

Умение работать с метафорой позволит будущим специалистам сферы спорта повысить эффективность учебно-воспитательного и тренировочного процессов, выработать иммунитет к нестандартным (часто конфликтным) педагогическим ситуациям, характерным для спортивной деятельности, связанной с постоянными перегрузками и стрессами. Работа с метафорическими произведениями особенно эффективна тогда, когда остальные методы нравственного воспитания не дают положительного результата.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Келлер, В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях / В.С. Келлер. — Киев: Здоровья, 1977. — 184 с.
2. Киршбаум, Э.И. Психолого-педагогический анализ конфликтных ситуаций в педагогическом процессе: дис. ... канд. психол. наук / Э.И. Киршбаум. — Л., 1986. — 252 с.
3. Парамонова, Г.А. Стратегии поведения студентов различных спортивных специализаций в межличностном конфликте: дис. ... канд. психол. наук / Г.А. Парамонова. — СПб., 2004. — 161 с.
4. Ханин, Ю.А. Межличностные конфликты в спортивно-игровой деятельности / Ю.А. Ханин // ТИПФК. — 1976. — № 7. — С. 11–14.
5. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Основы сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. — СПб.: Речь, 2007. — С. 163–166.

6. Алексеев, К.И. Метафора как объект исследования в философии и психологии / К.И. Алексеев // Вопросы психологии. — М.: 1996. — № 2. — С. 73–85.
7. Философские сказки и притчи: новый смысл старых истин / сост. и коммент. В.В. Шкоды. — Харьков: Фолио; М.: АСТ, 2000. — 368 с.
8. Сапогова, Е.Е. Вниз по кроличьей норе: метафора и нонсенс в детском воображении / Е.Е. Сапогова // Вопросы психологии. — М., 1996. — №2. — С. 5–13.
9. Кононович, К.Ю. Притчи тренера, или Искусство слов попадать прямо в сердце. / К.Ю. Кононович. — СПб.: Речь, 2010. — 160 с.
10. Гнездилов, А.В. Авторская сказкотерапия. Дым старинного камина / А.В. Гнездилов. — СПб.: Речь, 2004.
11. Степанов, Ю.Г. Таблетки от непогоды: литературные сказки / Ю.Г. Степанов. — Л.: Дет. лит., 1990. — 191 с.
12. Красников, А.А. Спорт, соперничество как фактор формирования личности / А.А. Красников // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы науч.-практ. конф.; Минск, 8–9 апр. 2009. — Т. 3. — Минск, 2009. — С. 53–57.
13. Lyria, A. Language and Cognition / A. Lyria. — New York, 1981. — P. 35.
14. Engel, S. The Stories Children Tell / S. Engel. — New York, 1995. — P. 15–37.
15. Metaphor and Thought Cambridge / ed. A. Ortony. — University Press, 1993. — P. 25–40.

21.04.2010

*Ермаков Л.В. (Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь);  
Юшкевич Т.П., д-р пед. наук, профессор, заслуженный тренер БССР  
(Белорусский государственный университет физической культуры)*

## ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ АКАДЕМИИ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ

*Результаты исследований показывают, что за последние 13 лет наблюдается тенденция к снижению уровня общей физической подготовленности курсантов Академии МВД. Это требует поиска новых средств и методов для повышения эффективности занятий по профессионально-прикладной физической подготовке. Одним из путей решения данной проблемы может быть целенаправленное использование средств гимнастики в учебном*

*процессе, которые способствуют развитию всех физических качеств, формированию основных двигательных навыков, необходимых в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов.*

*Investigation results demonstrate that for 13 years there has been a tendency for deterioration of the level of general physical fitness of the students of the Academy of the MIA. There is a need for search*

*of new means and methods capable to increase the effectiveness of professional-and-applied training. Purposeful application of gymnastic means in an educational process which favour the development of all physical qualities and formation of the basic motor skills necessary in professional-and-applied physical training of students is one of the ways to solve the given problem.*

Одним из важнейших факторов обеспечения профессиональной деятельности курсантов Академии МВД является высокий уровень их физической подготовленности. В ситуациях, близких к экстремальным, требуется максимальное проявление волевых и физических качеств, концентрация и мобилизация усилий, раскрытие внутренних резервов организма. Для достижения этого требуется целенаправленное развитие специальных физических качеств и двигательных навыков, необходимых сотрудникам милиции при действиях в экстремальных условиях [1, 2, 3]. Результаты проведенных нами исследований показали тенденцию к снижению уровня развития физических качеств у курсантов первого года обучения в Академии МВД Республики Беларусь (таблица 1).

