

Таким образом, результаты проведенного исследования показали, что применение упражнений системы Пилатес способствует повышению показателей физической подготовленности девушек 17–19 лет в процессе занятий по предмету «Физическая культура».

ЛИТЕРАТУРА

1. Алперс, Э. Пилатес / Э. Алперс; пер. с англ. О.А. Караковой. – Москва: АСТ Астрель, 2007. – 272 с.
2. Алтер, М.Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 421 с.
3. Буркова, О.В. Влияние системы Пилатес на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста: автореф. дис. ...канд. пед. наук: Л.Д. Буркова; ФГОУ ВПО «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма». – М.: Радуга, 2008. – 27 с.
4. Буркова, О.В. Пилатес – фитнес высшего класса / О.В. Буркова, Т.С. Лисицкая. – М.: Центр полиграфических услуг «РАДУГА», 2005. – 208 с.
5. Исаковиц, Р. Анатомия Пилатеса / Р. Исаковиц, К. Клиппингер; пер. с англ. С.Э. Борич. – Минск: Попурри, 2012. – 240 с.

6. Нельсон, А. Анатомия упражнений на растяжку / А. Нельсон, Ю. Кокконен; пер. с англ. С.Э. Борич. – Минск: Попурри, 2012. – 160 с.
7. Остин, Д. Пилатес для Вас / Д. Остин; пер. с англ. В.И. Гродель. – 2-е изд. – Минск: Попурри, 2006. – 320 с.
8. Робинсон, Л. Пилатес – управление телом: Уникальное пособие по Пилатесу для фитнеса и здоровья: Официальный учебник (пер. с англ. П.А. Самсонова) / Л. Робинсон, Х. Фишер, Ж. Нокс. – Изд-во Попурри, 2005. – 272 с.
9. Сайлер, Б. Совершенствование тела по методу Пилатеса / Б. Сайлер. – М.: АСТ Астрель, 2004. – 177 с.
10. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / под ред. Т.Ю. Крুцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / под ред. Т.Ю. Крুцевич. – 2003. – 391 с.
11. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 422 с.
12. Юсупова, Л.А. Эффект изометрических напряжений предварительно растянутых мышц в процессе развития активно-динамической гибкости в художественной гимнастике: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.А. Юсупова. – Минск, 1983. – 134 с.

08.11.2014

Чумила Е.А.

(Белорусский государственный университет физической культуры)

ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ НА МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОМ ТРЕНАЖЕРНОМ КОМПЛЕКСЕ, МОДЕЛИРУЮЩЕМ ОПАСНЫЕ ФАКТОРЫ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ

В статье представлены результаты исследований по обоснованию эффективности методики занятий по дисциплине «Физическая культура» для курсантов Командно-инженерного института МЧС Республики Беларусь. Продемонстрирована динамика показателей физического развития, физической и профессиональной подготовленности курсантов Командно-инженерного института МЧС Республики Беларусь в начале и конце педагогического эксперимента. Получены достоверные данные, определяющие эффективность предложенной методики проведения учебно-тренировочных занятий с использованием многофункционального тренажерного комплекса.

SUBSTANTIATION OF THE EFFICIENCY OF THE TRAINING METHODOLOGY WITH APPLICATION OF MULTIFUNCTIONAL SIMULATION SET MODELING DANGEROUS FACTORS OF EMERGENCY SITUATIONS

Research results on substantiation of the Efficiency of the Training Methodology on the discipline Physical Culture for the students of the Command-

engineering institution of the Ministry of Emergency Affairs of the Republic of Belarus are presented in the article. The dynamics of the indices of physical development, physical and occupational preparedness of the students in the beginning and at the end of the educational experiment is demonstrated. Reliable data determining the efficiency of the proposed methodology for training process conduction with application of the multifunctional simulator set have been obtained.

Введение

Профессиональная деятельность работников МЧС в современных условиях представляет собой процесс решения многообразных, сложных и разноплановых задач, направленных на реализацию государственной политики в сфере предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера и гражданской обороны. Важным средством совершенствования

этой деятельности является профессионально-прикладная физическая подготовка (далее – ППФП), ее развитие у обучающихся в учебных заведениях МЧС [1, 2].

ППФП – составная часть физического воспитания, занимающаяся вопросами, связанными с подготовкой к будущей трудовой деятельности. Достижение высокого уровня развития ППФП обучающихся в учреждениях высшего образования МЧС Республики Беларусь является существенным условием профессионального и личностного роста, подготовленности выпускников данных учебных заведений как профессионалов, компетентных работников МЧС, способных с гарантированными результатами выполнять возложенные на них обязанности [3, 4].

В связи с чем актуальным является необходимость анализа структуры ППФП курсантов и определения научно обоснованных средств и методов, позволяющих ее повысить.

В ходе проведения анализа учебной программы по дисциплине «Физическая культура» в Командно-инженерном институте МЧС Республики Беларусь (далее – КИИ МЧС) было определено, что занятиям по ППФП уделяется минимальное внимание, что является недопустимым, особенно при подготовке специалистов, занимающихся спасением людей и ликвидацией ЧС, зачастую рискуя собственной жизнью.

