

Педагогические аспекты совершенствования скоростно-силовых качеств курсантов Уральского юридического института МВД России



СЕМИКИН
Дмитрий Сергеевич,
кандидат биологических
наук, доцент кафедры
физической подготовки
Уральского юридического
института МВД России,
Екатеринбург



СТАРКОВ
Михаил
Александрович,
старший преподаватель
кафедры физической
подготовки Уральского
юридического института
МВД России,
Екатеринбург



ПЕНИОНЖЕК
Евгения
Владимировна,
кандидат философских
наук, доцент, начальник
кафедры общей психоло-
гии и гуманитарных
дисциплин Уральского
юридического института
МВД России,
Екатеринбург

Аннотация

В статье рассматривается экспериментальное использование методики скоростно-силовой подготовки обучающихся образовательной организации МВД России на учебных занятиях по дисциплине «Физическая подготовка». Обосновывается значимость физической подготовки специалиста для решения задач в практической деятельности. Предложен ряд упражнений скоростно-силового характера, используемых в подготовительной части учебного занятия, что обеспечивает эффективное формирование профессиональных компетенций обучающихся

Ключевые слова:

методика скоростно-силовой подготовки, физическая подготовка, подготовка курсантов, скоростно-силовые упражнения, прыжковые упражнения, беговые упражнения, профессиональные компетенции

Физическая культура, являясь значимым общественным феноменом, характеризует уровень здоровья населения, всестороннего развития личности. Социальная сущность физической культуры способствует складыванию личностных качеств упорства, командной работы. Проникновение физической культуры в повседневную жизнь современного специалиста обеспечивает формирование и совершенствование тех качеств, которые позволяют ему быть востребованным на рынке труда [3]. Положительные навыки и умения, приобретенные в процессе учебных занятий в образовательной организации высшего образования, молодые люди переносят в свою общественную и трудовую жизнь.

В период обучения в образовательных организациях МВД России курсанты проходят подготовку по различным образовательным программам, обязательным компонентом которых является программа учебной дисциплины «Физическая подготовка». В среднем частота учебных занятий по физической

Семикин Д. С., Старков М. А., Пенионжек Е. В. Педагогические аспекты совершенствования скоростно-силовых качеств курсантов Уральского юридического института МВД России // Профессиональное образование и рынок труда. — 2019. — № 4. — С. 85–89. — DOI 10.24411/2307-4264-2019-10410.

подготовке составляет одно-два полуторачасовых занятия в неделю. Этого количества часов, выделенных на освоение учебного материала, недостаточно для максимального проявления и сохранения скоростно-силовых качеств, которые являются ведущими при реализации профессиональных компетенций, обозначенных образовательным стандартом специалиста.

Во внутриведомственном документе, а именно в приказе МВД России от 5 мая 2018 года № 275, четко прослеживается тенденция к снижению требований к физическим кондициям для кандидатов на обучение и курсантов первого года обучения, которые, тем не менее, постепенно должны возрастать к периодам обучения на старших курсах [1]. При этом сверстники обучающихся, которые проходят службу в практических органах МВД России без привлечения к учебе, выполняют лишь требования физических нормативов по возрастным категориям. Так, сложности адаптации в образовательной организации и распорядок дня значительно снижают уровень физического состояния обучающихся, что, в свою очередь, требует поиска инноваций в методике скоростно-силовой подготовки курсантов.

Скоростно-силовые качества являются доминантными в физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел, так как в случае возникновения физического сопротивления с правонарушителем сотрудник действует, чаще всего, в режиме ограничения времени и внезапности оказываемого сопротивления. Высокий уровень скоростно-силовой подготовленности позволяет качественно выполнять поставленные служебные задачи, что характеризует эффективность подготовки молодого специалиста. Данные качества характеризуются способностью проявлять физическую силу в различных режимах интенсивности выполняемой мышечной работы. Помимо этого к скоростно-силовым качествам относят: быструю силу, которая выражается в непредельном напряжении мышц в упражнении, со значительной, но непредельной скоростью; взрывную силу, характеризующуюся способностью человека достигать выражения максимальных показателей силы за короткое время [2]. При совершенствовании методики скоростно-силовой подготовки курсантов учитываются: суммарная величина физической нагрузки, количество повторений упражнений, скорость выполнения упражнений, время отдыха между сериями выполняемых упражнений, доступность и уровень освоенности упражнений.