Таблица 1 – Уровни физической подготовленности курсантов 1-го курса Академии МВД

Контрольные упражнения	Годы, средние оценки в баллах				
	1996	2002	2005	2007	2009
Прыжок в длину с места	4,36	3,66	3,90	2,70	3,43
Челночный бег 10×10 м	3,90	3,86	3,80	3,46	3,20
Комплексно-силовое упражнение	4,86	3,73	4,73	3,26	3,10
Бег на 1500 м	4,30	3,80	3,60	3,73	2,30
Средний балл	4,40±0,07	3,70±0,08	4,0±0,08	3,30±0,08	3,10±0,08

Анализ представленных в таблице 1 данных показывает, что за последние 13 лет (1996–2009 гг.) результаты курсантов первого курса Академии МВД во всех контрольных упражнениях существенно снизились. У нынешних курсантов отмечены более низкие показатели силы (комплексно-силовое упражнение), скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места), выносливости (бег на 1500 м) и координационных способностей (челночный бег 10×10 м). Таким образом, можно сделать вывод о том, что в пе-

риод с 1996 по 2009 год происходило постоянное снижение общего уровня физической подготовленности курсантов первого курса, о чем свидетельствует уменьшение показателя среднего балла по всем контрольным упражнениям с 4,40 в 1996 году до 3,10 в 2009 году. Различия статистически достоверны ( $p < 0,01$ ).

Надо полагать, что одной из главных причин этого является отмена с 2006 года вступительного экзамена по физической подготовке. Абитуриенты, поступавшие в Академию МВД Республики Беларусь в период 1996–2005 гг., заранее готовились к этому экзамену. Предварительная подготовка была обусловлена наличием обязательного вступительного экзамена по физической подготовке. За 1–2 года до поступления в Академию МВД абитуриенты, зная нормативы по физической подготовке, готовились самостоятельно или посещая подготовительные курсы.

При Академии МВД Республики Беларусь были организованы 10-дневные, 3-, 6- и 8-месячные подготовительные курсы, где абитуриентов готовили к вступительным экзаменам по четырем предметам, одним из которых являлась физическая подготовка.

Второй важной причиной снижения уровня физической подготовленности курсантов-первокурсников в Академии МВД является общая тенденция снижения уровня физической подготовленности школьников, проявляющаяся не только в Беларуси [4], но и в других странах [5, 6, 7].

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) предусматривает рациональное использование средств гимнастики, ее форм и методов с целью повышения профессиональной подготовленности курсантов. Целенаправленное включение средств гимнастики в учебный процесс ППФП способствует эффективному развитию физических качеств, помогает курсантам быстрее и качественнее овладевать двигательными действиями, совершенствует умение управлять своим телом, ориентируясь в пространстве в опорном и безопорном положениях, развивает вестибулярный аппарат, межмышечную координацию [8, 9, 10, 11]. Гимнастика является одним из самых сложных в координационном отношении видов спорта, она создает фундамент общей физической подготовленности. В гимнастике

используются самые разнообразные упражнения, благотворно влияющие на различные звенья двигательного аппарата, на все мышечные группы человека [12, 13, 14]. Гимнастика как вид спорта и как вид двигательной деятельности богата разнообразием форм движений. Использование средств гимнастики в учебном процессе способствует овладению сложными двигательными действиями, позволяет эффективно развивать такие физические качества, как гибкость, сила, быстрота, выносливость, координационные способности, что позволяет более эффективно повышать уровень профессиональной подготовленности курсантов Академии МВД [2, 15].

К числу основных средств гимнастики относятся строевые, общеразвивающие, прикладные и вольные упражнения, прыжки (простые и опорные), упражнения на гимнастических снарядах, упражнения акробатики, хореографические упражнения, танцевальные упражнения, игровые формы упражнений с использованием элементов гимнастики [9]. Все эти упражнения входят в подготовительную, основную, заключительную части занятия по профессионально-прикладной физической подготовке. Все многообразие физических упражнений на основе использования средств гимнастики, как правило, включается в программу обучения курсантов Академии МВД Республики Беларусь (таблица 2).

