

конференции. – 2019. – № 9 (34). – С. 31–36. – Электронная копия. – URL: [https://nauka-2020.ru/MKN_9\(34\)2019.pdf](https://nauka-2020.ru/MKN_9(34)2019.pdf) (дата обращения: 01.10.2020).

6. Пашута В.Л. Формирование мотивации к занятиям рукопашным боем у спортсменов / В.Л. Пашута, Е.А. Душечкина, Д.А. Швец // Сборник статей итоговой научной конференции военно-научного общества курсантов Военного института физической культуры за 2018 г. – Санкт-Петербург, 2019. – С. 155–159.

7. Правила вида спорта «Служебное единоборство» // Министерство спорта Российской Федерации : [официальный сайт]. – 2016. – URL: http://minsport.gov.ru/2016/doc/PravilaSIEdinobor_072015.pdf (дата обращения: 01.10.2020).

8. Тихонов А.М. Физическая культура: проблемы и перспективы / А.М. Тихонов, Д.Д. Кечкин, Т.А. Полякова // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия 1: Психологические и педагогические науки. – 2016. – № 2–1. – С. 31–43.

REFERENCES

1. Ashkinazi, S.M. (2008), "The efficiency analysis of various tactical options for conducting hand-to-hand combat", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (37), pp. 10–13.
2. Belova, S.V. and Lebedev, V.A. (2020), "The educational environment of the military higher educational institution as a factor of forming the basics of service martial arts for future military specialists", *Scientific notes. Electronic scientific journal of Kursk State University*, Vol. 3 (55), available at: https://api-mag.kursksu.ru/api/v1/get_pdf/3706/ (accessed: 01 October 2020).
3. Efremenko, M. A. (2019), "Improving the methods of teaching combat techniques of wrestling", *Collection of articles of the All-Russian round table*, Orel, pp. 126–130
4. Kaznacheyev, V.P., Lopatina, O.V., Bogolyubova, Zh.Yu. and Kaznacheyev, S.V. (2013), "Experience in teaching physical training at non-physical education institutions of higher education", *Higher education in Russia*, No. 8–9, pp. 101–105.
5. Moskin, S. A. (2019), "Personality centered approach in training cadets in hand-to-hand combat techniques", *Nauka-2020: materials of the IIIrd International conference of scientific and practical conference*, Orel, No. 9 (34), pp. 31–36 available at: [https://nauka-2020.ru/MKN_9\(34\)2019.pdf](https://nauka-2020.ru/MKN_9(34)2019.pdf) (accessed: 01 October 2020).
6. Pashuta, V.L., Dushechkina, E.A. and Shvets D.A. (2019), "Forming motivation to hand-to-hand combat classes for athletes", *Collection of articles of the final scientific conference of the military scientific society of cadets of the Military Institute of Physical Culture*, Saint Petersburg, pp. 155–159.
7. Service martial arts. The rules for the competition (2015), available at: http://minsport.gov.ru/2016/doc/PravilaSIEdinobor_072015.pdf (accessed: 26 June 2015)
8. Tikhonov, A.M., Kechkin D.D. and Polyakova T.A. (2016), "Physical culture: problems and prospects", *Bulletin of the Perm State Humanitarian Pedagogical University. Series No. 1. Psychological and pedagogical Sciences*, No. 2-1, pp. 31–43.

Контактная информация: lebedev_8@mail.ru

Статья поступила в редакцию 28.11.2020

УДК 796.015.686

СОПОСТАВЛЕНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ СТУДЕНТАМИ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЗА ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Татьяна Александровна Леонова, студент, Евгений Анатольевич Мазуренко, старший преподаватель, Наталья Петровна Фёдорова, старший преподаватель, Ирина Сергеевна Ворошилова, старший преподаватель, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар

Аннотация

В статье рассмотрена проблема, связанная с ухудшением показателей физической подготовки студентов 1-3 курсов высших учебных заведений. Цель исследования: получение количественных показателей оценки физического состояния студентов посредством педагогического наблюдения группы студентов на протяжении трех лет. Педагогическое исследование состояло из нескольких

этапов. На первом этапе проводилась оценка физических качеств студентов на начало учебного года. Второй этап включал в себя систематическую работу по улучшению физических качеств студентов. На третьем этапе студенты сдавали контрольные нормативы. В ходе исследования были получены показатели сдачи контрольных нормативов, которые позволили проанализировать динамику физического развития. Результаты проведенного исследования показали, что при поступлении в вуз студенты не сильно отличались друг от друга по уровню физических качеств, а к завершению курса по физической подготовке количество достоверно отличающихся показателей увеличилось.

