

способствуют формированию у курсантов Академии ФСИН России навыков пресечения противоправных действий со стороны спецконтингента, противостояния при самозащите от атакующих действий спецконтингента, а также развитию психологической устойчивости в стрессовых ситуациях и специальной выносливости, которая помогает противостоять утомлению в процессе выполнения служебных задач. По мнению многих тренеров и спортсменов, занятия единоборствами позитивно сказываются на развитии силы воли, дисциплины, повышения уверенности в экстремальных ситуациях, что является одними из важнейших факторов для курсантов пенитенциарных образовательных организаций. Борьба самбо выступает в качестве средства контроля функциональной подготовленности курсантов и сотрудников.

Контактная информация: trunaa87@gmail.com

Статья поступила в редакцию 22.02.2023

УДК 796.011.3

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ЗАБАЙКАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО

Марина Юрьевна Федорова, кандидат педагогических наук, доцент, Елена Каусаровна Гильфанова, кандидат педагогических наук, доцент, Ольга Юрьевна Шарова, старший преподаватель, Александр Викторович Черенцов, старший преподаватель, Забайкальский государственный университет, Чита

Аннотация

В данной статье рассматривается анализ физической подготовленности студенток первого курса к выполнению нормативов комплекса ВФСР ГТО VI ступени. Цель исследования – выявить уровень физической подготовленности девушек-первокурсниц в разные года поступления. Задачи исследования – провести сравнительный анализ данных за шесть лет исследования; оценить уровень развития физических качеств; внести коррективы в содержание занятий по физической культуре для дальнейшего совершенствования физической подготовленности занимающихся. Мониторинг состояния физической подготовленности студентов проводился на базе физкультурно-оздоровительного комплекса Забайкальского государственного университета г. Читы.

Ключевые слова: физическая подготовленность, студенты, нормативы, комплекс ГТО.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p486-492

ANALYSIS OF THE PHYSICAL FITNESS OF FIRST-YEAR STUDENTS OF THE TRANS-BAIKAL STATE UNIVERSITY TO MEET THE STANDARDS OF THE TRP COMPLEX

Marina Yuryevna Fedorova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Elena Kausarovna Gilfanova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Olga Yurievna Sharova, the senior teacher; Alexander Viktorovich Cherentsov, the senior teacher; Trans-Baikal State University, Chita

Abstract

This article discusses the analysis of the physical fitness of first-year female students to fulfill the standards of the VFSR RLD complex of the VI stage. The purpose of the study is to identify the level of physical fitness of first-year girls in different years of admission. The objectives of the study are to conduct a comparative analysis of data for six years of the study; assess the level of development of physical qualities; make adjustments to the content of physical education classes for further improvement of the physical fitness of those involved. The monitoring of the state of students' physical readiness was carried out on the basis of the sports and recreation complex of the Trans-Baikal State University in Chita.

Keywords: physical fitness, students, standards, TRP complex.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время наблюдается снижение уровня физической подготовленности абитуриентов, поступающих в вузы [1]. Это связано с тем, что учебная нагрузка в старших классах возрастает, а количество учебных часов, выделяемых на занятия по физической культуре, остается прежним. В школах Забайкальского края не хватает высококвалифицированных кадров в области физической культуры и спорта, а также существует проблема с оснащением спортивных залов. В связи с этим у школьников снижается интерес и мотивация к занятиям физической культурой, что сказывается на уровне физической подготовленности молодежи, поступающей на первый курс университета [2, 3].

На базе физкультурно-оздоровительного комплекса Забайкальского государственного университета в течение шести лет проводится мониторинг физической подготовленности студенток-первокурсниц в соответствии с нормативными требованиями комплекса ГТО.

Цель исследования – определить уровень физической подготовленности студенток, поступивших на первый курс после окончания общеобразовательной школы к выполнению нормативов комплекса ГТО. В ходе экспериментального исследования были поставлены следующие задачи: провести сравнительный анализ данных за шесть лет исследования; внести своевременные коррективы в содержание занятий по элективным курсам по физической культуре и спорту, обращая особое внимание на отстающие физические качества.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для определения готовности к сдаче норм ГТО с 2017 по 2022 учебные года было проведено исследование уровня физической подготовленности студенток первых курсов юридического факультета, поступивших на обучение в Забайкальский государственный университет в количестве 300 человек. В первом семестре каждого учебного года были протестированы по 50 студенток, средний возраст которых составил 18-19 лет, что относится к VI ступени нормативных испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).

