

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «АКАДЕМИЯ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ»



Новиков А.Н. (фото)

(Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь);
Прилуцкий П.М., канд. пед. наук, доцент
 (Белорусский государственный университет физической культуры)

Данная статья посвящена исследованию динамики физической подготовленности курсантов учреждения высшего образования «Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь». На основе тестирования двигательных способностей представлен сравнительный анализ показателей развития физических качеств курсантов в процессе их обучения. Дана оценка эффективности учебной программы по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка».

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, профессионально значимые двигательные способности, курсанты, физическая подготовленность.

DYNAMICS OF PHYSICAL PREPAREDNESS INDICES OF CADETS OF HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENT THE ACADEMY OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE REPUBLIC OF BELARUS

The article is devoted to investigation of the dynamics of physical preparedness of cadets of higher education establishment The Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Belarus. Based on motor abilities testing a comparative analysis of indices of physical qualities development in cadets in the process of their training is presented. The effectiveness of the programme on the discipline Professional and Applied Physical Training has been evaluated.

Key words: professional and applied physical training, professionally significant motor abilities, cadets, physical preparedness.

Введение

В силу своего прикладного характера в правоохранительных ведомствах физическая подготовка рассматривается как предмет обучения и воспита-

ния личного состава в форме целостного процесса специализированной подготовки. Основу ее составляет профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Прежде всего, процесс ППФП направлен на формирование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков, необходимых для эффективной служебной деятельности. Профессионально важными способностями или качествами правомерно считать те, от которых существенно зависит не только эффективность профессиональной деятельности, но и возможности ее совершенствования, а также поведение в экстремальных ситуациях [1]. По данным многих авторов [2, 3, 4], именно высокий уровень развития профессионально значимых физических качеств, выраженный в физической подготовленности, определяет успешность и эффективность решения служебных задач сотрудниками органов внутренних дел.

В научных работах [5, 6, 7, 8] достаточно широко освещены вопросы совершенствования ППФП курсантов учреждений образования Министерства внутренних дел (УВО МВД). Однако проблема подготовки профессиональных кадров для правоохранительных ведомств в процессе ППФП в УВО МВД и в настоящее время остается достаточно актуальной [9, 10, 11].

Цель исследования – оценка эффективности учебной программы по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» при развитии физических качеств курсантов учреждения высшего образования «Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь» (Академия МВД РБ).

Методы исследования

Анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы математической статистики (анализ данных производился с помощью пакета программ «Microsoft Office Excel», при проверке статистической гипотезы использовался параметрический критерий Стьюдента для зависимых выборочных данных).

Основные результаты исследования и их обсуждение

В педагогическом тестировании принимал участие 221 курсант факультета милиции, уголовно-исполнительного, следственно-экспертного факультетов Академии МВД РБ с 2013 по 2016 гг. Для определения уровня физической подготовленности курсантов в соответствии с утвержденной учебной программой [12] нами использовался комплекс из семи контрольных упражнений. Предложенный

комплекс упражнений характеризует уровень развития основных профессионально значимых физических качеств: аэробной выносливости, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, силовой выносливости. Для определения уровня развития аэробной выносливости использовался бег на дистанциях 1500 и 3000 метров, уровня развития силовой выносливости – сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях, подтягивания в висе на перекладине, скоростно-силовых способностей – прыжок в длину с места, скоростных способностей – бег на дистанцию 100 метров, координационных способностей – челночный бег 10×10 метров.

Изменения показателей физической подготовленности курсантов Академии МВД в процессе их обучения представлены в таблице и на рисунках 1–4 в виде средних арифметических значений.

Таблица – Динамика показателей уровня физической подготовленности курсантов (n=221, x±σ) Академии МВД 2013–2016 гг.

Контрольное упражнение	1-й год обучения	2-й год обучения	2-й и 1-й год обучения		3-й год обучения	3-й и 2-й год обучения		4-й год обучения	4-й и 3-й год обучения	
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	p	Прирост	$\bar{X} \pm \sigma$	p	Прирост	$\bar{X} \pm \sigma$	p	Прирост
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	19,9±6,9	22,4±5,5	<0,01	12,6%	24,0±5,2	<0,01	7,1%	24,1±5,2	>0,05	0,4%
Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	12,9±4,5	14,9±4,2	<0,01	15,5%	14,0±4,3	<0,05	-6,0%	–	–	–
Прыжок в длину с места (см)	229,3±15,6	232,4±21,3	<0,01	1,4%	236,3±14,4	<0,05	1,7%	236,0±14,8	>0,05	-0,1%
Бег 100 (с)	13,29±0,69	13,19±0,67	>0,05	0,8%	13,26±0,66	>0,05	-0,5%	–	–	–
Челночный бег 10×10 м (с)	25,9±0,93	25,8±0,86	>0,05	0,4%	25,5±0,92	<0,01	1,2%	25,7±0,87	<0,01	-0,8%
Бег 1500 м (с)	341,8±21,7	334,3±23,7	<0,01	2,2%	331,1±24,1	>0,05	1,0%	330,6±20,3	>0,05	0,2%
Бег 3000 м (с)	758,7±54,5	746,6±54,9	<0,05	1,6%	751,0±58,9	>0,05	0,6%	–	–	–

