

С.М. Струганов

**ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ СНИЖЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ**

Аннотация: в настоящее время большую озабоченность вызывает здоровье подрастающего поколения. Исследования ученых показывают, что на протяжении 10–15 лет наблюдается тенденция к снижению физического развития молодежи и ухудшение морфологических показателей. Чтобы изменить ситуацию в положительную сторону, следует кардинально пересмотреть отношение государства к школьному и студенческому образованию в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическое развитие, физическая подготовленность, молодое поколение, курсант-первокурсник, абитуриент, функциональное состояние, морфологические показатели.

S.M. Struganov

**MAIN REASONS FOR DECREASE IN
PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL FITNESS
OF THE YOUNGER GENERATION**

The summary. Now big concern is caused by health of younger generation. Researches of scientists show that an extent of 10-15 years the tendency to decrease in physical development of youth and deterioration of morphological indicators is observed. To change a situation in a positive side it is necessary to reconsider cardinally the relation of the state to school and student's education in the field of physical culture and sport.

Keywords: physical development, physical fitness, younger generation, cadet first-year student, entrant, functional state, morphological indicators.

Физическая подготовка в структурных подразделениях, образовательных организациях МВД России и других силовых ведомств является неотъемлемой составной частью формирования всесторонне развитого и физически подтянутого сотрудника правоохранительных органов. Регулярные занятия по физической подготовке играют особую роль в процессе формирования индивидуальности сотрудника. Они создают фундамент здоровья, обеспечивают внутренние гарантии продуктивности в учебно-познавательной деятельности, решения в кратчайшие сроки сложных оперативно-служебных и служебно-боевых задач, способствуют накоплению первичного опыта адаптации будущего сотрудника к условиям профессиональной деятельности.

Образовательные организации МВД России являются одним из главных структурных подразделений, где развиваются и формируются навыки по физической подготовке будущих сотрудников правоохранительных органов.

Занятия по физической подготовке в образовательных организациях МВД России должны ставить перед собой задачу приобщения будущих сотрудников (курсантов и слушателей) к позитивному самообразованию в ходе, которого решаются задачи телесного, психологического, интеллектуального и нравственного плана. Полученные результаты этой деятельности должны достигаться в виде системы образуемых ею ценностей. Выпускник образовательной организации МВД России должен стать не только грамотным специалистом, но и физически крепким и функционально подготовленным сотрудником. [2, с. 34] В процессе обучения физическое воспитание должно заключаться в формировании целенаправленной осознанной мотивации и потребности к самосовершенствованию у курсантов и слушателей.

В последние годы резко возросло число абитуриентов поступающих в образовательные организации МВД России с низким уровнем физического развития и физической подготовленности. Анализ результатов вступительных экзаменов за последние десять лет (2004–2014 г.) показал, что разряды по видам спорта имеют менее 15 % поступающих, это свидетельствует о значительном уменьшении числа спортсменов-разрядников поступающих в институт по сравнению с предыдущими годами. О снижении физической подготовленности будущих курсантов-первокурсников наглядно свидетельствуют также результаты, показанные ими на вступительных экзаменах по физической подготовке и во время первого года обучения. В последние годы у абитуриентов проявляется тенденция снижения развития основных двигательных качеств и негативная адаптация к физическим нагрузкам у курсантов-первокурсников.

Проблемой изучения физической подготовленности и физического развития подрастающего поколения на протяжении долгих лет занимаются ученые и институты разных стран мира. Россия не является исключением. Интерес к этой проблеме, как уже говорилось выше, состоит в низком физическом развитии подрастающего поколения, которое ухудшается с каждым годом.