У девушек первого курса были приняты обязательные тесты ГТО: бег 30 м., бег 2000 м., сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; и тесты по выбору: поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты исследования физической подготовленности студенток первого курса юридического факультета представлены в таблице.

Таблица – Показатели физической подготовленности студенток первого курса

Год	Бег 30 м (с)	Бег 2000 м (мин, с)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
2017	5,57±0,53	11,93±0,89	37,42±6,24	16,76±4,25	12,88±4,76	173,6±13,8
2018	5,79±0,86	10,87±0,86	35,5±6,66	16,84±4,01	14,7±4,9	170,9±15,6
2019	5,45±0,29	12,03±1,03	34,6±7,65	11,75±3,22	17,3±3,82	175,8±12,1
2020	5,43±0,55	11,1±0,75	35,5±9,23	12,46±3,67	12,22±5,55	169,4±12,8
2021	5,46±0,52	11,05±0,84	32,28±8,03	13,5±3,79	15,34±4,59	170,8±11,8
2022	5,92±0,65	11,1±0,68	35,1±7,29	11,4±2,01	10,17±5,45	159,8±11,5

В ходе тестирования показателей быстроты за период с 2017 по 2022 учебные года были получены следующие результаты (таблица): самые высокие результаты показали студентки, поступившие в 2017, 2019, 2020, 2021 учебных годах с результатом от 5,43 до 5,57

сек., что соответствует нормативу серебряного знака; результаты норматива бронзового знака показали студентки, поступившие в 2018 г. (5,79 сек.), а первокурсницы, поступившие в 2022 учебном году не справились с предложенным испытанием, показав время 5,92 сек.

В тесте «Бег 30 м.» (рисунок 1) студентки, поступившие в 2017 году показали следующие результаты: норматив золотого знака выполнили 16% испытуемых, серебряного – 44%, бронзового – 16%, не справились с предложенным испытанием – 24%. В 2018 году не справились с испытанием 46%, норматив золотого и серебряного знака выполнили по 24% испытуемых, норматив бронзового знака выполнили всего 6% студенток. В 2019 году 60% студенток выполнили норматив серебряного знака, 18% – норматив бронзового знака, 14% – золотого знака, 8% – не справились с испытанием. В 2020 году 38% выполнили норматив серебряного знака, 30% – золотого знака, 22% – не справились с испытанием, и 10% – выполнили норматив бронзового знака. В 2021 году 48% испытуемых выполнили норматив серебряного знака, 26% – золотого знака, 2% – не справились с испытанием, и 24% – выполнили норматив бронзового знака. В 2022 году 48% – не справились с предложенным тестом, 40% – выполнили норматив серебряного знака, 8% – золотого, 4% – бронзового знака.

Исходя из полученных данных, можно сделать следующие выводы: в 2020 году самое большое количество студенток – 30% выполнили норматив золотого знака, норматив серебряного знака – 60% и бронзового знака – 18% был выполнен в 2019 году, наибольшее количество студенток, которые не справились с предложенным тестом составило 48% в 2022 году и 46% в 2018 году.

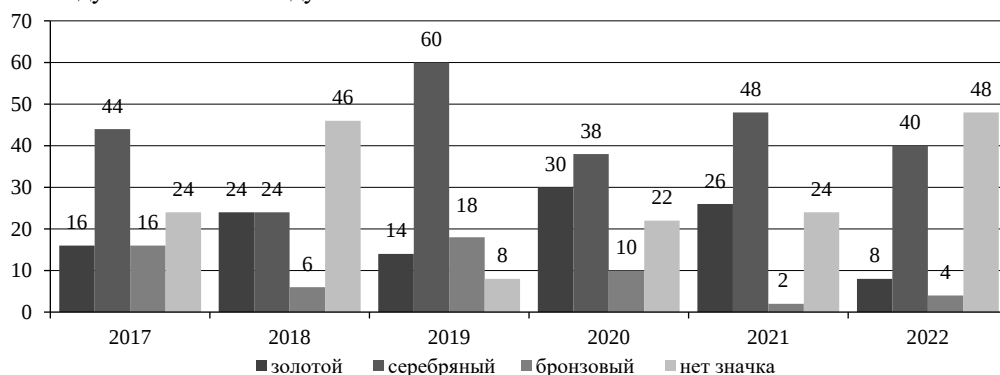


Рисунок 1 – Исходные показатели скоростных способностей (%)