Анализ научно-методической литературы и учебно-нормативной документации по проблеме повышения эффективности средств и методов физической подготовки курсантов позволил выявить некоторые положения, которые были учтены в исследовании. Кроме того, были обобщены мнения профессорско-преподавательского состава и специалистов в области физической культуры и спорта о причинах неудовлетворительного решения проблемы прогрессирующего снижения уровня физической подготовленности курсантов КИИ МЧС, а также были намечены методологические подходы к совершенствованию процесса физического воспитания с акцентом на профессионально-прикладную направленность [5, 6, 7].

Проведенный аналитический обзор состояния проблемы послужил основанием для формулирования гипотезы, определения цели и задач исследования, а также для разработки методики проведения учебных и тренировочных занятий по физической подготовке с курсантами КИИ МЧС на основе применения многофункционального тренажерного комплекса, моделирующего опасные факторы чрезвычайных ситуаций – полосы боевой и психологической подготовки (далее – МТК) [8].

Цель исследования – повышение уровня ППФП курсантов учебных заведений МЧС Республики Беларусь.

Методология исследования

Методологическую основу исследования составили дифференцированный, системный и классификационный подходы.

Реализация *дифференцированного подхода* предусматривала психолого-педагогическое обеспечение при построении учебного процесса: последовательную психологическую поддержку обучающихся в поэтапном процессе освоения физической культуры; дифференцированную и индивидуальную помощь обучающимся в самопознании и самоопределении в ППФП; рефлексию ППФП; последовательное использование возможностей совместной продуктивной деятельности.

Подбор форм, методов и средств дифференцированного подхода к курсантам в процессе физического воспитания осуществлялся в соответствии с выявленными уровнями субъектного опыта.

Системный подход предполагал рассмотрение объекта исследования, как целостной системы, состоящей из отдельных звеньев, определения его внутренней структуры и выявления внутренней взаимосвязи всех элементов.

Применение системного подхода позволило всесторонне изучить педагогические и организационные проблемы ППФП курсантов, а также провести анализ взаимоотношения этой подготовки с другими сторонами профессиональной деятельности, учесть влияние на ее эффективность применяемых средств и методов тренировки обучающихся.

Использование классификационного подхода позволило накопить необходимую информацию об изучаемой проблеме, выявить ее существенные признаки, определить пути и способы решения конкретных задач ППФП. Этот подход имел большое практическое значение, поскольку позволял ориентироваться в многообразии факторов, влияющих на эффективность ППФП, наблюдать их единство и специфику [9].

Методы исследования

Изучение, анализ и обобщение литературных источников. Теоретический анализ и обобщение литературных источников осуществлялись на всех этапах исследования и включали всесторонний анализ развития уровня ППФП курсантов как основного средства физической культуры для подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Анкетный опрос. В ходе проведения анкетного опроса изучались и подвергались анализу вопросы, касающиеся организации и проведения занятий по физической подготовке. Определялись общие взгляды на структуру практических занятий по фи-

зической подготовке с использованием МТК. Также участникам анкетного опроса предлагалось изложить свои предложения по повышению уровня ППФП курсантов учебных заведений МЧС.

Педагогические наблюдения. Педагогическое наблюдение – метод, с помощью которого осуществлялось целенаправленное восприятие педагогического явления для получения конкретных фактических данных. Оно носило созерцательный, пассивный характер, не влияло на изучаемые процессы, не изменяло условий, в которых они протекают, и отличалось от бытового наблюдения конкретностью объекта наблюдения, наличием специальных приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов.

Объектом наблюдений являлся процесс физической подготовки курсантов КИИ МЧС Республики Беларусь.

Предметом наблюдений были содержание физической подготовки курсантов КИИ МЧС, новизна и традиционность применяемых средств, и их эффективность (в том числе удовлетворенность занятиями).

Результаты педагогических наблюдений имели теоретическую и практическую значимость на различных этапах исследования.

Контрольно-педагогические испытания. Контрольно-педагогические испытания – вид испытаний, позволяющий определить уровень развития физических качеств, навыков, умений, а также оценить степень их реализации в специальных двигательных действиях, составляющих основу профессионально-прикладной подготовки работников МЧС и отраженных в нормативах по физической и аварийно-спасательной подготовке. Все нормативы, используемые нами в процессе исследования, составили две соответствующие группы, характеризующие физическую и профессионально-прикладную подготовленность.

Для оценки уровня физического развития исследуемых обучающихся использовались данные, полученные в ходе антропометрических измерений: длина тела (см), масса тела (кг), росто-весовой показатель, индекс массы тела – индекс Кетле ($\text{кг}/\text{м}^2$), окружность грудной клетки (см).

Для определения функционального состояния организма обучающихся использовались такие показатели, как жизненная емкость легких (см^3) и оценка работоспособности сердца при физической нагрузке – проба Руфье.

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент – это активное вмешательство исследователя в изучаемое им педагогическое явление с целью открытия закономерностей и изменения существующей практики.