Проведенные нами исследования позволили проследить изменения уровня физического развития и физической подготовленности выпускников школ и будущих абитуриентов (на основе вступительных экзаменов и первого года обучения) в образовательных организациях МВД России за последние десять лет. Особую ценность исследования представляют при сравнении полученных данных, объективной оценке системы государственного образования в области физической культуры и влияния социально-экономического и материального благосостояния на физический статус подрастающего поколения. В исследованиях были использованы результаты вступительных экзаменов абитуриентов и результаты контрольных срезов курсантов 1 курса Восточно-Сибирского института МВД России. Уровень физической подготовленности оценивался по следующим тестам:

- Бег на 100 метров,
- челночный бег 10 раз по 10 метров,
- бег на 1000 метров,
- бег на 3000 метров,
- подтягивание на гимнастической перекладине,
- подъем с переворотом на гимнастической перекладине,
- прыжки в длину с места,
- динамометрия (сильнейшей руки),
- жизненная емкость легких (ЖЕЛ),
- ЧСС в покое,
- показатели роста,
- показатели массы тела.

В ежегодном исследовании принимали участие от 180 до 220 курсантов первого года обучения. Анализ показал устойчивую тенденцию к понижению физических показателей на протяжении последнего десятилетия, которое связано со слабым физическим развитием и ухудшением здоровья подрастающего поколения (рис. 1).

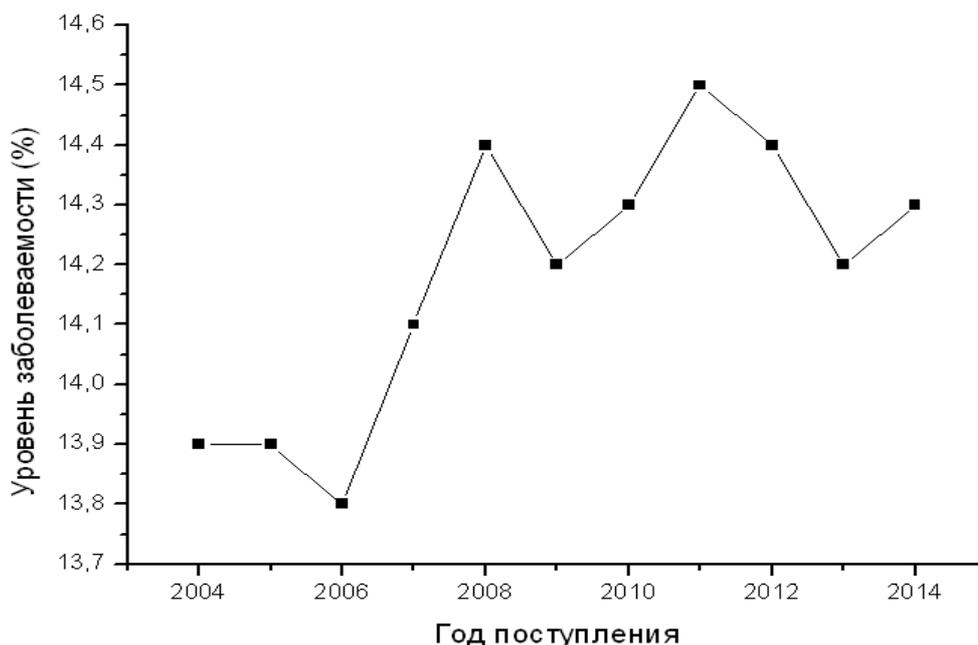


Рис. 1. Графическое отображение уровня заболеваемости курсантов в течение года за последние десять лет (в процентах)

Анализ физической подготовленности показал, что отрицательные изменения в физическом развитии молодежи произошли во всех предложенных нами показателях. Негативная картина наблюдается в таких физических упражнениях, как бег на 100 м, 1000 м, 3000 м, челночный бег,

подтягивание, прыжки с места и т.д. (рис. 2–8). Это следует связать с низкой двигательной активностью и компьютеризацией страны (рис. 9–11).

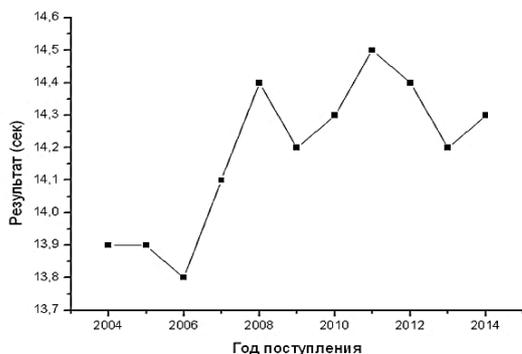


Рис. 2. Бег на 100 метров (сек.)