Показатели выносливости определялись с помощью теста «Бег 2000м.» (таблица). Самый высокий результат 10,87 сек. показали девушки, поступившие в 2018 году; на втором месте были девушки с результатом 11,05 сек., поступившие в 2021 году; девушки, поступившие в 2020 и 2022 году показали одинаковые результаты 11,1 сек.; в 2017 году был показан результат 11,93 сек, а в 2019 году – 12,03 сек, что явилось самым плохим результатом за шесть лет мониторинга. Все полученные результаты соответствуют нормативу серебряного знака ГТО.

В тесте «Бег 2000 м.» (рисунок 2) студентки, поступившие в 2017 году, показали следующие результаты: по 44% испытуемых выполнили норматив серебряного и бронзового знаков, 8% – золотого знака, 4% – не справились с тестом на выносливость. В 2018 году количество студенток, выполнивших норматив золотого знака, составило 46%, серебряного – 44%, бронзового – 6%, и 4% – не справились с предложенным испытанием. В 2019 году на золотой знак выполнили норматив наибольшее количество студенток первого курса – 62%, норматив серебряного знака выполнили 32% испытуемых, норматив бронзового знака выполнили 6%. В 2020 году 70% студенток выполнили норматив серебряного знака,

20% – золотого, и 10% – бронзового знаков. В 2021 году 50% студенток выполнили норматив бронзового знака, 42% – серебряного знака, 8% – не справились с тестом, золотых знаков выявлено не было. В 2022 году наибольшее количество студенток 68% пробежали на норматив серебряного знака, 30% выполнили норматив золотого знака, 2% – бронзового знака.

В 2019 году был выявлен самый высокий показатель уровня развития выносливости – 62%. В 2019, 2020 и 2022 году студенток, не справившихся с тестом выявлено не было.

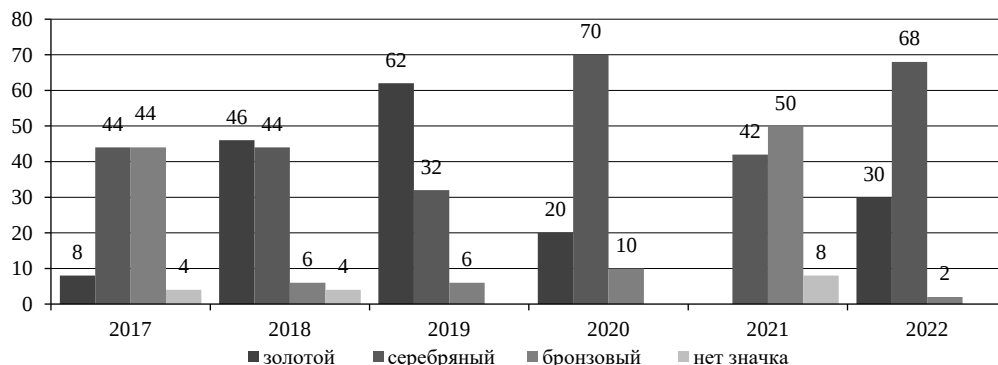


Рисунок 2 – Исходные показатели выносливости (%)

Исследуя показатели скоростно-силовых способностей (тест «поднимание туловища из положения лежа на спине» за одну минуту) (таблица) нами было выявлено, что студентки, поступившие в 2019 и в 2021 учебных годах в среднем по группе выполнили норматив бронзового знака с результатом 34,6 и 32,28 раз соответственно. Первокурсницы, поступившие в другие года, в среднем по группе выполнили норматив серебряного знака 35 раз и более.