Основная цель педагогического эксперимента была направлена на определение эффективности предложенной методики проведения учебно-тренировочных занятий с использованием МТК. Предлагаемая методика разрабатывалась на основании исследований, проведенных в предварительном эксперименте на практических занятиях по физической культуре и аварийно-спасательной подготовке. Результативность применения специальных упражнений на тренажерном комплексе, а также их влияние на развитие физических качеств, физическое развитие, функциональное и психологическое состояние курсантов проводилось на основе обобщения анализа сдачи контрольных тестов, опросов и измерений.

Предполагалось, что в период проведения педагогического эксперимента повышение уровня физической подготовленности курсантов можно достичь не только путем увеличения нагрузок, но и благодаря более рациональному построению учебных занятий на МТК с учетом их интенсивности, разнообразия, высокой моторной плотности [10–12].

Результаты исследования и их обсуждение

В педагогическом эксперименте приняли участие 94 курсанта КИИ МЧС (49 человек в контрольной группе и 45 человек в экспериментальной группе). Посещаемость занятий среди обучающихся контрольной и экспериментальной групп была примерно одинаковой и составляла от 80 до 95 %. Занятия в контрольной группе проводились согласно типовым учебным программам по физической культуре и аварийно-спасательной подготовке, а также согласно программе прохождения стажировки. Занятия с экспериментальной группой проводились по экспериментальной программе, предусматривающей увеличение количества часов для проведения занятий на МТК.

В рамках педагогического эксперимента, организованного на базе КИИ МЧС Республики Беларусь, были проведены контрольные занятия для получения исходных (в начале эксперимента) и конечных (в конце эксперимента) данных. Все обучающиеся были проверены по показателям, характеризующим уровень их физической и профессионально-прикладной подготовленности, физического развития. Результаты контрольных занятий приведены в таблицах 1–2.

Уровень физического развития обучающихся определялся по следующим антропометрическим показателям: длина тела, масса тела, индекс Кетле, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, проба Руфье.

Таблица 1 – Показатели физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности курсантов КИИ МЧС в начале педагогического эксперимента

Исследуемый показатель	Исходные результаты				
	Экспериментальная группа (n = 45)		Контрольная группа (n = 49)		До- стовер- ность различ- ий
	Результат	Оценка (средний балл)	Результат	Оценка (средний балл)	
	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	
Физическое развитие					
Длина тела, см	176,40±5,54		175,53±7,00		P>0,05
Масса тела, кг	74,50±4,29		74,86±5,33		P>0,05
Индекс Кетле	23,97±1,44		24,29±1,02		P>0,05
Окружность грудной клетки, см	88,87±4,40		86,43±3,13		P>0,05
ЖЕЛ, см ³ /1000	4,84±0,19		4,69±0,23		P>0,05
Проба Руфье	6,04±1,91		6,01±0,65		P>0,05
Физическая подготовленность					
Бег на 100 м, с	13,33±0,12	8,18±1,18	13,18±0,35	8,51±2,10	P>0,05
Челночный бег 10×10 м, с	25,30±0,26	8,07±1,24	25,24±0,52	7,98±1,52	P>0,05
Бег на 400 м, с	66,11±3,02	8,02±1,44	67,78±5,50	7,43±2,23	P>0,05
Прыжок в длину с места, см	251,76±6,24	8,93±1,27	248,84±8,79	8,31±1,72	P>0,05
Бег на 1000 м, мин, с	3,13±0,6	6,02±1,27	3,22±0,7	5,41±2,21	P>0,05
Бег на 3000 м, мин, с	11,32±0,08	7,16±1,56	11,32±0,14	7,55±2,97	P>0,05
Подтягивание на перекладине, кол-во .раз	17,30±1,76	7,89±1,73	17,43±2,67	8,45±2,20	P>0,05
Угол в упоре на брусьях, с	11,64±2,46	7,27±1,58	11,85±3,96	8,08±2,02	P>0,05
Профессионально-прикладная подготовленность					
Надевание боевой одежды и снаряжения пожарного, с	20,17±1,68	7,36±1,52	19,92±1,84	8,61±1,63	P>0,05
Закрепление веревки за конструкцию, с	3,31±0,57	8,24±1,86	3,25±0,48	8,82±1,00	P>0,05
Вязка двойной спасательной петли с надеванием ее на «спасаемого», с	17,13±1,60	8,31±1,62	17,00±1,32	8,55±1,29	P>0,05
Подъем по штурмовой лестнице в 4-й этаж учебной башни, с	31,27±1,40	7,51±1,81	31,01±3,31	7,69±2,82	P>0,05
Подъем по установленной выдвижной лестнице в окно 3-го этажа учебной башни, с	7,66±0,96	7,53±1,65	7,59±0,78	8,88±1,60	P>0,05

Таблица 2 – Показатели физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности курсантов КИИ МЧС в конце педагогического эксперимента

