

УДК 796.011.3

**ГЕНДЕРНЫЕ АСПЕКТЫ ДИНАМИКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММАМ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ДОЛЖНОСТИ СЛУЖАЩЕГО
«ПОЛИЦЕЙСКИЙ»**

*Ольга Сергеевна Панова, кандидат педагогических наук, старший преподаватель,
Александр Сергеевич Дьяков, преподаватель,
Волгоградская академия МВД России (ВА МВД России)*

Аннотация

Работа посвящена изучению и поиску путей решения проблемной ситуации эффективного совершенствования физической подготовленности слушателей образовательных организаций МВД России, обучающихся по программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский». Авторами разработана методика совершенствования функциональной подготовленности слушателей на основе блочной системы построения ударных и восстановительных тренировочных циклов. Авторами доказана эффективность разработанной методики. Выявлены гендерные различия динамики функциональной подготовленности в контрольном тесте бег на 1000 м.

Ключевые слова: функциональная подготовленность, слушатели образовательных организаций МВД России, методика, выносливость, эффективность.

**GENDER ASPECTS OF DYNAMICS OF FUNCTIONAL READINESS OF STUDENTS
OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS
OF RUSSIA ENROLLED IN PROFESSIONAL TRAINING PROGRAMS AS AN
OFFICER OF THE “POLICEMAN”**

*Olga Sergeevna Panova, the candidate of pedagogical sciences, senior teacher,
Alexander Sergeevich Dyakov, the teacher,
Volgograd Academy of the Russian Ministry of Internal Affairs*

Annotation

The article is devoted to the study and search for solutions to the problem situation of effective improving the physical fitness of the students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia, who are enrolled in vocational training programs as an officer of the Police. The authors have developed a technique for improving the functional readiness of the students based on the block system for building up percussion and recovery training cycles. The authors proved the effectiveness of the developed technique. Gender differences in the dynamics of functional readiness in the control test for 1000 m were revealed.

Keywords: functional preparedness, students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, methods, endurance, efficiency.

ВВЕДЕНИЕ

В условиях изменившихся требований к профессиональному становлению сотрудников полиции физическая подготовка на этапе первоначального становления имеет важное положение. Её значимость заключается в совокупности составляющих, влияющих на физическое, психологическое здоровье, работоспособность, профессионализм сотрудника, его способность эффективного исполнения служебного долга. Физическая подготовка создает условия для эффективного выполнения многообразных задач: формирование профессиональной готовности и профессионального мастерства; формирование здорового образа жизни и укрепления здоровья; формирование стиля поведения в трудовой деятельности и быту; совершенствование физической силы; создание тренировочных условий для практического применения физической силы, формирования и отработки двигательных качеств и навыков, практических навыков личной безопасности; владение стойкими физическими и

тактико-психологическими навыками приемов рукопашного боя; формирование готовности к эффективным действиям с использованием табельного оружия, спецсредств, различных приемов борьбы как проявления физической силы; формирование готовности к эффективному выполнению должностных, служебных обязанностей, в том числе с применением силы по противодействию правонарушителей; формирование и развитие личностных волевых качеств сотрудника: самоорганизация, самодисциплина, самообладание, самоконтроль, смелость, упорство и настойчивость, решительность, гуманность и др.; подготовка сотрудников к действиям в условиях экстремальных психологических и физических перегрузок [1, 2].

Приказ Министерства внутренних дел Российской Федерации от 05.05.2018 № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» предъявляет повышенные требования к уровню физической подготовки сотрудников, впервые принимаемых на службу в ОВД после обучения ими по программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский». На основании указанного нормативно-правового акта промежуточная аттестация слушателя, обучающегося по программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский», по дисциплине «Физическая подготовка» проводится в форме дифференцированного зачета, включающего выполнение ими: трех контрольных упражнений общей физической подготовки (по одному на силу, быстроту и ловкость, выносливость) и служебно-прикладных упражнений (боевых приемов борьбы). По итогам проведенного нами входного контроля физической подготовленности у слушателей трудности вызывает норматив на выносливость (бег 1000 м), так как при поступлении на службу будущих полицейских (за исключением отрядов специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите) не тестируют на определение уровня выносливости. На основании изложенного, необходимо произвести корректировку содержания тематического раздела по физической подготовке «Легкая атлетика и ускоренное передвижение», а также раздела общефизической подготовки «Легкая атлетика и ускоренное передвижение» эффективными средствами для планомерного совершенствования функциональной подготовленности слушателей.

Цель работы: выявить наиболее эффективные средства и методы повышения функциональной подготовленности слушателей, обучающихся по программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский».

МЕТОДИКА И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Перед началом эксперимента нами были сформированы 6 однородных групп (3 группы мужчин и 3 группы женщин) испытуемых (лица рядового и младшего начальствующего состава, впервые принимаемые на службу в органы внутренних дел (на базе среднего общего образования) по должности служащего «Полицейский»), в общем количестве 82 человека (62 мужчины и 20 женщин) сформированные по возрастному критерию. В первую группу испытуемых вошли мужчины до 25 лет, в вторую – мужчины от 25 до 30 лет, в третью группу – мужчины от 30 до 35 лет, четвертую группу составили женщины до 25 лет, пятую экспериментальную группу составили женщины от 25 до 30 лет, и шестую группу – женщины от 30 до 35 лет. Все испытуемые были протестированы в беге на 1000 м. Статистическая обработка результатов тестов по критерию Стьюдента показала, что внутригрупповых различий результатов на уровне значимости $\alpha = 0,05$ обнаружено не было.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На основании изложенного нами разработана методика совершенствования функциональной подготовленности, которая была внедрена в три основных модуля: практические

занятия по дисциплинам «Физическая подготовка», «Общезащитная подготовка», а также в ежедневную утреннюю физическую зарядку слушателей. Общая продолжительность эксперимента составила 3 месяца.