В тесте «поднимание туловища из положения лежа на спине» (рисунок 3) в 2017 году количество студенток, выполнивших норматив золотого знака, составило 22%, серебряного – 48%, бронзового – 18%, 12% – не справились с испытанием. В 2018 году количество студенток, выполнивших норматив золотого знака, составило 14%, что на 8% меньше, чем в 2017 году; норматив серебряного знака выполнило такое же количество студенток, как и в 2017 году (48%); на бронзовый знак выполнили 20% испытуемых, 18% не смогли выполнить норматив. В 2019 году норматив золотого и бронзового знака смогли выполнить по 12% студенток, 46% – выполнили норматив серебряного знака, и 30% – не справились с предложенным испытанием. В 2020 году количество студенток, которые не смогли выполнить норматив, составило 36%; выполнили нормативы серебряного – 30%, золотого – 28%, бронзового знаков – 6%. В 2021 году 48% испытуемых не смогли выполнить норматив, 38% выполнили норматив серебряного знака, 8% – норматив золотого знака, и 6% – бронзового знака. В 2022 году 36% студенток не справились с предложенным тестом, 34% – выполнили норматив серебряного знака, 18% – золотого и 12% – бронзового знака.

В 2020 году было выявлено наибольшее количество студенток – 28%, которые сдали на норматив золотого знака, в 2022 году больше всего девушек, не справились с испытанием (48%), в 2017-2018 годах по 48% испытуемых сдали норматив серебряного знака, а норматив бронзового знака лучше всех выполнили студентки 2018 года (20%).

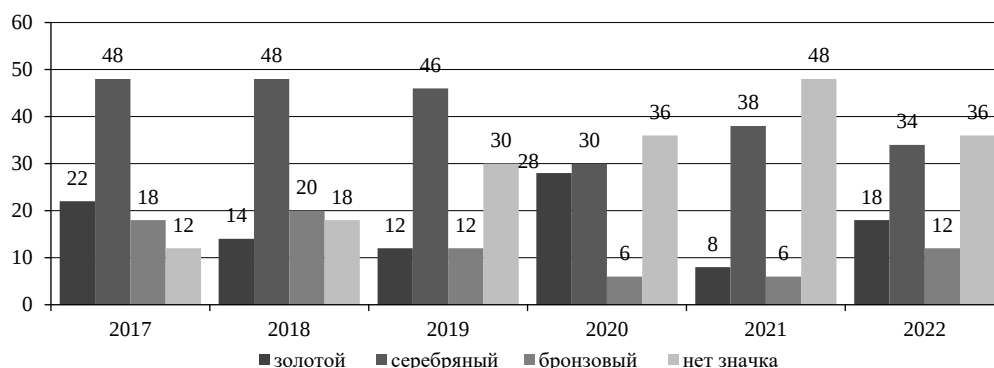


Рисунок 3 Исходные данные скоростно-силовых способностей (%) (поднимание туловища из положения лежа на спине)

Для определения силовых способностей студенткам был предложен тест «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» (таблица). В 2019 и 2022 году студентки в среднем по группе выполнили норматив бронзового знака с результатом 11,75 и 11,4 раз соответственно. В 2017, 2018, 2020, 2021 годах первокурсницы в среднем выполнили норматив серебряного знака, показав результат от 12,46 до 16,76 раз.

В тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» (рисунок 4) в 2017 году 66% первокурсниц выполнили норматив золотого знака, что является самым высоким результатом за все года мониторинга, в 2019-2020 годах норматив серебряного знака выполнили по 46% испытуемых, в 2019 году 42% девушек выполнили норматив бронзового знака, в 2020, 2022 годах было выявлено наибольшее количество студенток, не выполнивших норматив.

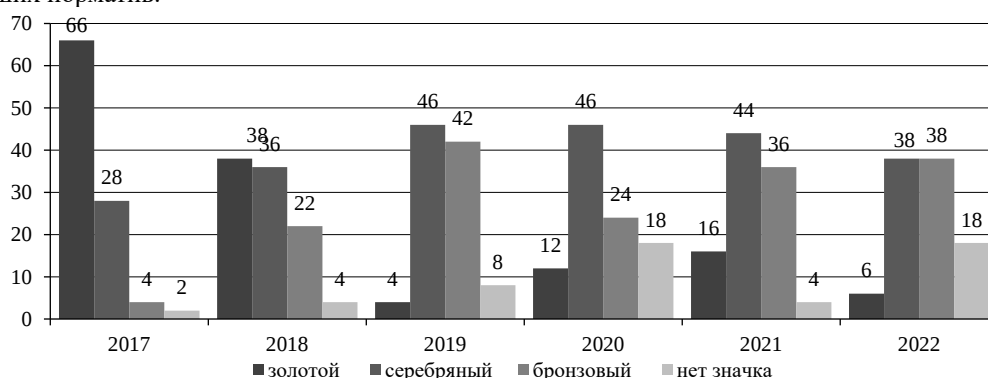


Рисунок 4 – Исходные показатели силовых способностей (%)