Исследуемый показатель	Конечные результаты				Р
	Экспериментальная группа (n = 45)		Контрольная группа (n = 49)		
	Результат	Оценка (средний балл)	Результат	Оценка (средний балл)	
	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	
Физическое развитие					
Длина тела, см	176,71±5,45		175,69±6,97		P>0,05
Масса тела, кг	74,88±4,50		74,69±5,27		P>0,05
Индекс Кетле	24,00±1,47		24,20±1,02		P>0,05
Окружность грудной клетки, см	89,51±4,27		86,78±3,08		P>0,05
ЖЕЛ, см ³ /1000	4,88±0,17		4,73±0,22		P>0,05
Проба Руфье	6,04±1,91		6,02±0,94		P>0,05
Физическая подготовленность					
Бег на 100 м, с	13,11±0,13	9,71±0,54	13,18±0,34	8,59±2,19	P<0,05
Челночный бег 10×10 м, с	24,95±0,29	9,42±0,75	25,05±0,70	8,35±1,84	P<0,05
Бег на 400 м, с	62,33±2,38	9,47±0,86	66,94±5,52	7,78±2,16	P<0,05
Прыжок в длину с места, см	256,02±5,44	9,58±0,95	249,29±8,26	8,45±1,62	P<0,05
Бег на 1000 м, мин, с	3,09±0,06	6,98±1,18	3,20±0,17	5,27±2,16	P<0,05
Бег на 3000 м, мин, с	11,27±0,08	8,24±1,54	11,31±0,14	7,37±2,60	P<0,05
Подтягивание на перекладине, кол-во .раз	20,16±1,62	9,71±0,62	17,86±1,33	8,96±1,88	P<0,05
Угол в упоре на брусьях, с	13,48±2,08	8,40±1,12	12,35±3,25	8,22±1,84	P<0,05
Профессионально-прикладная подготовленность					
Надевание боевой одежды и снаряжения пожарного, с	17,87±1,46	9,20±0,98	18,32±1,38	9,12±1,24	P<0,05
Закрепление веревки за конструкцию, с	2,83±0,45	9,42±0,75	3,00±0,49	9,10±0,95	P<0,05
Вязка двойной спасательной петли с надеванием ее на «спасаемого», с	15,51±1,26	9,42±0,86	16,01±1,64	9,31±1,50	P>0,05
Подъем по штурмовой лестнице в 4-й этаж учебной башни, с	29,28±1,34	9,31±1,17	30,73±1,28	7,73±2,86	P<0,05
Подъем по установленной выдвижной лестнице в окно 3-го этажа учебной башни, с	6,62±0,83	9,36±0,79	6,97±0,83	9,04±1,43	P<0,05

Изменение показателей длины тела не зависело от методики, используемой в процессе их подготовки. Изменения носили преимущественно возрастной характер.

Незначительное изменение массы тела курсантов контрольной (среднее уменьшение массы тела – 0,17 кг) и экспериментальной групп (среднее увеличение массы тела – 0,38 кг) позволяет сделать вывод об отсутствии влияния применяемой методики на данный показатель.

Средние значения индекса Кетле в контрольной (среднее уменьшение – 0,09) и экспериментальной группах (среднее увеличение – 0,03) изменились незначительно, так как данный показатель зависит от длины и массы тела.

Наблюдения за изменением окружности грудной клетки показали схожие тенденции к изменению данной величины. Преимущественного влияния одной из методик не выявлено (среднее увеличение окружности грудной клетки ЭГ – 0,64 см, КГ – 0,35 см).

Динамика показателей жизненной емкости легких свидетельствовала, что увеличение показателей было одинаковым и у курсантов ЭГ, и у курсантов КГ (среднее увеличение ЖЕЛ – 0,04 см³ в каждой группе).

При проведении педагогического эксперимента в качестве упражнений, характеризующих уровень быстроты курсантов, были выбраны упражнения «Бег на 100 м» и «Челночный бег 10×10 м» (рисунки 1–2, таблицы 1–2). Упражнения «Бег на 1000 м» и «Бег на 3000 м» рассматривались как характеризующие уровень развития общей выносливости (рисунки 3–4, таблицы 1–2). Изменения показателей силы изучались посредством наблюдения за результатами и успеваемостью в подтягивании на перекладине (рисунок 5, таблицы 1–2). В качестве упражнений специальной направленности были выбраны упражнения «Бег на 400 м», «Прыжок в длину с места» и «Угол в упоре на брусьях» (рисунки 6–8, таблицы 1–2).

В начале эксперимента следует отметить более низкую успеваемость и средние результаты в беге на 100 м курсантов ЭГ (успеваемость – 8,18±1,18 балла, средний результат – 13,33±0,12 с) по сравнению с курсантами КГ (успеваемость – 8,51±2,10 балла, средний результат – 13,18±0,35 с). В ходе контрольных занятий проведенных в конце педагогического эксперимента, наблюдалось улучшение успеваемости и среднего результата в ЭГ (успеваемость – 9,71±0,54 балла, средний результат – 13,11±0,13 с, улучшение результата 0,22 с). Изучение динамики успеваемости обучающихся по выбранному упражнению, а также статистическая обработка результатов эксперимента ($P < 0,05$), позволяет сделать

заключение о высокой активности экспериментальной методики. Анализ изменения успеваемости, средних значений результатов курсантов КГ, а также результатов математико-статистической обработки полученных значений не выявил какого-либо значительного улучшения (успеваемость – 8,59±2,19 балла, средний результат – 13,18±0,34 с), что говорит о недостаточной эффективности методики подготовки курсантов КГ ($P > 0,05$).

