

УДК 796.378.351.74

МОДЕЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МВД РОССИИ

Алексей Юрьевич Пleshитцев, кандидат педагогических наук, старший преподаватель,

Василий Васильевич Крючков, старший преподаватель,

Александр Владимирович Жуланов, доцент,

Волгоградская академия МВД России, Волгоград

Аннотация

В работе разрабатывалась профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов высших учебных заведений МВД России для успешного выполнения задач будущей служебной деятельности. Предлагаются задачи, основные средства, методы формирования их профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов, формы организации занятий, оценочные показатели их учебно-тренировочной деятельности.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, курсанты, средства, модель, формы занятий, оценочные показатели.

MODEL OF PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE RUSSIA

Alexey Yuryevich Pleshivtsev, the candidate of pedagogical sciences, senior teacher,

Vasily Vasilyevich Kryuchkov, the senior teacher,

Alexander Vladimirovich Zhulanov, the senior lecturer,

Volgograd Academy of the Russian interior Ministry, Volgograd

Annotation

The work developed a professional and applied physical training of cadets of higher educational institutions of the Ministry of internal Affairs of Russia for the successful implementation of the tasks of future service activities. The tasks, basic means, methods of formation of their professional and applied physical preparedness of cadets, forms of organization of occupations, estimated indicators of their educational and training activity are offered.

Keywords: professionally applied physical training, cadets, means, model, forms of employment, estimated indicators.

В настоящее время сотрудники органов внутренних дел не готовы в должной мере оказывать сопротивление правонарушителям [1]. Специалисты [2, 3] это объясняют нерешительностью полицейских, низким уровнем сформированности профессионально значимых физических способностей, двигательных умений и навыков в условиях их служебной деятельности. Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки курсантов высших учебных заведений МВД России в условиях моделирования условий будущей служебной деятельности пока не решены, что требует проведения дополнительных прикладных разработок в этом проблемном поле.

В работе использовали следующие методы исследования: анализ научно-теоретической литературы, методы сбора информации, педагогические контрольные испытания. методы математической статистики.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Нами разрабатывалась и экспериментально обосновывалась модель профессионально-прикладной физической подготовки курсантов высших учебных заведений МВД России на основе моделирования условий будущей служебной деятельности. Педагогический эксперимент проводился в период сентябрь 2016 – июль 2017 годы на базе Волгоградской академии МВД России, в нем приняли участие 59 курсантов (контрольная – 30 человек, экспериментальная – 29 человек) первого курса обучения.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На занятиях по прикладной и атлетической гимнастике решались такие задачи: формирование быстрых и точных двигательных действий; совершенствование силовых, координационных и скоростных способностей, гибкости; воспитание уверенности в своих силах, решительности и смелости; формирование правильной осанки и строевой выправки.

Занятия по гимнастике включали упражнения на перекладине, брусьях, кольцах, шведской стене, тренажерах, канатах, шестах, гимнастических скамейках; по легкой атлетике были направлены на обучение техники эффективных способов ходьбы, бега, прыжков и метаний, развитие скоростных, координационных и силовых способностей, выносливости; формирование волевых качеств, настойчивости и решительности. применялись следующие упражнения: бег на дистанциях от 100 до 5000 м, челночный бег 10×10 м и 4×20 м, прыжки в длину и прыжки высоту, метание гранаты, кроссовый бег.

В процессе выполнения марш-броска формировалась техника ходьбы и бега с оружием и снаряжением; развивалась выносливость в процессе скоростного передвижения бегом, смешанным передвижением (ходьба-бег); вырабатывались умения равномерно распределять силы в ускоренном передвижении для поддержания боеспособности.

В учебно-тренировочных занятиях, включающих преодоление препятствий, формировались рациональные приемы по преодолению препятствий в различных сочетаниях и различными способами (пролезание, передвижение по узкой опоре) преодоление полосы препятствий; воспитывались решительность, ориентировка и инициативность, уверенность в своих силах, устремленность обезвредить правонарушителя.

На занятиях по плаванию и переправам вплавь формировались прикладные способы плавания, простейшие навыки прыжков в воду, ныряния и оказания помощи утопающему, способов переправ вплавь с подручными средствами; развивалась выносливость, ловкость; формировалась смелость и решительность; укреплялось здоровье.