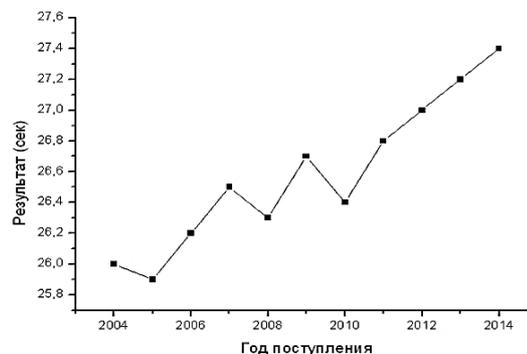


Рис. 3. Челночный бег (сек.)

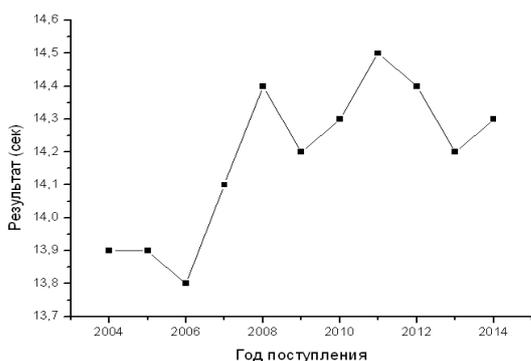


Рис. 4. Бег на 1000 метров (мин., сек.)

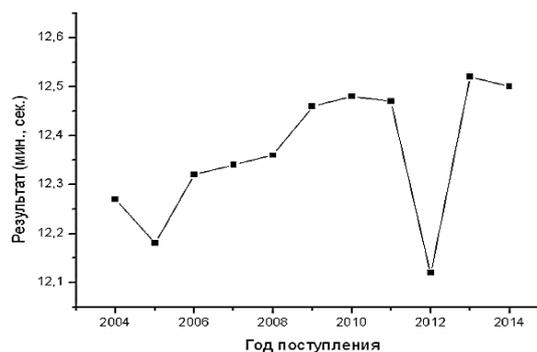


Рис. 5. Бег на 3000 метров (мин., сек.)

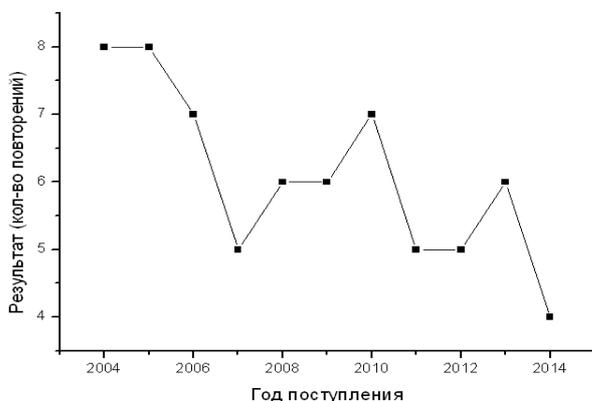


Рис. 6. Подъем с переворотом на перекладине кол-во повторений

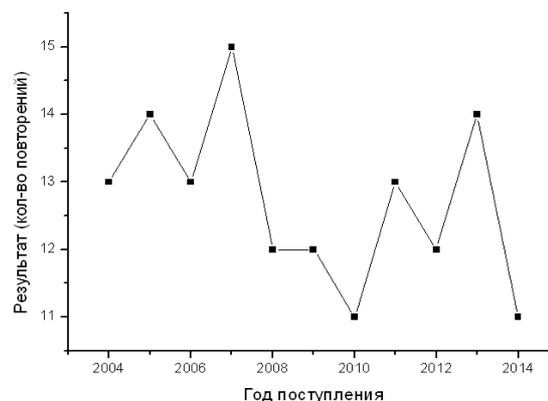


Рис. 7. Подтягивание на перекладине (кол-во повторений)