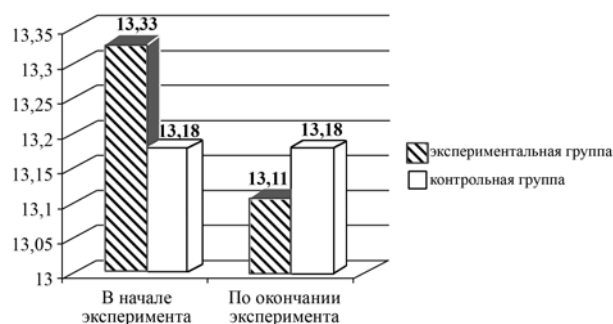


Рисунок 1 – Динамика сдачи курсантами контрольного норматива «Бег на 100 м»

Анализ изменения исходных результатов в челночном беге 10×10 м показывает примерно одинаковую успеваемость (ЭГ – 8,07±1,24 балла, КГ – 7,98±1,52 балла) и среднее значение результатов (ЭГ – 25,30±0,26 с, КГ – 25,24±0,52 с) у курсантов обеих групп. По окончании эксперимента рост результатов наблюдался как у курсантов ЭГ (рост – 0,35 с), так и у курсантов КГ (рост – 0,19 с).



Рисунок 2 – Динамика сдачи курсантами контрольного норматива «Челночный бег 10×10 м»

Начальные результаты и успеваемость при выполнении упражнения «Бег на 1000 м» значительно различались у курсантов ЭГ (успеваемость – 6,02±1,27 балла, средний результат – 3 мин 13 с ± 0,6 с) и курсантов КГ (успеваемость – 5,41±2,21 балла, средний результат – 3 мин 22 с ± 0,7 с). В процессе подготовки курсантов экспериментальная методика позволила добиться более высокого результата: в ЭГ – 4 с, в КГ – 2 с. Достоверность различий между результатами ЭГ и КГ при выполнении упражнения «Бег на 1000 м» была подтверждена в ходе статистической обработки данных формирующего педагогического эксперимента ($P < 0,05$).

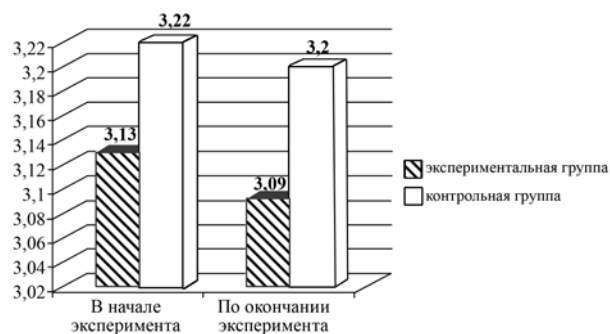


Рисунок 3 – Динамика сдачи курсантами контрольного норматива «Бег на 1000 м»

В упражнении «Бег на 3000 м» результаты и успеваемость в начале эксперимента были на приблизительно одинаковом уровне у курсантов ЭГ (успеваемость – $7,16 \pm 1,56$ балла, средний результат – 11 мин 32 с $\pm 0,08$ с) и курсантов КГ (успеваемость – $7,55 \pm 2,97$ балла, средний результат – 11 мин 32 с $\pm 0,14$ с). В изменениях результатов не наблюдалось одинаковой тенденции – рост средних значений результатов в ЭГ (4 с) превышал рост средних значений результатов в КГ (1 с) и был более стабильным. Результаты статистической обработки данных формирующего педагогического эксперимента, определяющих выносливость курсантов (бег на 1000 и 3000 м), подтверждают эффективность методики проведения занятий с использованием МТК ($P < 0,05$).

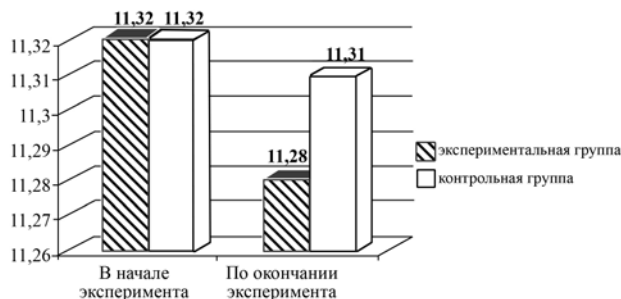


Рисунок 4 – Динамика сдачи курсантами контрольного норматива «Бег на 3000 м»

В подтягивании на перекладине разница в среднем улучшении исходного уровня у личного состава ЭГ и КГ была достаточно велика – 3,25 и 0,43 раза соответственно ($P < 0,05$).



Рисунок 5 – Динамика сдачи курсантами контрольного норматива «Подтягивание на высокой перекладине»

Анализ изменения результатов в беге на 400 м показывает, что в начале эксперимента успеваемость и среднее значение результата в ЭГ были несколько выше, чем в КГ. В ходе эксперимента рост показателей ЭГ был большим по сравнению с КГ – 3,78 с и 0,84 с соответственно.

