

В.А. Власов

ПРОВЕДЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ НА ПРЕДМЕТ ЗАНЯТИЯ АРМСПОРТОМ У КУРСАНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

Система национальной безопасности включает защиту культурного, духовно-нравственного наследия, исторических традиций и норм общественной жизни, сохранение культурного достояния всех народов России. Приоритетную роль в этом играет формирование нравственности, социальной активности, гражданственности и физического состояния здоровья молодежи.

Физическое воспитание студентов вообще и курсантов полицейских вузов в частности в первую очередь должно быть направлено на совершенствование видов двигательной активности, определяющих значительный интерес и мотивацию вовлеченности обучающихся в организованную как физкультурную, так и спортивную деятельность.

Постоянные занятия физической культурой и спортом должны прочно войти в повседневный быт каждого студента и курсанта, для всестороннего и гармонического их развития. Поддержание и развитие здоровья студентов и курсантов, а также пропаганда у данного социального слоя социума здорового образа жизни имеет стратегическое значение, поскольку это будущее нации.

Реальное привитие подрастающему поколению студенческой молодежи основ здорового образа жизни является серьезной психолого-педагогической проблемой, которая требует адекватного разрешения, так как сохранение и приумножение здоровья молодого поколения является одной из важнейших задач российского государства.

Одна из важнейших задач педагога-преподавателя физической культуры в вузе – это повышение активности обучающихся путем вовлечения их в различные формы занятий физкультурой и спортом.

Соответственно, чем чаще курсанту предоставляют возможность на занятиях по физической культуре выбора средств для удовлетворения своих физических потребностей, тем у него становится больше возможностей попробовать себя в различных видах физических упражнений.

Методы физического воспитания курсантов с использованием элементов силовых видов спорта, осуществляемого с учетом физкультурно-спортивных интересов, способствуют положительной динамике показателей физического развития, уровня здоровья, мотивационной сферы и учебной деятельности обучающихся.

Несмотря на достаточное количество специальной научной и методической литературы, освещающей различные аспекты развития основных силовых качеств у студентов вузов на занятиях физической культуры, данная проблема полностью не решена.

Применение на занятиях физической культуры скоростно-силовых и упражнений на выносливость в большей мере способствует решению педагогических задач по совершенствованию физических и морально-волевых качеств выпускников вуза.

Одним из перспективных направлений совершенствования системы физического воспитания курсантов является использование в структуре занятий элементов популярных среди молодежи видов спорта. Программа занятий должна составляться с учетом особенностей мотивационной сферы, физкультурно-спортивных интересов, уровня здоровья и физической подготовленности обучающихся. Особую популярность среди молодежи сегодня приобретают силовые виды спорта (армспорт, гиревой спорт, пауэрлифтинг и некоторые другие). Общеизвестно, что занятия вышеперечисленными видами спорта способствуют развитию силы, наращиванию мышечной массы, коррекции фигуры.

В связи с вышеуказанным можно констатировать наличие научной проблемы по активизации вовлечения обучающихся в занятия нетрадиционными видами спорта, например армспортом.

Тестирование силовых возможностей курсантов, например в спортивной деятельности, а также в оздоровительной физической культуре, позволяет решать педагогические задачи по выявлению уровня развития его функциональных возможностей, физических способностей, технической и тактической подготовленности. Оно также даёт возможность выполнять сравнительный анализ результатов (как отдельных спортсменов, так и целых групп обучающихся).

Следует отметить, что правильно и грамотно подобранные тесты и показанные в них результаты служат не только критериями оценки уровня развития силовых качеств, но и определяют уровень функционирования основных систем и организма в целом как показателя физического здоровья курсантов.

Под нормой физической подготовленности в физическом воспитании обучающихся понимают результат физических упражнений, соответствующий оценочным требованиям физической подготовленности. Критерием должной нормы физической подготовленности курсантов будет та, которая обеспечивает высокий уровень здоровья; между уровнем физической подготовленности и уровнем здоровья существует прямая зависимость.