Сложность разработки методики совершенствования скоростно-силовых качеств у курсантов состоит в том, что время и план проведения учебного занятия регламентированы и обучающимся необходимо выполнять упражнения строго в рамках отведенного времени. Также следует отметить, что учебные занятия проводятся в составе учебной группы обучающихся, что влечет за собой необходимость подбирать такие упражнения, которые возможно применять одновременно с большой группой лиц (от 15 до 30 человек — в зависимости от количества обучающихся в учебной группе). Для выполнения ряда упражнений необходимы дополнительные средства (утяжелители, резиновый эспандер и т. д.), что не всегда доступно вследствие численного состава учебных групп [5].

Экспериментальная практика работы с обучающимися образовательной организации МВД России позволила решить задачи, связанные с достижением цели совершенствования скоростно-силовых качеств. В проведенном эксперименте принимали участие обучающиеся двух учебных групп, одна из которых, контрольная, состояла из 22 человек (15 юношей, 7 девушек), другая, экспериментальная, — из 24 человек (17 юношей, 7 девушек). Курсанты обучались на первом курсе факультета подготовки сотрудников полиции по специальности 40.05.02 «Правоохранительная деятельность». Испытание методики проводилось в течение второго семестра обучения (во втором полугодии учебного года).

Учебные практические занятия по физической подготовке в контрольной и экспериментальной группах проводились согласно расписанию занятий, в спортивном зале. На учебных практических занятиях в экспериментальной группе в подготовительной части занятия после комплекса общеразвивающих упражнений использовались прыжковые и беговые упражнения. В качестве прыжковых упражнений выполнялись: прыжки на одной и двух ногах, прыжки вверх на одной и двух ногах, прыжки вверх с подтягиванием ног к туловищу, прыжки через предметы (скамью, ассистента), прыжки с изменением направления движения, прыжки с места и с разбега в длину на дальность, быстрая смена ног в прыжке в выпаде, многоскоки с предельной и околоредельной скоростью и т. д. Использовались беговые упражнения: многократные пробегания коротких отрезков, 20–30 метров, из различных исходных положений (лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, из выпада, подпрыгиваний, бега на месте), бег с изменениями направлений от 90° до 180°, бег с чередованием скорости (медленный, средний, быстрый темп, и наоборот), челночный бег (2×10, 4×5, 2×15, 10×10, 4×20 м), бег змейкой между ассистентами (конусами) и т. д. Также широко использовались комплексные упражнения: исходное положение «упор присев», по команде преподавателя в быстром темпе выполняются последовательно упражнения: «упор лежа» — «отжимание» — «упор присев» — «выпрыгивание с хлопком над головой» — «упор присев» (3–4 серии по одной минуте на скорость, между сериями перерыв 1–2 минуты в зависимости от состояния обучающегося).

При использовании данных упражнений совершенствовалась мышечная и внутримышечная координация, а также собственная реактивность мышц [4]. При выполнении упражнений, чередующихся между собой, наблюдалась активизация когнитивных процессов; при использовании элементов соревновательной деятельности отмечалось повышение настроения. Общий эмоциональный фон был благоприятным для реализации методики совершенствования скоростно-силовых качеств у курсантов.

Тестирование осуществлялось в конце семестра: лучший результат из трех попыток записывался в протокол. Перед испытаниями проводились стандартные упражнения подготовительной части занятия (бег в разминочном темпе в течение 5 минут, упражнения на растяжение мышц рук, туловища и ног). Перед выполнением прыжковых тестов дополнительно выполнялись подготовительные и подводящие прыжковые упражнения.

Таблица 1

Результаты тестирования скоростно-силовых качеств в экспериментальной и контрольной группах юношей до и после эксперимента

Контрольные упражнения	До эксперимента		После эксперимента	
	Экспериментальная группа (n = 15)	Контрольная группа (n = 17)	Экспериментальная группа (n = 15)	Контрольная группа (n = 17)
Прыжок с места в длину толчком двумя ногами (см)	228 ± 4,71	228 ± 4,71	235 ± 5,22	230 ± 4,42
Челночный бег 10х10 метров (сек.)	26,8 ± 1,64	26,8 ± 1,64	25,7 ± 1,75	26,2 ± 1,55
Челночный бег 4х20 метров (сек.)	16,5 ± 1,13	16,5 ± 1,13	15,4 ± 1,04	16,0 ± 0,94