Достоверность различий между результатами ЭГ и КГ при развитии скоростной выносливости была подтверждена в ходе статистической обработки данных формирующего педагогического эксперимента ($P < 0,05$).

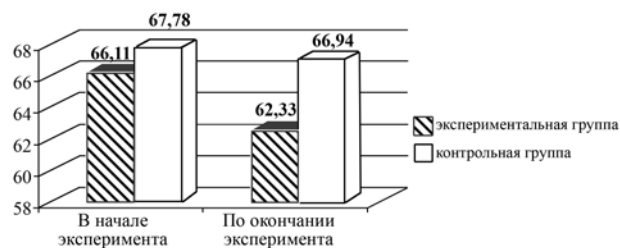


Рисунок 6 – Динамика сдачи курсантами контрольного норматива «Бег на 400 м»

В прыжке в длину с места в начале эксперимента следует отметить небольшую разницу показателей ЭГ (успеваемость – $8,93 \pm 1,27$ балла, средний результат – $251,76 \pm 6,24$ см) и КГ (успеваемость – $8,31 \pm 1,72$ балла, средний результат – $248,84 \pm 8,79$ см) ($P > 0,05$). Анализ результатов по окончании эксперимента показывает несколько больший рост результатов ЭГ (рост – 4,26 см) по сравнению с КГ (рост – 0,45 см) ($P < 0,05$).

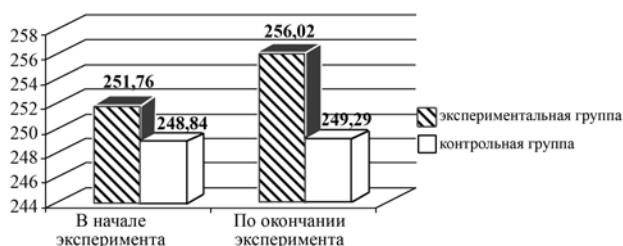


Рисунок 7 – Динамика сдачи курсантами контрольного норматива «Прыжок в длину с места»

Следует отметить схожий средний результат в упражнении «Угол в упоре на брусьях» в начале формирующего педагогического эксперимента. В ходе контрольных занятий, проведенных в конце эксперимента, было установлено повышение среднего значения результатов в ЭГ (результат – $13,48 \pm 2,08$ с, рост – 1,84 с) ($P < 0,05$). Анализ показателей курсантов КГ выявил значительно меньший рост результатов (результат – $12,35 \pm 3,25$ с, рост – 0,50 с).

Помимо наблюдений за уровнем развития основных физических качеств, при проведении эксперимента анализировалась также и профессионально-прикладная подготовленность обучающихся с помощью контрольных упражнений «Надевание

боевой одежды и снаряжения пожарного», «Закрепление веревки за конструкцию», «Вязка двойной спасательной петли с надеванием ее на «спасаемого», «Подъем по штурмовой лестнице в 4-й этаж учебной башни», «Подъем по установленной выдвижной лестнице в окно 3-го этажа учебной башни» (рисунки 9–13, таблицы 1–2).



Рисунок 8 – Динамика сдачи курсантами контрольного норматива «Угол в упоре на брусках»

В упражнении «Надевание боевой одежды и снаряжения спасателя» следует отметить более высокие исходные результаты и успеваемость курсантов КГ (успеваемость – $8,61 \pm 1,63$ балла, средний результат – $18,92 \pm 1,84$ с) по сравнению с обучающимися ЭГ (успеваемость – $7,36 \pm 1,52$ балла, средний результат – $20,17 \pm 1,68$ с). В ходе контрольных занятий, проведенных в конце педагогического эксперимента, наблюдалось улучшение успеваемости и среднего результата в ЭГ (успеваемость – $9,20 \pm 0,98$ балла, средний результат – $17,87 \pm 1,46$ с, улучшение результата 2,30 с) при $P < 0,05$. Анализ изменения успеваемости и средних значений результатов обучающихся КГ выявил менее значительное улучшение (успеваемость – $9,12 \pm 1,24$ балла, средний результат – $18,32 \pm 1,38$ с), что говорит о большей эффективности методики подготовки обучающихся ЭГ.



Рисунок 9 – Динамика сдачи курсантами контрольного норматива «Надевание боевой одежды и снаряжения спасателя»

Анализ изменения результатов в закреплении веревки за конструкцию показывает, что в начале эксперимента обучающиеся КГ имели несколько лучшую успеваемость (ЭГ – $8,24 \pm 1,86$

балла, КГ – $8,82 \pm 1,00$ балла). Средние значения результатов были приблизительно одинаковы (ЭГ – $3,31 \pm 0,57$ с, КГ – $3,21 \pm 0,48$ с). По окончании эксперимента улучшение результатов наблюдалось и у обучающихся ЭГ (в среднем на 0,48 с), и у курсантов КГ (в среднем на 0,21 с).