Для оценки уровня силовой подготовленности курсантов были использованы несколько тестов для оценки их силовых способностей. В частности, использовались следующие тесты (табл. 1, 2):

- 1) кистевая динамометрия (результат по правой и левой рукам) (кг);
- 2) прыжок в длину с места (см);
- 3) количество сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа (количество раз);
- 4) подтягивание на высокой перекладине, количество раз (мужчины);
- 5) поднимание ног из виса на высокой перекладине, количество раз (женщины);

- 6) подвижность верхнего плечевого пояса (подвижность верхнего плечевого пояса – определяется проносом гимнастической палки через голову вперед / назад, чем уже хват, тем подвижней плечевой пояс, см).

- 7) жим штанги от груди лежа, кг, количество раз (мужчины 50 кг, женщины 20 кг);

- 8) жим гири весом 24 кг (мужчины), 12 кг (женщины) в положении стоя, количество раз;

- 9) техника владения приемами армспорта (хорошая, удовлетворительная, не удовлетворительная).

Из антропометрических данных курсантов определялись рост (в см) и вес (в кг).

В таблицах 1 и 2 приводятся полученные исходные данные курсантов первого курса, которые по мере их обучения будут ежегодно изучаться. В этих тестах курсантам давалось одна подготовительная и две зачетные попытки. В протокол исследования заносился лучший из результатов зачетных попыток.

Таким образом, армспорт является значимым для выработки силы видом спорта. При этом исследований феноменов занятий студентами указанным выше видом спорта пока не так много в отечественной педагогической науке. Цель нашего исследования состояла в изучении возможности заниматься армспортом курсантов полицейских вузов, частности Сибирского юридического института МВД России. Выборку исследования составили 22 респондента, курсанты первого курса группы П1601. В исследовании приняли участие шестнадцать мужчин и восемь женщин.

Спортсмены-студенты, которые на профессиональном уровне занимаются в студенческие годы армспортом и занимают призовые места на международных соревнованиях (например, чемпион мира по армспорту Д. Силаев из г. Красноярск) должны стать ориентиром для других студентов. Спортсмены-студенты занимают важное место в современном мире, спорт привлекает к себе ряд активной молодёжи, которые по желанию вовлекаются со студенческих лет в занятия по физической культуре и спорту.