Таблица 2

Результаты тестирования скоростно-силовых качеств в экспериментальной и контрольной группах девушек до и после эксперимента

Контрольные упражнения	До эксперимента		После эксперимента	
	Экспериментальная группа (n = 7)	Контрольная группа (n = 7)	Экспериментальная группа (n = 7)	Контрольная группа (n = 7)
Прыжок с места в длину толчком двумя ногами (см)	178 ± 8,45	178 ± 8,45	183 ± 8,71	180 ± 8,51
Челночный бег 10х10 метров (сек.)	28,5 ± 4,04	28,5 ± 4,04	27,3 ± 3,93	28,0 ± 4,13
Челночный бег 4х20 метров (сек.)	29,5 ± 4,21	26,5 ± 3,71	29,5 ± 4,24	28,4 ± 4,14

Для контроля показателей скоростно-силовых качеств у курсантов до и после эксперимента проводились следующие контрольные испытания:

- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- челночный бег 10×10 метров;
- челночный бег 4×20 метров.

Описательная статистика и достоверность отличий были рассчитаны при помощи пакета статистической программы Statistica 10, с использованием критерия Вилкоксона (в таблицах различия не показаны, $\bar{x} \pm m$, где \bar{x} – среднее значение, $\pm m$ – стандартная ошибка генеральной совокупности).

Результаты эксперимента в экспериментальной группе (далее — ЭГ) и контрольной группе (далее — КГ) юношей и девушек представлены в табл. 1 и 2 соответственно.

Результаты тестирования в ЭГ и КГ до и после эксперимента

До использования экспериментальной методики результаты тестирования во всех трех тестах в ЭГ и КГ достоверно не отличались, составляя в прыжках с места в длину толчком двумя ногами у юношей $228 \pm 4,71$ см и у девушек — $178 \pm 8,45$ см, челночный бег 10×10 м у юношей — $26,8 \pm 1,64$ сек. и у девушек — $28,5 \pm 4,04$ сек., челночный бег 4×20 м у юношей — $16,5 \pm 1,13$ сек. и у девушек — $29,5 \pm 4,21$ сек.

После эксперимента, в конце второго семестра, результаты тестирования достоверно улучшились в обеих группах: в прыжках с места в длину толчком двумя ногами у юношей — $235 \pm 5,22$ см в ЭГ и $230 \pm 4,42$ см в КГ, у девушек — $183 \pm 8,71$ см в ЭГ и $180 \pm 8,51$ см в КГ, челночный бег 10×10 м у юношей — $25,7 \pm 1,75$ сек. в ЭГ и $26,2 \pm 1,55$ сек. в КГ, у девушек — $27,3 \pm 3,93$ сек. в ЭГ и $28,0 \pm 4,13$ сек. в КГ, челночный бег 4×20 м у юношей $15,4 \pm 1,04$ сек. в ЭГ и $16,0 \pm 0,94$ сек. в КГ, у девушек — $26,5 \pm 3,71$ сек. в ЭГ и $28,4 \pm 4,14$ сек. в КГ.

При сравнении результатов в экспериментальной и контрольной группах было отмечено улучшение показателей в экспериментальной группе во всех контрольных упражнениях. Данное обстоятельство позволяет сделать вывод, что широкое использование прыжковых и беговых упражнений в методике скоростно-силовой подготовки в подготовительной части учебного занятия по дисциплине «Физическая подготовка» помогает значительно улучшить показатели скоростно-силовых качеств у курсантов, что положительно отражается на подготовке обучающихся в образовательных организациях системы МВД России в будущей служебной деятельности и способствует выполнению требований образовательного стандарта.

Литература

1. Приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Гарант.ру: информац.-правовой портал. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71877330/> (дата обращения — 08.10.2019).

2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — 331 с.

3. Кетриш Е. В., Андрухина Т. В. Дополнительное профессиональное образование в системе непрерывного образования специалистов сферы физической культуры и спорта // Профессиональное образование и рынок труда. — 2019. — № 3 (38). — С. 92–97.

4. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по борьбе. — Красноярск: Наше наследие, 2003. — 419 с.

5. Моськин С. А. Уровень физической подготовленности курсантов в образовательных организациях системы МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Междунар. науч.-практ. конф. — Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. — С. 130–132.