

8. Alenurov, E.A., Petrova, M.A., Marinina, N.N. and Klimova, L.Yu. (2020), "Formation of the optimal parameters of the long jump run in young athletes", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 183, No. 5, pp. 16–20.

Контактная информация: nata63marina@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.03.2021

УДК 796.015.132

**РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
КУРСАНТОВ ВОЛЬСКОГО ВОЕННОГО ИНСТИТУТА МАТЕРИАЛЬНОГО
ОБЕСПЕЧЕНИЯ НА ОСНОВЕ УЧЕТА БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ТИПОВ
ОРГАНИЗМА**

Николай Борисович Маямсин, кандидат педагогических наук, доцент, Сергей Михайлович Сандин, кандидат педагогических наук, преподаватель, Дмитрий Иванович Захаров, преподаватель, филиал Военная академия материально-технического обеспечения (Филиал, г. Вольск)

Аннотация

В статье представлены результаты тестирования физической подготовленности курсантов Вольского военного института материального обеспечения на основе учета биоэнергетических типов организма. Биоэнергетический тип организма курсантов определялся с помощью программного комплекса «Экспресс оценка функциональных и резервных возможностей «D and K Test». Оценка физической подготовленности определялась суммой баллов набранных за выполнение физических упражнений. В результате тестирования общей физической подготовленности наибольшее количество баллов набирают курсанты «анаэробного типа».

Ключевые слова: биоэнергетический тип, курсанты, физическая подготовленность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p276-279

**RESULTS OF CADET'S TESTING OF PHYSICAL READINESS OF VOLSK
MILITARY LOGISTICS INSTITUTE BY TAKING INTO ACCOUNT THE
BIOENERGETICAL TYPES OF BODY**

Nikolay Borisovich Mayamsin, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Sergei Mikhailovich Sandin, the candidate of pedagogical sciences, teacher, Dmitry Ivanovich Zakharov, the teacher, Military Academy of Logistics (Branch, Volsk)

Abstract

The study presents the results of the testing the physical training of cadets of the Volsky military Institute of material support based on taking into account the bioenergetic types of the body. The bioenergetic type of the cadets' organism was determined using the software package "Express assessment of functional and reserve capabilities "D and K Test". Assessment of physical training was determined by the sum of points scored for performing physical exercises. As a result of testing general physical training, the highest volume of points are scored by cadets of the "anaerobic type".

Keywords: bioenergetical type, cadets, physical readiness.

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время все чаще отмечается слабое развитие мускулатуры, низкий уровень развития функциональных систем и показателей физической подготовленности лиц призывного возраста [1].

Физическая подготовка курсантов ориентирована на совершенствование умений и навыков, а также на повышение уровня физической подготовленности. В каждом семестре курсанты выполняют нормативные требования, сдают зачеты и экзамены.

В литературе представлены данные о различиях показателей физического развития и физической подготовленности курсантов [4] и военнослужащих-контрактников [3] в зависимости от соматотипа. Недостаточно данных об отличиях в уровне физической подготовленности курсантов в зависимости от особенностей энергообеспечения мышц. Этот вопрос изучен у спортсменов в различных видах спорта [2].

В данной статье представлены результаты тестирования физической подготовленности курсантов Вольского военного института материального обеспечения на основе учета биоэнергетических типов организма.

В исследовании принимало участие 245 человек. Биоэнергетический тип организма курсантов определялся с помощью программного комплекса «Экспресс оценка функциональных и резервных возможностей «D&K Test».

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исходя из данных, представленных на рисунке 1 видно, что в нечетном семестре наибольшее количество баллов набирают курсанты «анаэробного типа», за исключением курсантов 2 курса, где наибольшее количество баллов набрали курсанты «смешанного типа». Стоит отметить, что достоверные различия ($P < 0,05$) выявлены между показателями курсантов «аэробного типа» и «анаэробного типа» лишь на четвертом курсе.

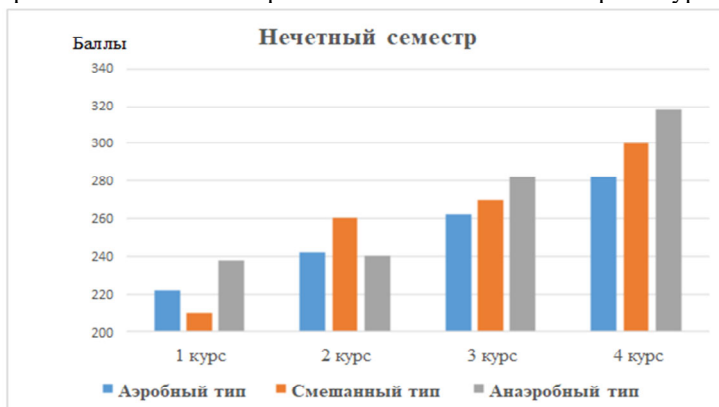


Рисунок 1 – Сумма баллов, набранных в результате оценки физической подготовленности в нечетном семестре курсантов 1–4 курсов с учетом биоэнергетических типов