Ключевые слова: показатели физического развития, физическая подготовленность, контрольные нормативы, студенты, физическая культура.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.12.p118-121

COMPARISON OF STUDENTS ' PERFORMANCE OF CONTROL STANDARDS FOR PHYSICAL CULTURE DURING THE PERIOD OF STUDY AT THE UNIVERSITY

Tatyana Aleksandrovna Leonova, the student, Evgeniy Anatolyevich Mazurenko, the senior teacher, Natalya Petrovna Fedorova, the senior teacher, Irina Sergeevna Voroshilova, the senior teacher, Kuban state technological University, Krasnodar

Abstract

The article deals with the problem associated with the deterioration of physical fitness indicators of the 1-3 years students of higher educational institutions. Objective of the research: obtaining quantitative indicators of assessing the physical condition of the students through pedagogical observation of the group of students for three years. Pedagogical research consisted of several stages. At the first stage, the physical qualities of students were assessed at the beginning of the academic year. The second stage included systematic work to improve the physical qualities of students. At the third stage, students took control standards. In the course of the study, indicators of passing control standards were obtained, which made it possible to analyze the dynamics of physical development. The results of the study showed that upon admission to the university, students did not differ much from each other in terms of the level of physical qualities, and by the end of the course in physical training, the number of significantly different indicators increased.

Keyword: indicators of physical development, physical fitness, control standards, students, physical culture.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема снижения физической активности студентов в процессе обучения является весьма актуальной. В настоящее время в высших учебных заведениях предусмотрены регулярные занятия физической культурой и спортом у студентов всех направлений. Однако даже эта регулярность занятий не способствует поддержанию физической активности на старших курсах. Это связано, прежде всего, с повышенными умственными нагрузками, гиподинамией и интенсивными информационными стрессами. В связи с этим возрастает требование к физическому состоянию и здоровью студентов, которое в последние годы неуклонно ухудшается [1].

Целью исследования являлась сравнительная оценка результатов выполнения контрольных нормативов студентами 1–3 курсов высших учебных заведений.

Задачи исследования:

1. Определить уровень физической подготовки у группы студентов 1–3 курсов на начало каждого учебного года.

2. Подготовка студентов к сдаче нормативов.

3. Оценить результаты сдачи контрольных нормативов.

Для решения поставленных задач использовались методы:

-анализ научно-методических и специальных литературных источников;

-педагогическое наблюдение;

-спортивно-педагогическое тестирование;

-математическая обработка результатов исследования.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Педагогическое исследование состояло из нескольких этапов. На первом этапе проводилась оценка физических качеств студентов на начало учебного года. При этом оценивалась быстрота, ловкость, гибкость и выносливость с помощью специальных упражнений. По результатам проведенных тестирований разрабатывалась программа подготовки студентов к сдаче контрольных нормативов.

Второй этап включал в себя систематическую работу по улучшению показателей физических качеств студентов. Комплексы упражнений были направлены на улучшение всех показателей с упором на выявленные на первом этапе более слабые физические параметры.

На третьем этапе исследования студенты сдавали контрольные нормативы, предусмотренные программой обучения. Усредненные результаты сдачи контрольных нормативов приведены в таблице 1 (для юношей), таблице 2 (для девушек).

Таблица 1 – Средние результаты сдачи нормативов юношами

№ курса Норматив	1	2	3
Бег на 100м (с)	14,00	15,30	16,20
Бег на 1000м (мин, с)	3,45	4,00	4,45
Бег на 3000м (мин, с)	13,30	14,45	16,00
Прыжок в длину с места (см)	240	215	195
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	9	6,5
Подъем переворотом (количество раз)	4	3	2
Поднимание в висе ног до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
Приседание на одной ноге без опоры (кол-во раз)	11	10	8