Рисунок 10 – Динамика сдачи курсантами контрольного норматива «Закрепление веревки за конструкцию»

Начальные результаты обучающихся ЭГ и КГ при выполнении упражнения «Вязка двойной спасательной петли с надеванием ее на «спасаемого» были примерно одинаковы (ЭГ – $17,13 \pm 1,60$ с, КГ – $17,00 \pm 1,32$ с). Результаты, показанные обучающимися в ходе контрольных занятий, проведенных в конце эксперимента, также различались незначительно (ЭГ – $15,51 \pm 1,26$ с, КГ – $16,01 \pm 1,64$ с), что свидетельствует о примерно равной эффективности используемых методик ($P > 0,05$).

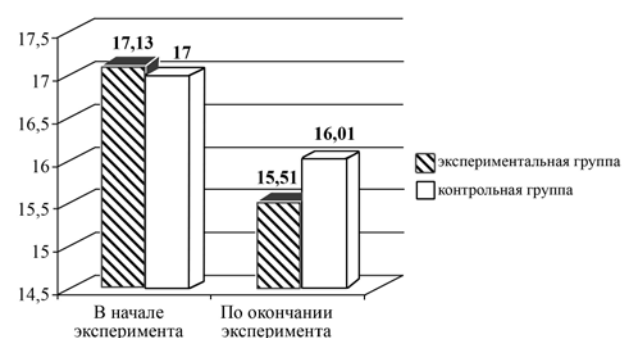


Рисунок 11 – Динамика сдачи курсантами контрольного норматива «Вязка двойной спасательной петли с надеванием ее на «спасаемого»

Анализируя изменение результатов обучающихся при выполнении подъема по штурмовой лестнице в 4-й этаж учебной башни, можно отметить, что в начале эксперимента обучающиеся ЭГ и КГ имели схожие результаты (ЭГ – $31,27 \pm 1,40$ с, КГ – $31,01 \pm 3,31$ с). Проведение занятий по экспериментальной методике позволило добиться более высоких показателей роста (1,99 с) по сравнению с группой, занимавшейся по традиционной методике (рост – 0,28 с).



Рисунок 12 – Динамика сдачи курсантами контрольного норматива «Подъем по штурмовой лестнице в 4-й этаж учебной башни»

В начале эксперимента была отмечена несколько лучшая успеваемость и средний результат у обучающихся КГ (успеваемость – $8,88 \pm 1,60$ балла, средний результат – $7,29 \pm 0,78$ с) по сравнению с обучающимися ЭГ (успеваемость – $7,53 \pm 1,65$ балла, средний результат – $7,96 \pm 0,96$ с) в упражнении «Подъем по установленной выдвижной лестнице в окно 3-го этажа учебной башни» в начале формирующего педагогического эксперимента. Изучение динамики успеваемости и результатов по данному упражнению позволяет сделать вывод о большей эффективности экспериментальной методики. В ходе контрольных занятий в конце эксперимента наблюдалось большее улучшение показателей ЭГ (успеваемость – $9,36 \pm 0,79$ балла, средний результат – $6,62 \pm 0,83$ с, улучшение результата 1,34 с) по сравнению с КГ (успеваемость – $9,04 \pm 1,43$ балла, средний результат – $6,97 \pm 0,83$ с, улучшение результата 0,32 с).

Более высокие показатели роста результатов в ЭГ по сравнению с КГ по упражнениям профессионально-прикладной направленности позволяют судить об эффективности экспериментальной методики, основанной на применении МТК. Различия между ЭГ и КГ в конце педагогического эксперимента оказались статистически достоверными ($P < 0,05$). Незначительная разница результатов при выполнении упражнения «Вязка двойной спасательной петли с надеванием ее на «спасаемого» объясняется техническими особенностями выполнения упражнения.



Рисунок 13 – Динамика сдачи курсантами контрольного норматива «Подъем по установленной выдвижной лестнице в окно 3-го этажа учебной башни»

Результаты формирующего педагогического эксперимента подтвердили предположения об эффективности экспериментальной методики в процессе совершенствования профессионально-прикладной подготовленности курсантов КИИ.

Представленные исследования проведены при финансовой поддержке Белорусского республиканского фонда фундаментальных исследований.

Выводы

1. Анализ научно-методической литературы, практики профессиональной деятельности и результатов собственных исследований показал, что эффективность ППФП курсантов учреждений высшего образования МЧС Республики Беларусь определяется индивидуальным уровнем их физического развития, физической подготовленности и психологической готовности. Определено, что учебный процесс по ППФП курсантов КИИ МЧС не обеспечивает в полной мере развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, необходимых для решения профессиональных задач, свидетельствует о необходимости поиска путей повышения эффективности учебного процесса. Это особенно актуально при подготовке специалистов, занимающихся спасением людей.

2. В результате проведенного формирующего педагогического эксперимента установлено, что по всем показателям физического развития курсанты контрольной группы незначительно уступают курсантам экспериментальной группы, что говорит об отсутствии прямого влияния предлагаемой методики на вышеуказанные показатели. Изменения носят преимущественно возрастной характер.