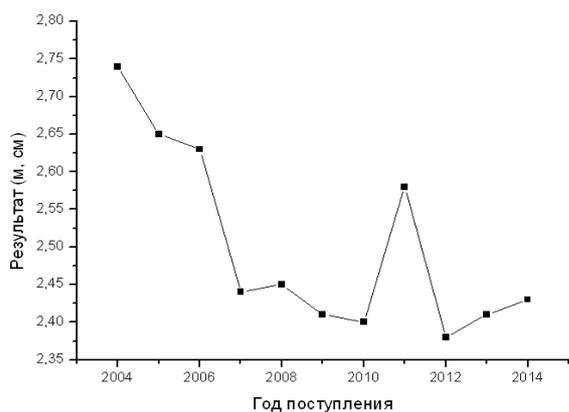


Рис. 8. Прыжки в длину с места (см)

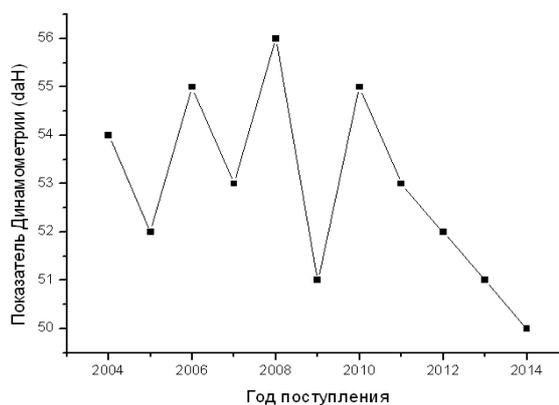


Рис. 9. Динамометрия (daN)

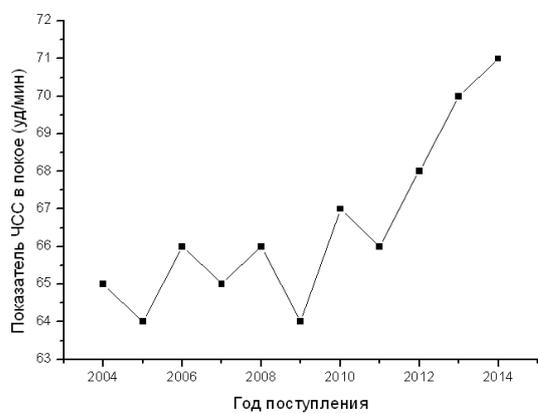


Рис. 10. Показатели ЧСС в покое (уд/мин)/

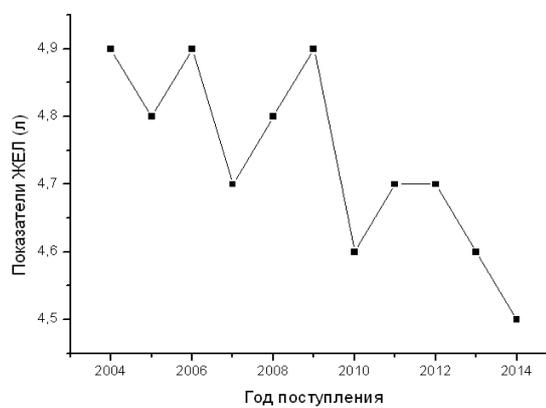


Рис. 11. Показатели ЖЕЛ (г)

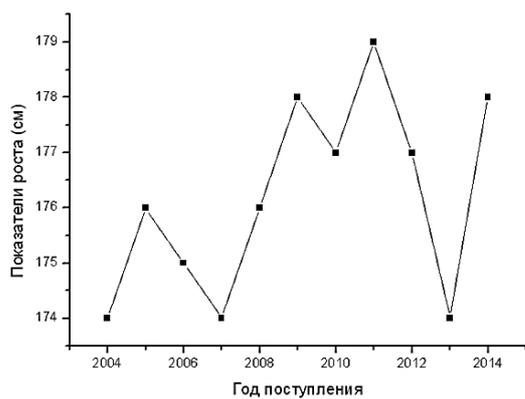


Рис. 12. Показатели роста (см)

