78±0,38	73,18±0,61	59,6±1,17
II курс	35	165,14±0,72	52,44±0,49	74,42±0,72	63,54±1,28
III курс	33	165,42±0,88	51,38±0,44	73,60±0,54	67,42±1,42
IV курс	38	165,92±0,68	55,31±0,52	75,10±0,68	66,21±1,17

Для определения общей физической работоспособности курсантов нами был проведен Гарвардский степ-тест [2, с. 86]. Полученные результаты свидетельствуют о том, что показатели ГСТ курсантов-женщин повышаются с I по III курс и достигают наибольшего результата, а на IV курсе этот показатель несколько снижается.

Исходный уровень курсантов первого курса равняется 59,6±1,17 усл.ед, 5,3 % женщин справились с данным тестом на хорошо, 25,3 % показали средний уровень общей физической работоспособности, 40,5 % – ниже среднего, плохую работоспособность имеют 28,9 %.

На втором году обучения среднегрупповой показатель составил 63,54±1,28 усл.ед, при этом 8,6 % курсантов показали хорошую работоспособность, 35,3 % средний уровень работоспособности, ниже

среднего у 39,9 % курсантов и плохая работоспособность – у 16,3 % курсантов.

III курс имеет результат  $67,42 \pm 1,42$  усл.ед, хорошая работоспособность у 6,1 % исследуемых, средняя у 41,4 % курсантов, ниже среднего у 42,4 %, плохая работоспособность у 10,1 % женщин.

Уровень общей физической работоспособности курсантов IV курса составляет  $66,21 \pm 1,17$  усл.ед, где 7,9 % курсантов имеют хорошую работоспособность, 35,8 % исследуемых – среднюю работоспособность, 37,9 % курсантов имеют показатель ниже среднего, плохая работоспособность – у 18,4 % исследуемых.

Таким образом, данные общей физической работоспособности свидетельствуют о том, что курсанты не смогли выполнить этот тест на отлично, а большинство испытуемых имеют работоспособность ниже среднего уровня и плохую.

Уровень развития общей и специальной физической подготовленности курсантов-женщин определялся контрольными упражнениями, характеризующими их физическую подготовленность и двигательные-координационные способности. Контрольные упражнения (тесты) были направлены на выявление уровня развития скоростно-силовых качеств, ловкости, быстроты, силы и гибкости, а также специальной подготовленности. Полученные нами результаты оценивались по четырех-балльной шкале, после чего определялся среднегрупповой показатель.

Для определения уровня развития быстроты проводился бег на 100 м с низкого старта. По показателям бега на 100 метров наилучшие результаты мы отмечаем на III курсе и снижение на четвертом году обучения, среднеарифметическая оценка снижается ежегодно с 3,8 до 3,2 баллов.

Для оценки уровня развития мышечной силы рук нами было проведено сгибание и разгибание рук в упоре лежа. У курсантов на I курсе количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа составляет в среднем 6,7 раза. На II курсе этот показатель увеличивается до 7,9 раза, на III курсе он тоже увеличивается и составляет в среднем 8,7 раза, а на IV курсе данный показатель несколько снижается до 8,5 раза.

Для оценки развития координационных способностей был выбран тест – челночный бег 10x10 м. По этому тесту наилучший результат был показан женщинами III курса, который составил в среднем 31,1 сек.

Данные специальной физической подготовленности курсантов-женщин Белгородского юридического института МВД России с 1 по 4 курсы представлены в табл. 2.

Таблица 2

Результаты тестирования специальной физической подготовленности курсантов-женщин вузов МВД России

Курс	Кол-во испытуемых	Показатели специальной физической подготовленности		
		Броски на скорость через бедро за 1 минуту (кол-во раз)	Приемы задержания	Боевые приемы борьбы
		M±m	M±m	M±m
I курс	38	11,37±0,42	3,2±0,11	2,97±0,11
II курс	35	12,71±0,36	3,43±0,12	3,29±0,12
III курс	33	15,21±0,38	3,73±0,13	3,64±0,13
IV курс	38	17,03±0,34	4,0±0,11	3,76±0,11

Одним из нормативных показателей, характеризующих специальную физическую подготовленность, являются боевые приемы борьбы. Анализ полученных данных предварительного педагогического эксперимента показал, что среднеарифметическая оценка владения боевыми приемами борьбы в соответствии с учебной программой у курсантов I курса составила 2,97±0,11 балла, у курсантов II курса - 3,29±0,12 балла, на III курсе показатель равен 3,64±0,13 балла и на IV курсе 3,76±0,11 балла.

Таким образом, согласно полученным данным предварительного педагогического эксперимента можно сделать вывод о том, что имеется определенная динамика роста по показателям физического развития и функционального состояния у курсантов-женщин образовательных организаций МВД России в течение всего срока обучения. Так, по большинству изучаемых показателей наиболее выраженное их улучшение происходит на втором и третьем годах обучения и некоторое снижение фиксируется на четвертом курсе обучения.

Тем не менее, полученные данные не могут удовлетворять общество, так как современные требования по физической подготовке ориентированы на высокий уровень развития физических качеств и общей физической работоспособности курсантов вузов МВД России. Поэтому полученные сведения в ходе исследования легли в основу дальнейшей разработки методики профессиональной физической подготовки женщин, обучающихся в вузах МВД России.

### **Список литературы**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978. 222 с.
2. Зацюрский В.М. Основы спортивной метрологии. М.: Физкультура и спорт, 1979. 152 с.
3. Клименко С.В. Формирование профессионального мастерства преподавателей физической подготовки учебных заведений МВД России: дис. ... канд. пед. наук. М., 1994. 249 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
5. Подлипняк Ю.Ф., Яншин В.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузах МВД России // Ученые, научные школы и идеи: Юбилейный сборник научных трудов. М.: МЮИ МВД России, 1995. С. 188-191.
6. Ткаченко А.И. Методика обучения боевым приемам борьбы курсантов-женщин вузов МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2007. 24 с.
7. Физическая подготовка: Примерная программа. М.: ДКО МВД России, 2011. 21 с.

### **INITIAL LEVEL OF THE PHYSICAL AND FUNCTIONAL CONDITION OF CADETS-WOMEN OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA TAKING INTO ACCOUNT VARIOUS YEARS OF TRAINING**

**V.L. Dementyev<sup>1</sup>, A.N. Vorotnik<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia

<sup>2</sup> Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

The article runs about the results of preliminary pedagogical experiment by determination of the initial level of the functional and physical condition of cadets-women of the Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia from 1 to 4 years of training. It analyses of taking an additional introductory testing on physical training by candidates on studies. The authors emphasize on the determination of special physical training level of the women studied in higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

**Keywords:** *physical training, special physical training, functional condition, cadet-woman, physical qualities, coordination capabilities, combat fighting techniques.*

*Об авторах:*

ДЕМЕНТЬЕВ Владимир Львович - доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки ФГКОУ ВПО «Московский университет МВД России» (117437, г. Москва, ул. Академика Волгина, д. 12)

ВОРОТНИК Александр Николаевич - преподаватель кафедры физической подготовки ФГКОУ ВПО «Белгородский юридический институт МВД России». (308031, г. Белгород, ул. Горького, 71), e-mail: anvorotnik@list.ru