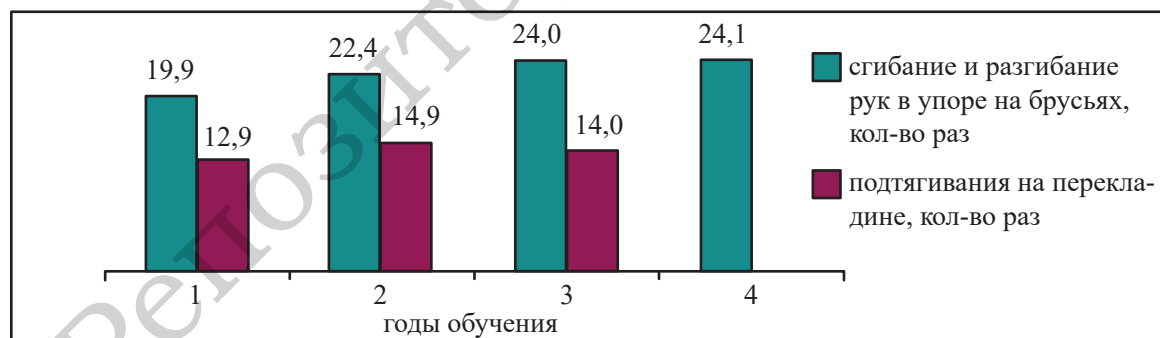


Рисунок 1. – Динамика количественных показателей силовой выносливости

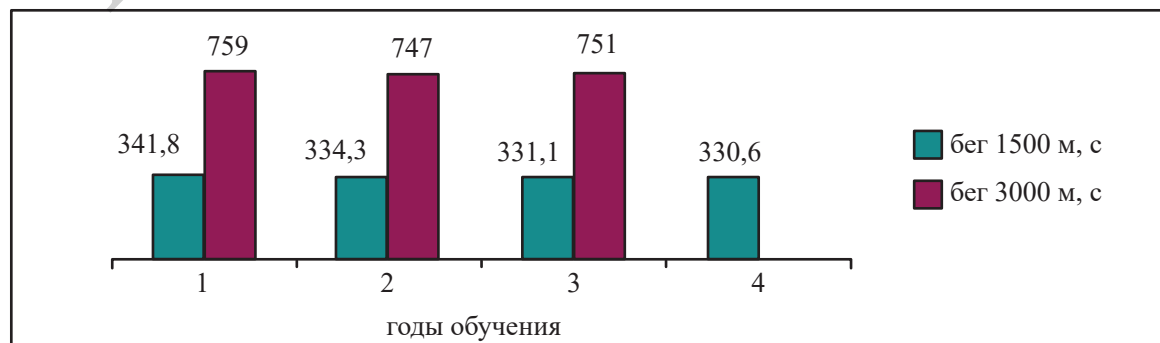


Рисунок 2. – Динамика временных показателей аэробной выносливости

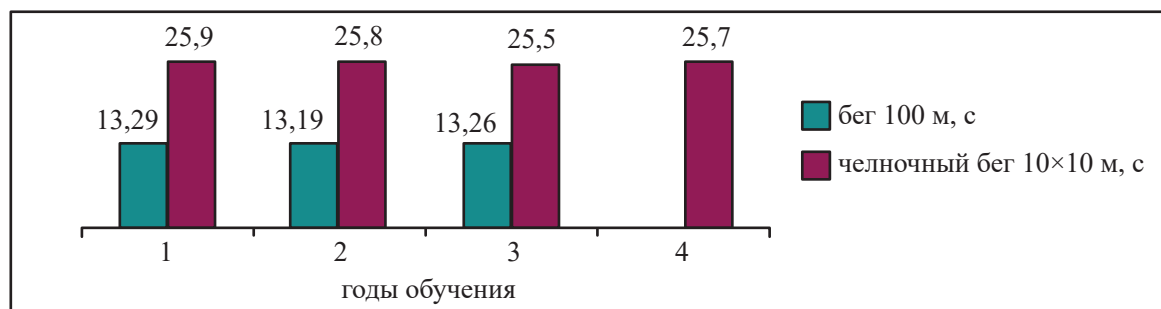


Рисунок 3. – Динамика скоростных и координационных способностей

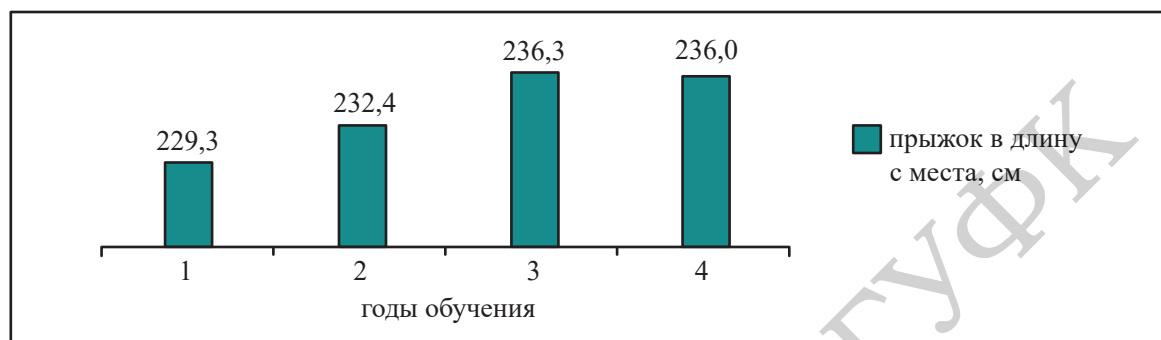


Рисунок 4. – Динамика скоростно-силовых способностей

Анализируя средние значения силовой выносливости, необходимо отметить, что наибольший прирост количественных показателей наблюдается на втором году обучения и составляет 12,6 % и 15,5 % соответственно при достоверности различий средних групповых значений ($p < 0,01$). При этом на третьем году обучения темпы прироста показателей силовой выносливости в контрольном упражнении «сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях» снижаются до 7,1 % при достоверности различий средних значений ($p < 0,01$), а на четвертом году он равен 0,4 % при недостоверном различии ($p > 0,05$). В контрольном упражнении «сгибание и разгибание рук в висе на перекладине» на третьем году обучения отмечается снижение показателей на 6,0 % при достоверности различий значений ($p < 0,05$).

Временные показатели в беге на дистанциях 1500 и 3000 метров демонстрируют незначительный прирост на втором году обучения и составляют 2,2 % и 1,6 % соответственно при достоверности различий средних значений ($p < 0,01$ и $p < 0,05$). На третьем году обучения отмечаются недостоверные различия ($p > 0,05$) между средними значениями указанных контрольных упражнений, где прирост показателей составил 1,0 % и 0,6 % соответственно. На заключительном году в беге на дистанции 1500 метров различия статистически недостоверны ($p > 0,05$) по отношению к предшествующему году обучения, а прирост показателей равен 0,2 %.