Таблица 1

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ КУРСАНТОВ СИБЮИ МВД РФ (ГРУППА П1601) ДЛЯ ЗАНЯТИЙ АРМСПОРТОМ

| № п/п | Ф.И.О. | Дата рож- дения | Курс | Пол | Вес те- ла, кг | Длина тела, см | Динамометрия кистей рук, кг | |
|----------|-----------------------------------|--------------------|------|-----|-------------------|-------------------|--------------------------------|-------|
| | | | | | | | правая | левая |
| 1 | Анциферова Анастасия Романовна | 05.03.1998 | 1 | ж | 52 | 160 | 31 | 31 |
| 2 | Галкин Егор Денисович | 29.12.1998 | 1 | м | 72 | 178 | 52 | 52 |
| 3 | Галькин Евгений Олегович | 03.08.1998 | 1 | м | 72 | 172 | 40 | 53 |
| 4 | Гарипова Гузель Рустамовна | 20.10.1997 | 1 | ж | 56 | 158 | 40 | 31 |
| 5 | Замуриева Наталия Евгеньевна | 16.05.1998 | 1 | ж | 56 | 160 | 39 | 31 |
| 6 | Зубарев Андрей Владимирович | 17.07.1998 | 1 | м | 75 | 178 | 55 | 45 |
| 7 | Иванов Гаврил Иванович | 14.10.1997 | 1 | м | 80 | 180 | 60 | 60 |
| 8 | Иваньков Владислав Олегович | 18.03.1998 | 1 | м | 69 | 176 | 52 | 60 |
| 9 | Качанов Николай Александрович | 17.11.1998 | 1 | м | 70 | 178 | 74 | 73 |
| 10 | Карпухин Егор Андреевич | 12.02.1998 | 1 | м | 62 | 178 | 40 | 30 |
| 11 | Лапина Елена Александровна | 22.01.1999 | 1 | ж | 60 | 163 | 32 | 25 |
| 12 | Малахов Андрей Владимирович | 27.08.1998 | 1 | м | 70 | 183 | 62 | 59 |
| 13 | Маркевич Игорь Александрович | 24.03.1998 | 1 | м | 76 | 183 | 69 | 62 |
| 14 | Мосягин Валерий Евгеньевич | 15.11.1998 | 1 | м | 80 | 183 | 53 | 42 |
| 15 | Павлов Николай Сергеевич | 07.09.1998 | 1 | м | 80 | 183 | 53 | 42 |
| 16 | Павлов Павел Павлович | 03.09.1998 | 1 | м | 68 | 175 | 51 | 40 |
| 17 | Перцева Алина Анатольевна | 06.08.1999 | 1 | ж | 58 | 165 | 36 | 31 |
| 18 | Погребняк Игорь Станиславович | 02.07.1998 | 1 | м | 75 | 183 | 60 | 55 |
| 19 | Подковальников Дмитрий Максимович | 19.02.1998 | 1 | м | 78 | 183 | 76 | 74 |
| 20 | Савинцева Наталья Васильевна | 20.05.1998 | 1 | ж | 55 | 163 | 40 | 31 |
| 21 | Чирьева Эльвира Анатольевна | 12.09.1998 | 1 | ж | 58 | 164 | 35 | 38 |
| 22 | Шаргина Екатерина Владимировна | 22.05.1998 | 1 | ж | 58 | 165 | 29 | 30 |

Таблица 2

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ СИБЮИ МВД РФ (ГРУППА П1601), ДЛЯ ЗАНЯТИЙ
АРМСПОРТОМ

| № п/п | Ф.И.О. | Техника владения приемами армспорта | | | Прыжок с места, см | Подтягивание на высокой перекладине, к-во раз (мужчины) | Сгибание / разгибание рук в упоре лежа | Поднимание ног из виса на высокой перекладине, к-во раз | Подвижность верхнего плечевого пояса, см | Жим штанги от груди лежа, кг, к-во раз (мужчины 50 кг, женщины 20 кг) | Жим гири весом 24 кг (мужчины), 12 кг (женщины) в положении стоя, к-во раз | |
|----------|-----------------------------------|-------------------------------------|-----|--------|--------------------|---|--|---|--|---|--|-------|
| | | хор. | уд. | не-уд. | | | | | | | правая | левая |
| 1 | Анциферова Анастасия Романовна | + | | | 190 | - | 35 | 60 | 60 | 30 | 5 | 5 |
| 2 | Галкин Егор Денисович | + | | | 200 | 16 | 50 | 17 | 55 | 15 | 7 | 7 |
| 3 | Галькин Евгений Олегович | + | | | 215 | 14 | 50 | 15 | 70 | 23 | 15 | 21 |
| 4 | Гарипова Гузель Рустамовна | + | | | 170 | - | 23 | 16 | 55 | 15 | 2 | 1 |
| 5 | Замуриева Наталия Евгеньевна | + | | | 210 | - | 60 | 50 | 75 | 55 | 0 | 0 |
| 6 | Зубарев Андрей Владимирович | + | | | 215 | 16 | 50 | 15 | 45 | 18 | 7 | 5 |
| 7 | Иванов Гаврил Иванович | + | | | 230 | 12 | 55 | 30 | 45 | 20 | 7 | 7 |
| 8 | Иваньков Владислав Олегович | + | | | 220 | 21 | 50 | 23 | 70 | 20 | 1 | 3 |
| 9 | Качанов Николай Александрович | + | | | 240 | 18 | 60 | 22 | 52 | 17 | 7 | 6 |
| 10 | Карпухин Егор Андреевич | | + | | 200 | 16 | 50 | 13 | 52 | 6 | 2 | 1 |
| 11 | Лапина Елена Александровна | + | | | 160 | - | 18 | 13 | 40 | 19 | 0 | 0 |
| 12 | Малахов Андрей Владимирович | + | | | 215 | 20 | 50 | 15 | 75 | 20 | 10 | 9 |
| 13 | Маркевич Игорь Александрович | + | | | 230 | 16 | 50 | 15 | 52 | 25 | 10 | 8 |
| 14 | Мосягин Валерий Евгеньевич | | + | | 230 | 14 | 40 | 45 | 60 | 20 | 10 | 7 |
| 15 | Павлов Николай Сергеевич | + | | | 210 | 16 | 51 | 48 | 52 | 16 | 8 | 6 |
| 16 | Павлов Павел Павлович | + | | | 215 | 16 | 52 | 18 | 52 | 20 | 16 | 13 |
| 17 | Перцева Алина Анатольевна | + | | | 180 | - | 31 | 25 | 48 | 45 | 10 | 8 |
| 18 | Погребняк Игорь Станиславович | | + | | 240 | 15 | 45 | 30 | 50 | 15 | 10 | 10 |
| 19 | Подковальников Дмитрий Максимович | + | | | 260 | 18 | 55 | 50 | 80 | 25 | 60 | 60 |
| 20 | Савинцева Наталья Васильевна | | + | | 180 | - | 14 | 14 | 75 | 22 | 4 | 2 |
| 21 | Чирьева Эльвира Анатольевна | | + | | 150 | - | 10 | 25 | 75 | 40 | 15 | 18 |
| 22 | Шаргина Екатерина Владимировна | | + | | 150 | - | 25 | 34 | 20 | 25 | 0 | 0 |