Учитывая, что основные боевые приемы борьбы необходимо довести до уверенного выполнения, каждому курсанту необходимо выполнить большой объем работы. Реально это возможно только за счет интенсификации процесса обучения. Важное место в процессе обучения занимают условия (необходимое количество часов на данную дисциплину и на самоподготовку) для более успешного освоения необходимых двигательных навыков. Схематично это можно представить следующим образом (рисунок 1).

Связь специально-подготовительных упражнений (СПУ) с физическими качествами наиболее полно раскрывает их взаимосвязь, они оказывают существенную помощь при обучении, усвоении и совершенствовании боевых приемов борьбы. Нами разработана и обоснована эффективность методики применения средств гимнастики для обучения технике боевых приемов борьбы при проведении занятий по дисциплине ППФП в Академии МВД Республики Беларусь.

Наряду с основной гимнастикой все большее распространение получает профессионально-прикладная гимнастика в связи с необходимостью совершенствования специальной физической подготовленности курсантов. С помощью средств методов профессионально-прикладной гимнастики, применения специально подобран-

Таблица 2 – Содержание средств гимнастики в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов Академии МВД

ППФП										
Физическая подготовка (ФП). Техническая подготовка (ТП)										
Средства гимнастики										
Строевые упражнения	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)			Упражнения на гимнастических снарядах: – брусках – перекладине	Прыжки		Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, в лазании, перелазании, переноске груза, метании и ловли	Хореографические упражнения: махи, различные наклоны, выпады, шпагаты, равновесия	Акробатические упражнения: перекаты в группировке вперед, назад, перекаты боком, перекаты через грудь, кувырок вперед, кувырок назад, кувырок через правое, через левое плечо, кувырок с разбега толчком с двух ног	СПУ Самостраховка при падениях: вперед, на правый, на левый бок, на спину, вперед прыжком на руки. Подготовительные и подводящие упражнения для овладения техникой защитно-атакующих действий
	Без предметов	С предметами: – скакалкой – обручем – набивным мячом – гантелями – гимнастическими палками	На предметах: – гимнастической скамейке – гимнастической стенке		Опорные через препятствия, через партнера	Не опорные: в высоту, в длину, в глубину, в высоту, в длину, в глубину, со скакалкой, через скакалку				

ных гимнастических и акробатических упражнений развивается координация движений и скоростные качества, совершенствуется функция вестибулярного аппарата, воспитывается смелость, решительность, выдержка [3, 9].

Наряду с основной гимнастикой используется профессионально-прикладная гимнастика, которая в Академии МВД направлена на преимущественное развитие тех мышечных групп, которые выполняют основную работу в служебной деятельности занимающихся, способствуют совершенствованию двигательных и вегетативных функций, необходимых для будущей специальности. Кроме того, с помощью упражнений, адекватных трудовым процессам, развиваются физические качества и двигательные навыки, необходимые для более успешной работы в конкретной области [9].

Профессионально важные двигательные навыки для курсантов Академии МВД – это прежде всего боевые приемы борьбы, состоящие из 12 разделов. ППФП включает в себя физическую и техническую подготовку, без которых невозможно овладеть боевыми приемами борьбы и освоить учебную программу. Результаты проведенных нами исследований показали, что курсанты быстрее и качественнее овладевают боевыми приемами борьбы, достигнув хорошей физической и технической подготовленности на основе использования средств гимнастики.

Средства гимнастики развивают такие физические качества, как гибкость, сила, быстрота, выносливость, координационные способности, а также способствуют обучению, усвоению и совершенствованию двигательных действий в решении задач дисциплины ППФП (рисунок 2).



Рисунок 1 – Использование средств гимнастики в ППФП курсантов Академии МВД Республики Беларусь