Изменения показателей скоростных способностей курсантов Академии МВД на втором году характеризуются статистически недостоверными

различиями ($p > 0,05$), прирост составил 0,4 % по отношению к первому году обучения. На третьем году отмечается ухудшение показателей быстроты на 0,5 % при недостоверных статистических различиях ($p > 0,05$) по отношению ко второму году обучения.

Показатели скоростно-силовых способностей демонстрируют тенденцию к увеличению на 1,4 % и 1,7 % на протяжении второго и третьего годов обучения при достоверных статистических различиях (соответственно $p < 0,01$ и $p < 0,05$). На четвертом году обучения не наблюдается достоверных различий ($p > 0,05$) средних значений в контрольном упражнении «прыжок в длину с места».

В динамике уровня координационной подготовленности отмечается нестабильный характер. Так, статистически достоверное увеличение ($p < 0,01$) средних показателей выполнения челночного бега 10×10 метров составляет 1,2 % и наблюдается на третьем году, при том что на заключительном году обучения отмечается достоверное снижение ($p < 0,01$) средних значений на 0,8 %.

В целом можно констатировать, что применяемые средства и методы в процессе ППФП курсантов Академии МВД оказали положительный эффект на развитие силовой выносливости и скоростно-силовых способностей. Эффективными средствами развития указанных двигательных способностей, на наш взгляд, явилось сочетание совершенствования двигательных навыков элементов техники рукопашного боя, самообороны, с выполнением физических упражнений преимущественно силового характера в рамках отдельно взятых учебных занятий, кото-

рые составляют значительный объем учебной программы [12].