3. По всем показателям, определяющим уровень физической и профессионально-прикладной подготовленности, курсанты экспериментальной группы превосходили курсантов контрольной группы, что указывает на эффективность методики, основанной на применении МТК. Достоверность различий по большинству показателей между КГ и ЭГ статистически достоверна ($P < 0,05$).

ЛИТЕРАТУРА

1. Профессиографическое описание основных видов деятельности сотрудников ГПС МВД России: пособие / М.И. Марьин, И.Н. Ефанова, М.Н. Поляков [и др.] – М.: ВНИИПО, 1998. – 132 с.
2. Об утверждении Инструкции по организации профессиональной подготовки в органах и подразделениях по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь: Постановление МЧС Респ. Беларусь от 17 марта 2005 г. №32: с изм. и доп.: текст по состоянию на 28 марта. 2007 г. – Минск, 2007. – 44 с.
3. Гайдук, С.А. Формирование волевых и физических качеств курсантов Академии МВД Республики Беларусь средствами профессионально-прикладной физической подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.А. Гайдук; Белорус, гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2005. – 24 с.

4. Антонов, Г.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников ОВД: учеб. пособие / Г.В. Антонов, Л.В. Ермаков. – Минск. 2003. – С. 45–62.
5. Физическая культура студента: учебник для вузов / М.Я. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич [и др.]; под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2003. – С. 242–243, 260.
6. DAP 360-226. Professionalism and the soldier. – Washington, 1966. – 124 p.
7. Holmer, J. Textbook of Work Physiol. / J. Holmer, P.O. Astrand. – N-Y, London, 1972. – P. 448.
8. Юшкевич, Т.П. Повышение уровня профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов на основе использования тренажерных устройств / Т.П. Юшкевич, А.И. Каранкевич // Мир спорта. – 2005. – № 4. – С. 42–47.

9. Берков, В.Ф. Методология науки: учеб. пособие / В.Ф. Берков. – Минск: РИВШ, 2009. – 395 с.
10. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Академия, 2001. – 264 с.
11. Кушнер, Ю.З. Методология и методы педагогического исследования: учеб.-метод. пособие / Ю.З. Кушнер. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2001. – 66 с.
12. Демьяненко, Ю.К. Рекомендации по математической обработке и интерпретации результатов исследований по физической подготовке военнослужащих / Ю.К. Демьяненко. – СПб.: ВИФК, 1997. – 122 с.

14.10.2014

Гуслистова И.И.

(Белорусский государственный университет физической культуры)

ОЛИМПИЙСКАЯ ПЕДАГОГИКА ПЬЕРА ДЕ КУБЕРТЕНА КАК ОСНОВА ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Статья посвящена исследованию проблемы олимпийской педагогики Пьера де Кубертена. В ней рассматриваются источники и принципы педагогической системы французского ученого. Выявляется актуальность позиций основателя Олимпийских игр и движения, их значение для развития современного олимпийского образования.

OLYMPIC PEDAGOGICS OF PIERRE DE COUBERTIN AS THE BASIS FOR THE OLYMPIC EDUCATION

The article is devoted to research of the problem of Olympic pedagogics of Pierre de Coubertin. The origin and principles of the educational system of the French scientist are considered. The urgency of the positions of the Olympic Games and movement promoter and their importance for the contemporary Olympic education development is revealed.

Введение

Взгляды, деятельность Пьера де Кубертена, как и предложенная им педагогическая система, доказали ее жизнеспособность и актуальность. Об этом свидетельствует и факт появления и развития в настоящее время в разных государствах, в том числе и Беларуси, мире концепта олимпийского образования. По сути, спортивная педагогика де Кубертена стала фундаментом современной теории и практики олимпийского образования. Несмотря на то что сам термин «олимпийское образование» появился в 1968 г. и был озвучен на 8-й сессии Международной олимпийской академии в докладе С. Фавра (Италия), содержательно он восходит к традиции педагогики французского философа, историка, практика.

Именно так называемая олимпийская (гуманистическая, гуманизирующая) составляющая спортивной педагогики трансформировали ее в олимпийскую педагогику, точнее, в олимпийское образование.

Сегодня современное образование является одним из важнейших факторов и условий развития общества и культуры, их разных форм и сфер. Результаты обсуждения и научного исследования реалий и тенденций развития образования свидетельствуют о необходимости совместных усилий по преодолению диспропорции между универсальными и национальными моделями обучения и воспитания детей и молодежи, ценностно-нравственным и практически-прикладным компонентами и целями образования, физической и духовной сторонами формирования и развития личности.

Так, в одном из документов ЮНЕСКО «Образование: сокровище сокровище. Доклад Международной комиссии по образованию XXI века, представленный ЮНЕСКО» существенное место отведено проблеме гуманизации образования и общества. В докладе, в частности, отмечается необходимость преодоления «...вечного противоречия между духовным и материальным миром. Человечество, даже если оно не всегда выражает это открыто, нуждается в идеале и ценностях, которые, чтобы никого не обидеть, мы называем моральными. Нет более благородной задачи, стоящей перед образованием, чем пробудить у каждого, с учетом его традиций, убеждений и при полном уважении плюрализма, подъема духа и мысли до сознания универсально-