В ходе тестирования показателей гибкости за период с 2017 по 2022 года нами были получены следующие результаты (таблица): самый лучший результат был показан студентками, поступившими в 2019 году и составил 17,3 см, что в среднем по группе соответствует нормативу золотого знака, норматив серебряного знака показали студентки 2017, 2018, 2020, 2021 года с результатом от 12,22 до 15,34 см., и самый низкий результат был выявлен у студенток 2022 года поступления – 10,17 см, что соответствует нормативу бронзового знака.

В тесте «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» (рисунок 5) в 2017 году 30% и 32% девушек первого курса выполнили норматив золотого и серебряного знака соответственно, 28% студенток выполнили норматив бронзового знака, и только 10% девушек не справились с испытанием. В 2018 году 50% первокурсниц выполнили норматив золотого знака, 26% серебряного, 18% – бронзового, 6% – не справились с предложенным

испытанием. В 2019 году был выявлен лучший показатель уровня развития гибкости – 68%, 24% выполнили норматив серебряного знака, 8% – норматив бронзового знака, студентов, не справившихся с предложенным тестом, выявлено не было. В 2020 году студентки показали практически одинаковые результаты по всем знакам норм ГТО от 20 до 32%. В 2021 году количество первокурсниц, сдавших норматив золотого и серебряного знака, был 46% и 44% соответственно, 6% выполнили норматив бронзового знака, 4% не справились с тестом на гибкость. В 2022 году был выявлен самый низкий результат за все года мониторинга: 40% студенток не выполнили норматив, 32% показали результат серебряного знака, 16% – золотого, и 12% – бронзового знака.

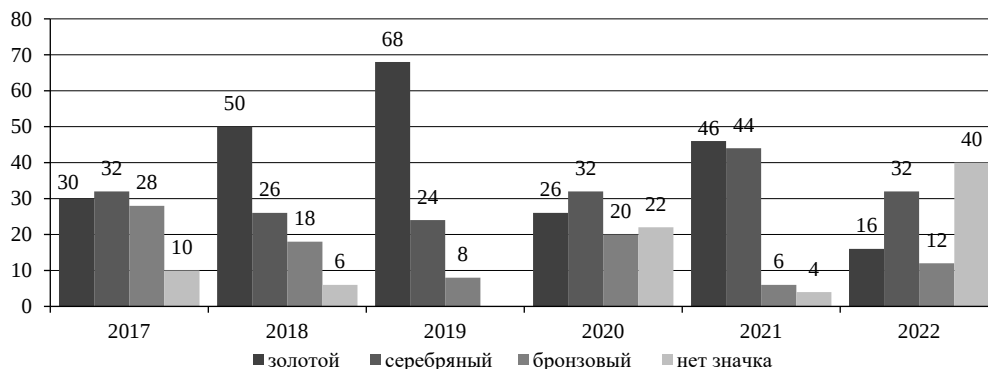


Рисунок 5 – Исходные показатели гибкости (%)

Показатели скоростно-силовых способностей студенток первого курса определялись с помощью теста «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (таблица). Девушки, поступившие в 2020 и 2022 году показали самые низкие результаты 169,4 см и 159,8 см, что не соответствует нормативу знаков комплекса ГТО. В остальные исследуемые года поступления девушки показали результаты, соответствующие бронзовому знаку комплекса ГТО с результатом 170 см и выше.

С 2020 по 2022 года мониторинга было выявлено наибольшее количество студенток, которые не смогли выполнить тест по выбору для определения скоростно-силовых способностей (рисунок 6). В 2018 году наибольшее количество студенток выполнили норматив золотого и серебряного знака – 22% и 30% соответственно. В 2017 году 42% девушек первого курса выполнили норматив бронзового знака.