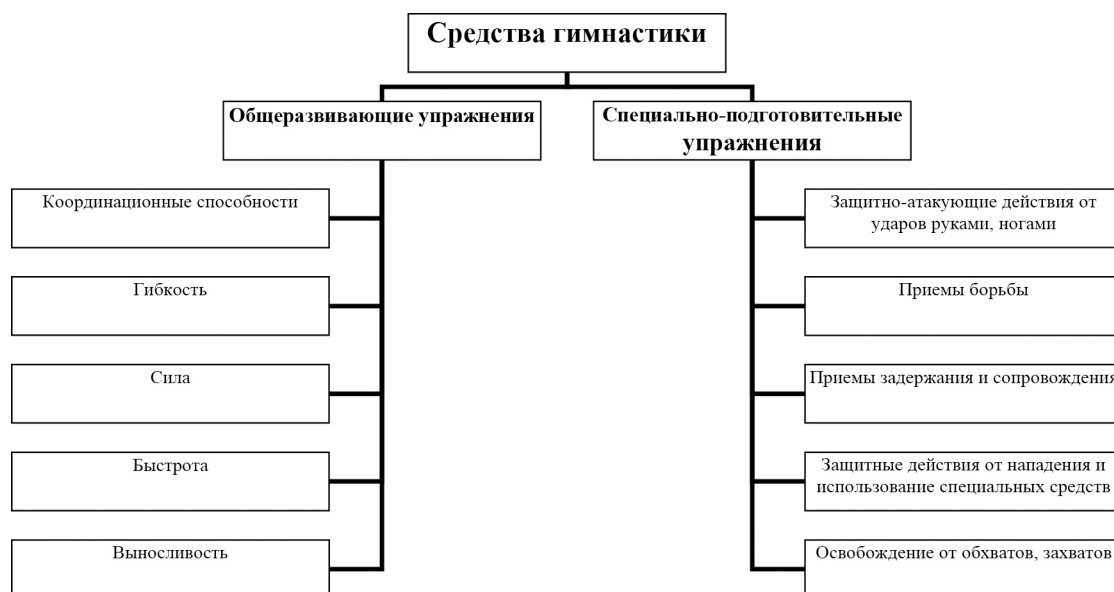


Рисунок 2 – Использование средств гимнастики для решения задач ППФП курсантов Академии МВД Республики Беларусь

Для подтверждения вышеизложенных положений нами был проведен педагогический эксперимент, суть которого заключалась в целенаправленном использовании средств гимнастики в экспериментальной группе на всех этапах обучения боевым приемам борьбы в подготовительной и основной частях. На каждом учебном занятии, при каждом выполнении различных приемов и для более эффективного решения их задач целенаправленно использовались средства гимнастики. Контрольная группа занималась по стандартной учебной программе. Целью эксперимента было обоснование эффективности разработанной методики проведения занятий на основе использования средств гимнастики для развития физических качеств, повышающих эффективность выполнения техники боевых приемов борьбы. Отбор контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности курсантов проводился с учетом имеющейся учебной программы и Приказа Министра МВД Республики Беларусь № 38 от 29 февраля 2000 года. При отборе упражнений мы

исходили из того, что они должны выполнять не только контрольные функции, но и органически вписываться в учебный процесс по ППФП. Педагогический эксперимент проводился во время учебных занятий по физической культуре. Занятия с курсантами экспериментальной и контрольной групп проводились одним из авторов.

Проведение контрольно-педагогических испытаний имело своей целью определение уровня физической подготовленности курсантов Академии МВД Республики Беларусь, а также выявление сдвигов, произошедших в развитии физических качеств у курсантов за время проведения педагогического эксперимента. В начале педагогического эксперимента уровни физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп были примерно одинаковыми (таблица 3).

После завершения педагогического эксперимента результаты курсантов в обеих группах выросли, однако в экспериментальной группе улучшение результатов было более существенным (таблица 4).

Таблица 3 – Уровни физической подготовленности курсантов контрольной и экспериментальной групп в начале педагогического эксперимента

Виды испытаний	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность различий
	$\bar{X} \pm S_x$	$\bar{X} \pm S_x$	p
Прыжок в длину с места	2,27±0,14	2,29±0,13	>0,05
	низкий	низкий	
Челночный бег 10×10	26,1±0,1	25,9±0,1	>0,05
	низкий	низкий	
Комплексное силовое упражнение	49,7±0,2	51,0±0,1	>0,05
	низкий	низкий	
Бег на 1500 м	5,50±0,14	5,55±0,19	>0,05
	низкий	низкий	

Таблица 4 – Уровни физической подготовленности курсантов контрольной и экспериментальной групп в конце педагогического эксперимента