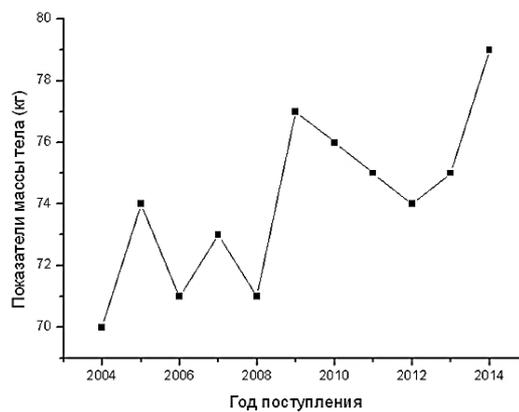


Рис. 13. Показатели массы тела (кг)

Из графиков можно сделать вывод, что в настоящее время средний уровень физического развития современных курсантов ниже уровня физического развития своих сверстников, обучающихся десять-пятнадцать лет назад. Особенно значительное снижение результатов в физическом развитии произошло в подтягивании и в беге на выносливость, в остальных упражнениях значительных изменений не наблюдается. Снижение морфологических показателей мы больше связываем с бытом современной молодежи, так как в настоящее время детей очень тяжело оторвать от компьютеров и они много времени проводят дома, что влияет на уровень здоровья.

Объяснить полученные результаты можно следующим образом. Во-первых, в последние годы значительная часть молодежи ведет малоподвижный образ жизни. Во-вторых, проведенный опрос школьников показал, что некоторые темы из программы физического образования не изучаются на протяжении всего цикла обучения [1, с. 15]. Данный факт следует отнести как к слабому финансированию школьного образования, так и к халатному отношению руководства школ к программе по физической культуре. По программе еженедельно на занятия по физической культуре отведено 3 часа. Но эти часы отдают для изучения и подготовки к экзаменам по гуманитарным дисциплинам, тем самым оставляя физическую подготовленность и приобщение школьников к здоровому образу жизни на «вторых ролях» [3, с. 97].

В масштабе государства негативную роль в этом сыграло уменьшение государственного финансирования детско-юношеского спорта в России в постперестроечный период, когда повсеместно закрывались детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ), а спортивные объекты сдавались и арендовались под стихийные рынки. Вследствие этого произошло сокращение многих тренеров ДЮСШ, которые остались без работы, а большая масса детей была выброшена на улицу и вынуждена была «слоняться» по дворам, «повышая» тем самым детскую преступность и наркоманию.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. В настоящее время социально-экономические условия в государственном образовании по физической культуре и спорту в нашей стране отрицательно сказываются на состоянии здоровья молодежи [4, с. 6], на физическом развитии и уровне физической подготовленности будущих сотрудников правоохранительных органов.

2. Общее состояние здоровья и физического развития подрастающего поколения за последние десять лет имеет закономерную тенденцию к постепенному ухудшению. Это негативно отражается на физической подготовленности молодого поколения, а также и на будущих сотрудников силовых ведомств.

3. Назрела необходимость в разработке кардинальных мер, в государственном масштабе направленных на оздоровление подрастающего поколения и повышение физического статуса [5, с. 134].

4. В образовательные организации МВД поступают здоровые и физически подготовленные абитуриенты, и можно

утверждать, что результаты, полученные нами, экстраполируются на все молодое поколение страны.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Антонова Т.В. Педагогические условия валеологического саморазвития студента в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Чебоксары, 2008. 24 с.
2. Быков В. С. Теория и практика актуализации физического самовоспитания школьников: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Челябинск, 1999. 46 с.
3. Герасимова И.Н. Физическое развитие детей 4–7 лет города Иркутска: дис. ... канд. мед. наук. Красноярск, 2010. 138 с.
4. Григоров С.Ю. Технологии социально-культурной деятельности как фактор формирования духовно-нравственных качеств личности курсантов военных училищ: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Тамбов, 2008. 24 с.
5. Шувалов А.М. Динамика спортивных интересов студентов (на примере студентов Московского государственного университета им. М. В. Ломоносова): дис. ... канд. пед. наук. Малаховка, 2004. 189 с.