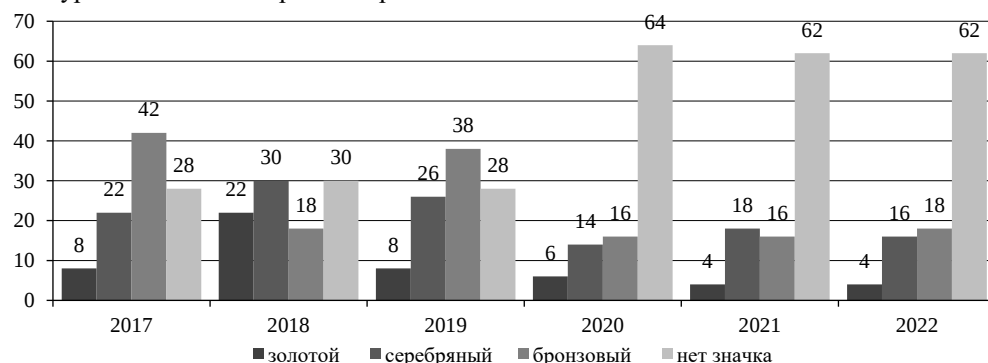


Рисунок 6 – Исходные показатели скоростно-силовых способностей (%) (прыжок в длину с места толчком двумя ногами)

ВЫВОДЫ

Проведя мониторинг физической подготовленности студенток первого курса за шесть лет, мы выявили, что у девушек отстают такие физические качества, как быстрота,

общая и специальная выносливость (скоростно-силовая), гибкость. На основании полученных данных было увеличено количество упражнений в модулях «Легкая атлетика» и «Гимнастика», направленных на развитие данных физических качеств, и совершенствование физической подготовленности занимающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гильфанова Е.К. Исследование динамики готовности студенток к сдаче нормативов ВФСК ГТО / Е.К. Гильфанова, М.Ю. Федорова, О.Ю. Шарова // Преподаватель XXI век. – 2021. – №4. – Часть 1. – С. 248–256.
2. Мещеряков С.П. Анализ уровня физической подготовленности студентов первого курса за период 2008–2018 годы / С.П. Мещеряков, А.О. Егорычев // Культура физическая и здоровье. – 2019. – № 3 (71). – С. 32–36.
3. Ткаченко А.В. Физическая подготовленность студентов вуза к сдаче норм ГТО / А.В. Ткаченко // Педагогический журнал. – 2018. – Т.8, № 1А. – С. 361–366.

REFERENCES

1. Gilfanova, E.K., Fedorova M.Yu. and Sharova O.Yu. (2021) "Study of the dynamics of female students' readiness to pass the standards of the VFSK GTO", *Lecturer XXI century*, No 4, Part 1, pp. 248–256.
2. Meshcheryakov, S.P. and Egorychev, S.P. (2019), "Analysis of the level of physical fitness of first-year students for the period 2008-2018", *Physical culture and health*, No. 3 (71), pp. 32–36.
3. Tkachenko, A.V. (2018), "Physical readiness of university students to pass the GTO norms", *Pedagogical journal*, V.8. No. 1A, pp. 361–366.

Контактная информация: gilfanovaelena@mail.ru

Статья поступила в редакцию 23.02.2023

УДК 796.011.3

ЗАКАЛИВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ХОЛОДОВОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У КУРСАНТОВ ВОЕННО-ИНЖЕНЕРНОГО ВУЗА

Татьяна Александровна Фишер, кандидат биологических наук, старший научный сотрудник, Тюменский научный центр Сибирского отделения Российской академии наук, Тюмень; **Дмитрий Сергеевич Яковлев**, кандидат педагогических наук, доцент, **Василий Николаевич Володин**, кандидат педагогических наук, доцент, Тюменское высшее военно-инженерное командное училище, Тюмень; **Антон Викторович Яркин**, кандидат технических наук, директор, Научно-образовательный центр «Регион Здоровья»; **Альберт Норкулович Собиров**, Тюменский колледж производственных и социальных технологий, Тюмень

Аннотация

В статье рассматривается разработанная система тренировок по развитию холодовой устойчивости у курсантов военно-инженерного вуза во время учебно-образовательного процесса, который включает в себя несколько этапов. Целью являлось описать динамику общего физического и эмоционального состояния, объективных и субъективных ощущений на влияние низкотемпературного акватермического воздействия. При описании результатов исследования выявлено, что в процессе развития холодовой устойчивости происходит не только постепенное уменьшение чувствительности к холоду, но и улучшение эмоционального состояния во время тренировочного процесса.

Ключевые слова: закаливание, зимнее плавание, холодовая устойчивость, военнослужащие, тренировочный процесс, холодовая подготовка.