Основными средствами развития аэробной выносливости в процессе ППФП курсантов Академии МВД являлись локомоции циклического характера, такие как бег и плавание. При этом плавательная подготовка предусмотрена учебной программой на втором году обучения [12], где и наблюдаются снижения временных значений в беге на дистанциях 1500 и 3000 метров, а следовательно – повышение аэробных возможностей организма. Отсутствие положительной динамики в последующие годы обучения в указанных контрольных упражнениях, по нашему мнению, связано со снижением объема учебного времени, отводимого на беговую подготовку.

Увеличение показателей координационных способностей отмечается на третьем году обучения, что связано с освоением значительного объема новых двигательных действий рукопашного боя и приемов самообороны. Именно новизна, необычность и обусловленные этим неординарные требования к координации движений являются важнейшими условиями для эффективного воздействия на двигательно-координационные способности [1]. В дальнейшем отмечается незначительное снижение показателей координационных способностей. По нашему мнению, это происходит в связи с тем, что на заключительном году обучения происходит только совершенствование ранее изученных профессионально значимых двигательных действий.

Анализ динамики скоростных способностей позволяет согласиться с мнением специалистов [1, 13] о том, что быстрота в различных ее разновидностях прогрессирует существенно меньше по отношению к иным физическим качествам, даже при условии целенаправленного ее развития. Поэтому специфика повышения скоростных способностей, надо полагать, заключается в особенностях центрально-нервных, нервно-мышечных и личностно-психических факторов. При этом анализ динамики полученных данных показал, что положительного воздействия на указанные факторы развития скоростных способностей в рамках учебной программы по ППФП не обнаружено.

Выводы

1. Статистический анализ показателей физической подготовленности курсантов Академии МВД в процессе их обучения в 2013–2016 гг. демонстрирует преимущественное развитие силовой выносливости и скоростно-силовых способностей.

2. Существующая учебная программа по дисциплине ППФП позволяет поддерживать достигнутый уровень аэробной выносливости на третьем и четвертом годах обучения и не способствует развитию скоростных способностей курсантов Академии МВД.

3. Изучение новых двигательных действий элементов рукопашного боя и приемов самообороны способствует развитию координационных способностей.

4. В целях повышения уровня физической подготовленности курсантов Академии МВД необходимо оптимизировать соотношение средств общей и специальной подготовки.

5. Требуется целенаправленная педагогическая деятельность для развития профессионально важных физических качеств не только в процессе основных учебных, но и самостоятельных форм занятий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры : учебник для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
2. Сидоров, С. Г. Формирование служебно-прикладной физической подготовленности слушателей (курсантов) вузов МВД России : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С. Г. Сидоров, Уральск. гос. акад. физ. культуры. – Челябинск – 1998. – 23 с.
3. Москвичев, М. А. Методика специальной физической подготовки работников уголовно-исполнительной системы : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М. А. Москвичев ; Мос. юрид. ин-т МВД России. – М., 1998. – 25 с.
4. Ческидов, Н. В. Средства и методы развития профессиональных качеств сотрудников уголовного розыска в процессе физической подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. В. Ческидов ; Мос. юрид. ин-т МВД России. – М., 1997. – 24 с.
5. Кашин, П. Н. Содержание и методика профессионально-прикладной физической подготовки курсантов силовых ведомств на начальном этапе обучения (на примере вузов МВД) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / П. Н. Кашин. – СПб., 2005. – 219 л.
6. 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. – 23 с.
7. Козлятников, О. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов специальных средних учебных заведений МВД России на основе моделирования условий и ситуаций задержания правонарушителей : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О. А. Козлятников. – Волгоград, 2006. – 23 с.
8. 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. – 23 с.
9. Бойченко, С. Д. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов : монография / С. Д. Бойченко, В. Е. Костюкович, В. В. Руденик. – Гродно : ЮрСаПринт, 2015. – 174 с.
10. Шукан, С. В. Повышение уровня физической подготовленности курсантов учреждений образования Министерства внутренних дел Республики Беларусь в процессе профессионально-прикладной физической подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С. В. Шукан ; Белорус. гос. ун-т. физ. культуры. – Минск, 2012. – 23 с.
11. Золотенко, В. А. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в образовательных учреждениях МВД России : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / В. А. Золотенко ; СПб, МВД России. – СПб., 2011. – 21 с.
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учеб. программа учреждения высшего образования «Академия МВД» : Минск, 2014. – 36 с.
13. Коц, Я. М. Спортивная физиология : учебник для ин-тов физ. культуры / Я. М. Коц. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 240 с.

28.06.2017