Отталкиваясь от сведений, показанных на рисунке 2 видно, что в четном семестре наибольшее количество баллов набрано курсантами «анаэробного типа» на всех четырех курсах. Достоверные различия ($P < 0,05$) выявлены между показателями курсантов «аэробного типа» и «анаэробного типа» на втором и четвертом курсах. Необходимо отметить, что курсанты, относящиеся ко всем биоэнергетическим типам, на всех курсах набирают более высокий балл в четном семестре. По нашему мнению это связано с подбором упражнений для сдачи физической подготовки в четном и нечетном семестре.

На рисунке 3 представленный анализ динамики общей физической подготовленности по сумме баллов показал, что в нечетном семестре от 1 к 4 курсу наибольший прирост на 36,39% наблюдается у курсантов «смешанного типа» ($P < 0,01$). У курсантов «анаэробного типа» прирост составил 32,74% ($P < 0,01$), а у курсантов «аэробного типа» - 25,68% ($P < 0,01$). У курсантов «аэробного типа» наибольшая динамика наблюдается от 2 к 3 курсу и примерно равный прирост от 1 ко 2 курсу и от 3 к 4 курсу. У курсантов «смешанного типа» наибольшая динамика наблюдается от 1 ко 2 курсу, а наименьшая от 2 к 3 курсу. У курсантов «анаэробного типа» наибольшая динамика наблюдается от 2 к 3 курсу, а наименьшая от 1 ко 2 курсу.

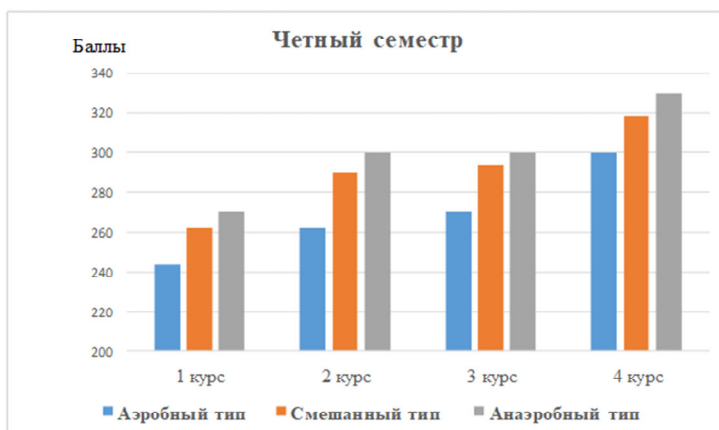


Рисунок 2 – Сумма баллов, набранных в результате оценки физической подготовленности в четном семестре курсантов 1–4 курсов с учетом биоэнергетических типов

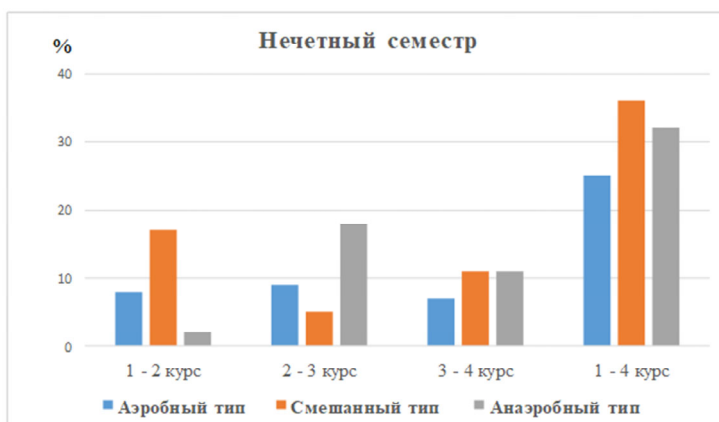


Рисунок 3 – Изменение суммы баллов, набранных в результате оценки физической подготовленности в нечетном семестре курсантами с 1 по 4 курс с учетом биоэнергетических типов

Из представленных данных на рисунке 4 видно, что в четном семестре от 1 к 4 курсу наибольший прирост на 23,81% наблюдается у курсантов «анаэробного типа» ($P < 0,01$).