Примечание: подвижность верхнего плечевого пояса – определяется проносом гимнастической палки через голову вперед / назад, чем уже хват, тем подвижней плечевой пояс.

Внедрение различных видов физического воспитания, используемых в высших учебных заведениях, позволяет утверждать, что построение новых методик преподавания курса «физическая культура», включающих элементы силовых видов спорта, осуществляемых с учетом физкультурно-спортивных интересов, уровня здоровья и физической подготовленности курсантов, позволит сформировать у обучающихся мотивацию к физическому совершенствованию и здоровому образу жизни.

Соответственно, полученные достаточно высокие результаты при обследовании силовой подготовленности курсантов СибЮИ МВД России могут служить исходными данными для последующих исследований и сравнений, а также для разработки научно обоснованных основ для занятий армспортом курсантов в системе МВД РФ.

*А.В. Горелик,
А.Ю. Осипов*

ПРОБЛЕМЫ ЭФФЕКТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ ПОСТОЯННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В ПРАВИЛАХ СОРЕВНОВАНИЙ

Различные виды спортивных единоборств пользуются высокой популярностью у значительной части населения как нашей страны, так и многих стран мира. Среди спортивных единоборств борьба дзюдо занимает одно из ведущих мест по количеству занимающихся данным видом борьбы во всем мире. Высокая популярность дзюдо в мире способствует росту рейтингов телевизионных трансляций соревнований по дзюдо. В свою очередь, высокие рейтинги просмотров соревновательных поединков связаны с уровнем зрелищности состязаний. Именно повышение уровня зрелищности продекларировано международной федерацией дзюдо (IJF) как основной повод для значительных изменений в правилах проведения соревнований по данному виду борьбы. Изменения коснулись практически всех аспектов соревновательной деятельности дзюдоистов, начиная от тактико-технической подготовки и заканчивая оценками технических действий. Декларативная цель подобных изменений – существенное повышение динамики ведения соревновательных поединков и поощрение активной атакующей борьбы. В то же время ряд экспертов высказали мнение, что основная цель введения новых правил состоит в искусственном регулировании количества медалей, которые спортсмены какой-либо страны или региона могут завоевать на соревнованиях высокого