На занятиях по использованию боевых приемов борьбы решались следующие задачи: обучение и совершенствование боевых приемов борьбы; обучение навыкам использования средств индивидуальной защиты и нападения; применения подручных средств; развитие специальной выносливости, скоростных, координационных и силовых способностей. На занятиях по огневой подготовке было обязательным выполнение стрельбы на фоне сбивающих факторов: стрельба из различных положений, изготовок, из-за укрытий, после различных физических и психических нагрузок.

Физическая подготовка курсантов проводилась в процессе учебных занятий, моделируя условия будущей служебной деятельности:

1. Утомление (бег на 3000 м на 10 секунд хуже личного лучшего результата в данных условиях).
2. Проведение занятий в ночное время (с 23 до 1 часа).
3. Психическая перегрузка создавалась конфликтными ситуациями в процессе игровой деятельности.
4. Информационная перегрузка осуществлялась решением служебных задач с повышенной информационной насыщенностью.
5. Максимальное эмоциональное напряжение создавалось игровой деятельностью, различными эстафетами.
6. Шумовые помехи (использование специальных громкоговорящих устройств, ламп-вспышек, мигалок).
7. Смена температурных режимов (чередование частей учебно-тренировочных занятий на улице и в зале).

Учебный процесс курсантов контрольной группы проводился по традиционной форме организации занятий, объем часов учебной деятельности в двух группах был одинаковым. У курсантов экспериментальной группы достоверно улучшились показатели бега на 3000 м (7,8%, $p < 0,01$), стрельбы из пистолета в условиях тира (17,8%, $p < 0,05$) и

после физической нагрузки (14,6%, $p < 0,05$), подтягивания на высокой перекладине (3,4 %, $p < 0,05$), преодоления специальной полосы препятствий (4,8 %, $p < 0,05$), выполнения шести бросков на время (2,1 %, $p < 0,05$).

У обучающихся контрольной группы существенно улучшились результаты стрельбы из пистолета в условиях тира (13,4 %, $p < 0,05$), преодоления специальной полосы препятствий (3,9%, $p < 0,05$). У полицейских экспериментальной группы различия между начальными и конечными были в шести случаях из девяти, контрольной – в двух, хотя в начальном обследовании группы существенно не различались.

За период исследования у курсантов экспериментальной группы существенно улучшились результаты времени простой двигательной реакции (5,6%, $p < 0,05$), PWC₁₇₀ (5,3%, $p < 0,05$), ЧСС в покое (4,7%, $p < 0,05$), контрольной группы – показатели времени простой двигательной реакции (4,2%, $p < 0,05$) и PWC₁₇₀ (3,9 %, $p < 0,05$).

Показатели психического состояния курсантов экспериментальной группы существенно изменились следующие показатели: быстрота мышления (19,7%, $p < 0,01$), зрительная память (14,7%, $p < 0,01$), скорость переработки информации (13,6%, $p < 0,05$), объем внимания (12,7%, $p < 0,05$). У обучающихся контрольной группы достоверно изменились только показатели зрительной памяти (13,7%, $p < 0,05$) и быстроты мышления (11,6%, $p < 0,05$).

Вывод. Результаты исследования доказывают важность профессионально-прикладной подготовки курсантов высших учебных заведений МВД России на основе моделирования условий выполнения будущей служебной деятельности, обеспечивая физическую подготовку к реальной готовности полицейских к выполнению профессиональных задач.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ахметов, Р.С. Модель процесса формирования базовой профессионально-прикладной физической культуры курсантов 1-3 курсов вузов МВД / Р.С. Ахметов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 3 (97). – С. 25-30.
2. 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 / О.А. Козлятников. – Волгоград, 2006. – 21 с.
3. Северин, Н.Н. Педагогические условия, необходимые для формирования профессионализма у сотрудников ГПС МЧС России / Н.Н. Северин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 1 (83). – С. 131-134.

REFERENCES

1. Akhmetov, R.S. (2013), "Model of the process of formation of the basic professional and applied physical culture of students of 1-3 courses of universities of the Ministry of internal Affairs", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 97, No. 3, pp. 25-30.
2. Kotlarnickov, O.A. (2006), *Professionally-applied physical preparation of cadets of special average educational institutions of the MIA of Russia on the basis of simulation of the conditions and situations of detention of offenders*, dissertation, Volgograd.
3. Severin, N.N. (2012), "Pedagogical conditions necessary for the formation of professionalism among employees of state fire service of EMERCOM of Russia", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 83, No. 1, pp. 131-134.

Контактная информация: kudinov9910@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 21.06.2018