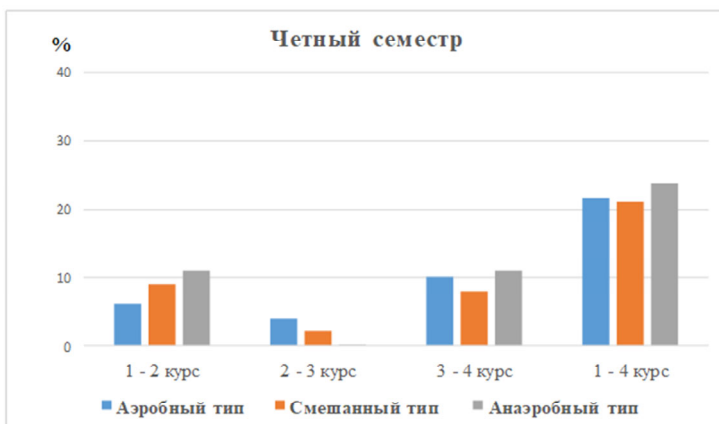


Рисунок 4 – Изменение суммы баллов, набранных в результате оценки физической подготовленности в четном семестре курсантами с 1 по 4 курс с учетом биоэнергетических типов

У курсантов «смешанного типа» прирост составил 20,98% ($P < 0,01$), а у курсантов «аэробного типа» – 21,61% ($P < 0,01$). У курсантов «аэробного типа» наибольшая динамика наблюдается от 3 к 4 курсу, а наименьшая от 2 к 3 курсу. У курсантов «смешанного типа» наибольшая динамика наблюдается от 1 ко 2 курсу, а наименьшая от 2 к 3 курсу. У курсантов «анаэробного типа» наибольшая динамика наблюдается от 3 к 4 курсу, а от 2 к 3 курсу прирост составил всего 0,21%.

ВЫВОД

Таким образом, на всех курсах в четном и нечетном семестре (кроме второго курса нечетного семестра) в результате тестирования общей физической подготовленности наибольшее количество баллов набирают курсанты «анаэробного типа». В нечетном семестре виден значительно более высокий прирост результатов общей физической подготовленности по сумме баллов по сравнению с четным семестром. В нечетном семестре у курсантов различных биоэнергетических типов наблюдаются различные закономерности динамики общей физической подготовленности по годам обучения, тогда как в четном семестре у курсантов всех биоэнергетических типов отмечаются общие закономерности в динамике результатов общей физической подготовленности по годам обучения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вихрук Т.И. Методологические подходы к оценке физического развития / Т.И. Вихрук, Е.Н. Курьянович, В.В. Аржаков // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2015. – № 2. – С. 5–13.
2. Гибадуллин И.Г. Новый комплекс объективных методов планирования и контроля процесса подготовки спортивного резерва в различных видах спорта / И.Г. Гибадуллин, В.Г. Лазаренко // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 5. – С. 66–68.
3. Климова В.К. Антропометрические и психофизиологические характеристики военнослужащих / В.К. Климова, С.П. Невмывака // Биомедицинская и биосоциальная антропология. – 2004. – № 2. – С. 158–159.
4. Шашкин А.В. Особенности физического развития и физической подготовленности курсантов ВИФК различного соматотипа / А.В. Шашкин, А.В. Горохов // Материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 65-летию кафедры медико-биологических дисциплин Военного института физической культуры и 170-летию со дня рождения П.Ф.Лесгафта. – Санкт-Петербург : ВИФК, 2007. – С. 120–121.

REFERENCES

1. Vikhruk, T.I., Kuryanovich, E.N. and Arzhakov, V.V. (2015), "Methodological approaches to assessing physical development", *Actual problems of physical and special training of power structures*, No. 2, pp. 5–13.
2. Gibadullin, I.G. and Lazarenko, V.G. (2015), "A new complex of objective methods of planning and control of the process of training a sports reserve in various sports", *Theory and practice of physical culture*, No. 5, pp. 66–68.
3. Klimova, V.K. and Nevmyvaka, S.P. (2004), "Anthropometric and psychophysiological characteristics of military personnel", *Biomedical and biosocial anthropology*, No. 2. pp.158–159.
4. Shashkin, A.V. and Gorokhov, A.V. (2007) "Features of physical development and physical readiness of cadets of VIFK of different somatotype", *Materials of the All-Russian Scientific Conference, dedicated. 65th anniversary of the Department of Biomedical Disciplines of the Military Institute of Physical culture and the 170th anniversary of the birth of P.F. Lesgaft*, St. Petersburg, pp. 120–121.

Контактная информация: mayamsin.nik@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.03.2021