Таблица 2. Средний результат сдачи нормативов девушками

№ курса Норматив	1	2	3
Бег на 100м (с)	16,50	17,15	18,00
Бег на 500м (мин, с)	2,10	3,20	4,40
Бег на 2000м (мин, с)	11,50	12,40	13,45
Прыжок в длину с места (см)	165	155	145
Поднимание туловища из положения «лежа на спине», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	40	34	26
Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (кол-во раз)	10	8,5	7,5
Приседание на одной ноге без опоры (кол-во раз)	9	8,5	7

Анализируя данные показатели, можно сделать вывод о том, что на 1 курсе спортивная подготовка юношей и девушек соответствует возрастным нормам, но впоследствии уровень физической подготовки студентов снижается. Это может быть связано с уменьшением заинтересованности студентов в занятиях физической культурой и увеличением нагрузок в связи с интенсификацией учебного процесса [2].

Еще одним фактором, влияющим на снижение показателей, является отсутствие заинтересованности в самостоятельных занятиях физической подготовкой в период сессии и каникул.

Также немаловажное значение имеет образ жизни студентов: наличие вредных привычек и нерегулярное, неполноценное питание.

Результаты показывают, что самым слабым местом в физической подготовленности студентов является выносливость, проявляемая в кроссе (2 км и 3 км), т.е. там, где решающую роль играют возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Эти же результаты коррелируют с низким уровнем физического здоровья [3].

Наихудшие показатели у юношей можно наблюдать при выполнении упражнения подъем переворотом. Больше 60% студентов справилось с заданием на «удовлетворительно», что свидетельствует о недостаточном развитии этого физического качества и, соответственно, низком уровне здоровья.

Для девушек наибольшее затруднение, помимо упражнений на выносливость, вызывают упражнения на поднимание туловища из положения «лежа на спине», что может быть связано с увеличением зачетных нормативов.

Наиболее легким упражнением, как для юношей, так и для девушек, оказалось приседание на одной ноге без опоры.

ВЫВОДЫ

У студентов на момент поступления в высшее учебное заведение не установлено больших различий в показателях физического развития. Ухудшение физического развития студентов выявляется, начиная со 2 курса, и продолжает нарастать к концу обучения. С целью улучшения показателей физического развития, как составляющей основы здоровья студенческой молодежи, необходимо не только повышать внутреннюю мотивацию студентов к занятиям физической культурой, но и улучшать состояние материально-спортивной базы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Методология и методические подходы к комплексной оценке состояния здоровья студентов / Т.Ш. Миннибаев, И.К. Рапопорт, В.В. Чубаровский, О.А. Савчук, К.Т. Тимошенко, С.В. Катенко // Здоровье населения и среда обитания. – 2014. – № 9. – С. 18–20.
2. Давиденко, Д.Н. Оценка формирования физической культуры студентов в образовательном процессе технического вуза / Д.Н. Давиденко // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 2–6.
3. Филимонова, С.И. О физическом состоянии студентов, в том числе допризывной молодежи / С.И. Филимонова, М.Я. Виленский, Е.Ю. Новикова // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: материалы III научно-практической конференции с международным участием (Ульяновск, 27 февраля 2015 г.). – Ульяновск : Изд-во Ульяновского ГТУ, 2015. – С. 246–256.

REFERENCES

1. Minnibayev, T.S., Rapoport, I.K., Chubarovsky, V.V., Savchuk, O.A., Tymoshenko, K.T. and Katenko, S.V. (2014), "Methodology and Methodological Approaches to Comprehensive Assessment of Student Health", *Population Health and Habitat*, No. 9, pp. 18–20.
2. Davidenko, D.N. (2006), "Assessment of the formation of physical culture of students in the educational process of a technical university", *Theory and practice of physical culture*, No. 2, pp. 2–6.
3. Filimonova, S.I., Vilensky, M.Ya. and Novikova, E.Yu. (2015), "On the physical condition of students, including pre-conscription youth", *Socio-pedagogical aspects of physical education of youth: materials III scientific practice. conf. with international participation (Ulyanovsk, February 27, 2015)*, publishing house of the Ulyanovsk State Technical University, Ulyanovsk, pp. 246–256.

Контактная информация: tatyanka2000@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 02.12.2020

УДК 378.147

МОДЕЛЬ ДЕОНТОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

*Ирина Леонидовна Лукашкова, кандидат педагогических наук, Могилевский институт
Министерства внутренних дел Республики Беларусь*