

ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ.

Забора А. В.

Харьковский национальный университет внутренних дел.

Аннотация. В статье определена степень влияния разных программ физической подготовки на уровень общей физической подготовленности курсантов первого курса. Использование силовых и скоростно-силовых упражнений позволили достоверно улучшить результаты в подтягивании на перекладине, в прыжках в длину с места, подъеме туловища из положения лежа в сидя. Увеличенный объем беговых нагрузок и упражнений скоростно-силовой направленности способствовали достоверному улучшению выносливости курсантов.

Ключевые слова: курсанты, силовые и скоростно-силовые упражнения, физическая подготовка.

Анотація. Забора А. В. Шляхи оптимізації фізичної підготовки курсантів молодших курсів. У статті визначено ступень впливу різних програм фізичної підготовки на рівень загальної фізичної підготовленості курсантів першого курсу. Використання силових і швидкісно-силових вправ дозволили вірогідно поліпшити результати в підтягуванні на поперечині, у стрибках у довжину з місця, підйомі тулуба з положення лежачи в сидячи. Збільшений обсяг бігових навантажень і вправ швидкісно-силової спрямованості сприяли достовірному поліпшенню витривалості курсантів.

Ключові слова: курсанти, силові та швидкісно-силові вправи, фізична підготовка.

Annotation. Zabora A. The ways of optimization physical preparation of cadets of junior courses. It's defined degree of influence of different training's programs to the level of common physical preparation of first year cadets. Results in pulling up on a crossbeam, in broad jumps from a place, rise of a trunk from a prone position in sitting have allowed to improve use of power and high-speed exercises authentically. The increased volume of racing loadings and exercises of a high-speed power orientation promoted authentic improvement of endurance of cadets.

Key words: cadets, power and high-speed exercises, physical preparation.

Введение.

Работа органов внутренних дел связана с многочисленными проблемами, вызванными спецификой целей, методов и средств их деятельности. Деятельность органов внутренних дел в той или иной мере затрагивает интересы многих членов общества, а ее последствия непосредственно влияют на обеспечение безопасности личности, общества и государства, реализацию их законных интересов. Охраняя общественный порядок, работникам органов внутренних дел приходится использовать меры предупреждения и ограничения отдельных прав личности или временно лишать их, используя меры физического воздействия.

Позитивное решение таких общегосударственных задач зависит от уровня профессионального мастерства работников правоохранительных органов. Ликвидация конфликтных ситуаций, правонарушителя требует от него высокого уровня специальной физической подготовленности.

Базовой основой необходимого уровня специальной физической подготовленности является крепкое здоровье и высокий уровень общей физической подготовленности. Но целым рядом исследований за последние годы установлено, что отраслевая система физической подготовки не содействует обеспечению необходимого уровня профессионального мастерства специалистов Министерства внутренних дел (1, 2, 3, 5). В приказе МВД № 495 от 30 июня 2005 года отмечается, что научно-методический уровень организации и проведения занятий по физической подготовке на местах не соответствует современным требованиям и что зачастую на занятиях используются неэффективные средства и методы обучения, не ведется поиск новых технологий специальной физической подготовки. В связи с указанными проблемами работники милиции в чрезвычайных ситуациях нередко проявляют растерянность, беспомощность и уступают правонарушителям в силе, ловкости.

В связи с изложенным есть необходимость обратить внимание на состояние физической подготовки будущих работников органов внутренних дел.

Данные практических наблюдений, опыт приема вступительных экзаменов по физической подготовке, результаты исследований авторов (1, 3, 6) свидетельствуют о том, что большое количество абитуриентов высших учебных заведений силовых структур имеют неудовлетворительную физическую подготовленность. У них особенно низкие показатели быстроты, выносливости и силы. Поэтому важно найти наиболее эффективные средства, методы и формы организации занятий по физической подготовке курсантов.

В настоящее время ряд авторов ведут активные поиски более совершенных методов и форм проведения занятий по нескольким направлениям: Сергиенко Ю. П. (6)- поэтапная физическая подготовка и ее индивидуализация; Романчук В. Н. (4)- усовершенствование планирования занятий и широкое использование тренажа; Ярещенко О. А. (7)- формирование базовой подготовленности и развитие двигательного-координационных возможностей курсантов. В результатах исследований указанных авторов намечаются объективные позитивные сдвиги, но еще много вопросов, которые требуют решения.

Работа выполнена по плану НИР Харьковского национального университета внутренних дел.

Формулирование целей работы.

Цель работы - определить более эффективные средства, методы и формы организации проведения занятий по физической подготовке курсантов младших курсов.