Виды испытаний	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность различий
	$\bar{X} \pm S_x$	$\bar{X} \pm S_x$	p
Прыжок в длину с места	2,43±0,01	2,63±0,01	<0,05
	средний	высокий	
Челночный бег 10×10	25,9±0,1	24,7±0,3	<0,05
	средний	высокий	
Комплексное силовое упражнение	60,2±5,2	61,2±6,3	<0,05
	высокий	высокий	
Бег на 1500 м	5,30±0,05	5,36±0,01	>0,05
	средний	средний	

Анализ состояния физической подготовленности курсантов экспериментальной группы показал ее достаточно высокий уровень. Тестирование позволило оценить уровень развития исследуемых физических качеств у курсантов следующим образом: отличных оценок было получено 20,0 %, хороших – 50,0 %, удовлетворительных – 23,0 % и неудовлетворительных – 7,0 % (рисунок 3).

Результаты исследования состояния физической подготовленности курсантов контрольной группы показали, что уровень общей физической подготовленности у них оказался значительно ниже. При этом отличных оценок было всего 3 %, хороших – 23 %, удовлетвори-

тельных – 20 % и неудовлетворительных – 54 % (рисунок 4).

Таким образом, можно отметить, что курсанты экспериментальной группы нормативы по физической подготовке сдали значительно лучше, чем курсанты контрольной группы. Различие по большинству видов испытаний оказалось статистически достоверным. Использование разработанной нами методики применения средств гимнастики в учебном процессе по ППФП в Академии МВД позволило повысить уровень развития физических качеств у курсантов, что способствовало быстрейшему освоению ими учебной программы и готовности к дальнейшей службе в органах внутренних дел.

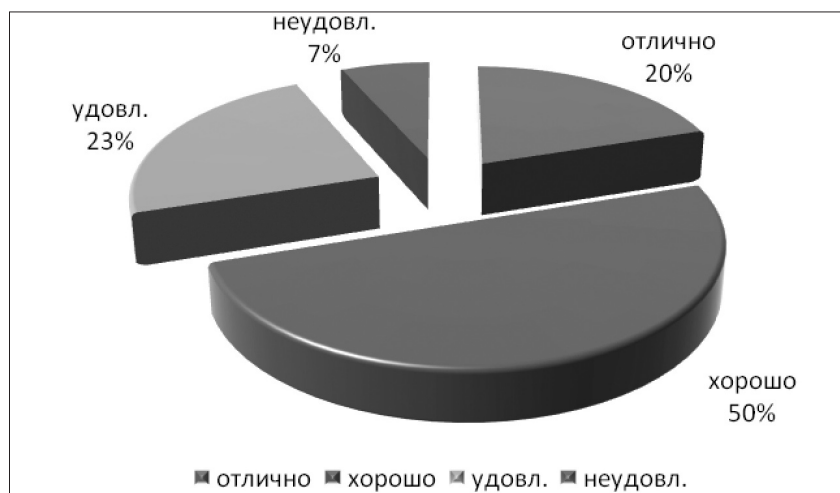


Рисунок 3 – Оценки физической подготовленности курсантов экспериментальной группы

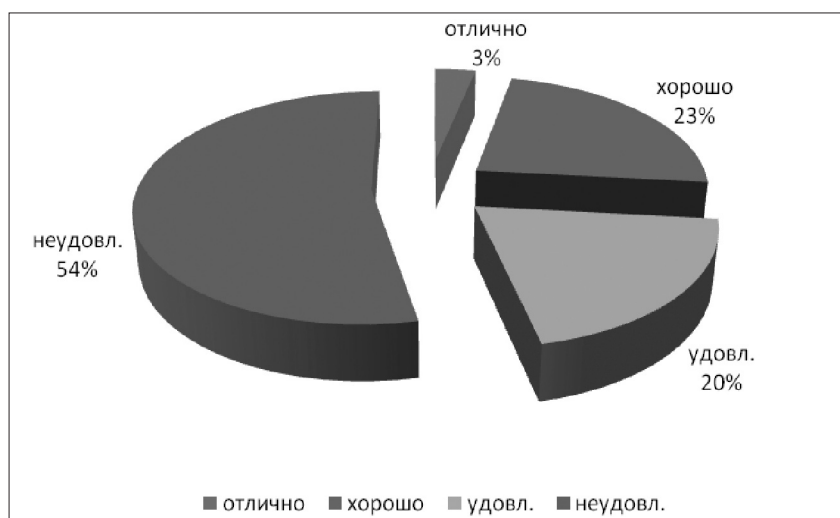


Рисунок 4 – Уровни физической подготовленности курсантов контрольной группы

### Выводы

1. Результаты предварительных исследований показали низкий уровень общей физической подготовленности курсантов 1-го курса Академии МВД Республики Беларусь, что требует поиска новых средств и методов для повышения эффективности учебных занятий по ППФП.

2. Основной причиной низкого уровня физической подготовленности курсантов первого года обучения в Академии МВД является отмена вступительного экзамена по физической подготовке. Второй важной причиной является общая тенденция снижения уровня физической подготовленности выпускников общеобразовательных школ.

3. С целью повышения качества профессиональной подготовленности курсантов Академии МВД Республики Беларусь нами была разработана методика целенаправленного применения средств гимнастики в учебном процессе по ППФП.

4. Анализ результатов педагогического эксперимента показал, что, несмотря на одинаковое количество часов, отводимых на занятия по ППФП в обеих группах, курсанты экспериментальной группы добились более высоких результатов по большинству контрольных тестов и продемонстрировали более качественное и быстрое освоение двигательных действий, что можно объяснить целенаправленным использованием средств гимнастики.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Ермаков, Л.В. Динамика физической подготовленности курсантов первого года обучения Академии МВД Республики Беларусь (за период 1996–2007 гг.) / Л.В. Ермаков // Мир спорта. – 2008. – № 4 (33). – С. 34–39.
2. Ермаков, Л.В. Использование средств гимнастики для повышения эффективности профессионально прикладной физической подготовке курсантов Академии МВД Республики Беларусь / Л.В. Ермаков // Мир спорта. – Минск, 2009. – № 1 (34). – С. 22–28

3. Ермаков, Л.В. Проблемы борьбы с преступностью и подготовки кадров для органов внутренних дел Республики Беларусь: тез. докл. Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. Дню Бел. науки (Минск, 23 янв. 2009 г.) М-во внутрен. дел Респ. Беларусь, Акад. МВД Респ. Беларусь / Л.В. Ермаков, Н.М. Циркунов. – Минск: Акад. МВД Респ. Беларусь, 2009. – С. 131–132.

4. Кряж, В.Н. Программы 12-летней общеобразовательной школы. Физическая культура / В.Н. Кряж, З.С. Кряж. – Минск: НМЦентр, 2001. – 27 с.

5. Семенов, Л.А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях: моногр. / Л.А. Семенов. – М.: Советский спорт, 2007. – 168 с.

6. Przeweda, R. Kondycja fizyczna polskiej mlodziezy / R. Przeweda, J. Dobosz. – Warszawa: AWF, 2003. – 180 s.

7. Stupnicki, R. Centylowe siatki sprawnosci fizycznej polskiej mlodziezy wg testow EUROFIT / R. Stupnicki, R. Przeweda, K. Milde. – Warszawa: AWF, 2002. – 67 s.

8. Кулевич, Т.А. Формирование профессиональных умений и навыков у студентов средствами гимнастики / Т.А. Кулевич. – Минск, 2002. – С. 73–127.

9. Гимнастика: учеб. пособие / В.М. Миронов [и др.]. – Минск: БГУФК, 2007. – 254 с.

10. Blume, D-D. Einige aktuelle Probleme des Diagnostierens koordinativen Fahigkeiten mit sportmotorischen Tests / D-D. Blume // Theorie und Praxis der Korperkultur. – 1984. – № 2. – S. 122–124.

11. Dick, F. Sport's training principles: Lupus. Books / F. Dick. – London, 1980. – 275 p.

12. Миронов, В.М. Технология физической и функциональной подготовки в гимнастике: учеб.-метод. пособие / В.М. Миронов; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2007. – 72 с.

13. Gambetta, V. New trends in training theory / V. Gambetta // New studies in athletics. – 1989. – № 3. – P. 7–10.

14. Schnabel, G. Die Koordinativen der Fahigkeiten und das Problem der Gewandheit / G. Schnabel // Theorie und Praxis der Korperkultur. – 1973. – № 3. – S. 263–269.

15. Tschiene, P. Die Prioritat des biologischen Aspekts in der Theorie des Trainings / P. Tschiene // Leistungssport. – 1991. – № 6. – P. 5–11.

25.01.2010