Организация исследований. Экспериментальное исследование было проведено с курсантами первого курса в течение учебного года. Контрольная группа (25 человек) курсантов занималась по общепринятой программе для данного курса. Экспериментальная группа (21 курсант) в целом выполняла ту же программу, но в содержании занятий, методов, форм их организации и проведения были введены дополнения и изменения. Так, увеличен объем беговых нагрузок, введены упражнения с отягощениями (гирями, гантелями) силовой и скоростно-силовой направленности. Занятия в данной группе проводились преимущественно с использованием комплексно-параллельной формы (сочетание упражнений на основе приемов физического воздействия с упражнениями бегового, силового и скоростно-силового характера) организации занятий и в учебно-тренировочном и тренировочном режиме.

Результаты исследований.

Сравнительный анализ результатов вступительных экзаменов по бегу на 100 и 1000 метров, подтягиванию на перекладине показал, что между исследуемыми группами не было достоверных изменений.

Организация и проведение занятий по физической подготовке курсантов с использованием комплексно-параллельной формы позволило существенно увеличить моторную плотность уроков. Так, в контрольной группе этот показатель колебался от 62% до 68%, то в экспериментальной группе – от 70% до 80%. Такой динамике показателя моторной плотности значительно содействовали уроки, имеющие тренировочную направленность.

Одним из информативных показателей общей физической подготовленности является бег на 100 метров. Но учитывая, что этот вид контрольного испытания требует специальной скоростной подготовки, что в достаточной мере не проводилось ни в контрольной, ни в экспериментальной группах, произошедшие изменения не были достоверны. Так, в контрольной группе этот показатель был равен $14,28 \pm 0,07с$, а в экспериментальной – $14,13 \pm 0,05с$ ($t=1,7$; $P> 0,05$).

Показатель силовых возможностей курсантов (подтягивание на перекладине) показал достаточную эффективность экспериментальной программы занятий, следствием которой явился достоверно высокий результат в экспериментальной группе – $13,2 \pm 0,33$ против $11,8 \pm 0,41$ раз ($t=2,66$; $P> 0,05$).

Анализ скоростно-силовой подготовки по данным подъема туловища из положения лежа руки за головой в положение сидя также выявил достоверные улучшения. Так, в контрольной группе (КГ) показатель составил $46,8 \pm 0,91$ раз, а в экспериментальной (ЭГ) был показан $50,9 \pm 0,74$ раз ($t=4,54$; $P> 0,01$). Показатель прыжка в длину с места имел такую же тенденцию, а именно: в ЭГ – $229,7 \pm 1,46$ см, в КГ – $218,4 \pm 1,82$ см ($t=4,54$; $P> 0,01$).

Анализ результата бега на 3000 метров свидетельствует, что предлагаемая усовершенствованная программа физической подготовки позволила достоверно улучшить показатель выносливости. Это видно из результатов экспериментальной ($734,2 \pm 4,1с$) и контрольной групп ($759,4 \pm 5,22с$), что выразилось в показателе достоверности $P< 0,001$ и показатели t – критерия Стьюдента.

Выводы:

1. Проведение занятий по физической подготовке с использованием комплексно-параллельной формы организации занятий и их тренировочной направленности обеспечило существенно высокую моторную плотность уроков.

2. Более широкое использование силовых и скоростно-силовых упражнений позволили достоверно улучшить результаты в подтягивании на перекладине, в прыжках в длину с места и подъеме туловища из положения лежа в сидя.

3. Увеличенный объем беговых нагрузок и упражнений скоростно-силовой направленности способствовали достоверному улучшению выносливости курсантов.

Дальнейшие исследования будут направлены на определение степени влияния уровня общефизической подготовленности на освоение и совершенствование приемов мер физического воздействия.

Литература

1. Антошків Ю.М. Вдосконалення професійно прикладної підготовки курсантів ВНЗ МНС України: Автореф. дис. ... канд. наук з фізич. вихов. та спорту.-Львів, 2006.-18с.
2. Камаев О. І., Филипенко Л. І., Ярещенко О. А. Динаміка загально-фізичної підготовленості курсантів в процесі навчання в ХНУВС// Слобожанський науково-спортивний вісник. В. 2. ХДАФК,2004.- с.65-69.
3. Луцак А. Р. Оптимізація психофізичної підготовки курсантів ВНЗ МВС України: Автореф. дис. ... канд. наук з фізич. вихов. та спорту. – Львів, 2001.-18с.
4. Романчик В. М. обґрунтування змісту та організації форм фізичної підготовки курсантів ВНЗ технічного профілюю – Львів, 2007. – 22с.
5. Сергієнко Ю. П. Теоретично-методичні аспекти організації формування фізичних якостей в процесі спеціальної підготовки курсантів навчальних закладів силових структур// 3 б. наук. праць. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2002. - №5.- с.21-26/
6. Сергієнко Ю. П. спеціальна фізична підготовка у системі професійного навчання фахівців податкової міліції: Автореф. дис. ... канд. наук з фізич. вихов. та спорту. – Харків, 2005.- 19с.

7. Ярещенко О. А. Особливості впливу психомоторних здібностей курсантів на спеціальну фізичну підготовленість// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць за ред. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2007.- 12.-с.161-163.

Поступила в редакцію 18.03.2008г.