Нами были отобраны основные средства развития функциональной подготовки, в наибольшей степени, влияющие на положительную динамику результативности (до данным научной литературы), к которым следует отнести: кроссовый бег на дистанциях от 2000 до 5000 м; темповый бег на дистанциях от 1000 до 3000 м, специально-беговые и специально-прыжковые упражнения, переменный бег на дистанциях 200–600 м с интенсивностью 81–90%, повторный бег на дистанциях 200–600 м с интенсивностью 90–95%, ОРУ, силовые упражнения с собственным весом (подтягивания на перекладине, сгибания, разгибания рук на брусьях, поднос прямых ног к перекладине из положения вис на перекладине, сгибания, разгибания рук в упоре лежа, приседания).

Нагрузка в течение эксперимента распределялась по блочному принципу, и состояла из 3-мезоциклов, включающих 1 «втягивающий недельный микроцикл», 2 «ударных микроцикла» и 1 «разгрузочный микроцикл». В течении недели от 5-х до 8-часов испытуемые занимались по нашей методике. Объем и интенсивность нагрузки у занимающихся варьировалась на основе гендерного подхода, учитывая индивидуальные особенности занимающихся. После эксперимента было проведено повторное тестирование. Результаты исследования изображены в Таблице 1.

Таблица 1 – Уровень функциональной подготовленности (по результатам теста бег на 1000 м) испытуемых экспериментальных групп до и после эксперимента

Группы	Тесты	До эксперимента	После эксперимента	Прирост, %	Достоверность различий, Р
		Бег на 1000 м, сек	Бег на 1000 м, сек		
		$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$		
1 (мужчины n=30)		224.2±2.5	217.8±1.9	3.1±0.32	<0,05
2 (мужчины n=20)		232.8±2.8	224.5±1.9	3.1±0.49	<0,05
3 (мужчины n=12)		237.7±1.6	232.6±1.3	2.1±0.23	<0,05
4 (женщины n=8)		323.7±3.5	303.6 ±3.1	6.2±0.71	<0,001
5 (женщины n=6)		347.5±2.4	325.1±4.9	6.3±0.98	<0,01
6 (женщины n=6)		339.5±5.5	306.5±5.2	9.7±1.21	<0,01

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом следует заключить, что у мужчин 1-й и 2-й групп прирост результатов в беге на 1000 м в среднем составил 3.1±0.32 и 3.1±0.49% соответственно, результаты достоверно изменились на уровне значимости $\alpha = 0,05$. У мужчин 3-й экспериментальной группы прирост в среднем составил 2.1±0.23%, что является наименьшим показателем среди всех испытуемых мужского пола, на наш взгляд данное обстоятельство связано с более низкими темпами адаптации мужчин этой группы к тренировочной нагрузке.

Анализ темпов прироста результатов экспериментальных групп женщин, позволяет заключить что во всех трех группах наблюдается более высокий уровень прироста, чем у мужчин. Так в 4-й группе прирост результата в беге на 1000 м улучшился в среднем на 6.2±0.71%, в 5-й группе на 6.3±0.98% и в 6-й группе на 9.7±1.21%. Статистическая обработка результатов контрольного теста показала, что в 4-й группе результаты достоверно изменились на уровне значимости $\alpha = 0,001$, в 5-й и 6-й группа на уровне значимости $\alpha = 0,01$.

Таким образом, следует заключить, что анализ результатов контрольного теста во всех группах испытуемых свидетельствует о эффективности нашей методики совершенствования функциональной подготовленности лиц рядового и младшего начальствующего состава, впервые принимаемые на службу в органы внутренних дел (на базе среднего общего образования) по должности служащего «Полицейский».

Уровень результатов, продемонстрированный слушателями после эксперимента, позволяет заключить о хорошей функциональной подготовленности испытуемых и

последующему успешному прохождению промежуточной аттестации, в частности высоким результатам (по сравнению с исходным уровнем) в нормативе на выносливость (1000 м). У женщин прирост выносливости в среднем выше, чем у мужчин. Так как общая выносливость напрямую связана с работоспособностью следует заключить, работоспособность женщин данного контингента испытуемых выше, чем у мужчин.

ЛИТЕРАТУРА

1. Овчинников, В.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов и слушателей вузов МВД России: альтернативный подход / В.А. Овчинников, В.С. Якимович // Вестник Волгоградской академии МВД России. – 2013. – № 2 (25). – С. 137-142.

2. Овчинников, В.А. Теоретические аспекты формирования двигательных навыков у сотрудников ОВД России / В.А. Овчинников, Р.Г. Логинов, В.В. Крючков // Вестник Волгоградской академии МВД России. – 2014. – № 2 (29). – С. 133-136.

REFERENCES

1. Ovchinnikov, V.A. and Yakimovich, V.S. (2013) Professional-applied physical training of cadets and students of Russian MIA high schools: an alternative approach, *Bulletin of the Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, No. 2 (25), pp. 137-142.

2. Ovchinnikov V.A. Loginov R.G., Kryuchkov V.V. (2014) Theoretical aspects of the formation of motor skills in the staff of ATS Russia, *Bulletin of the Volgograd Academy of the Ministry of internal Affairs of Russia*, No. 2 (29), pp. 133-136.

Контактная информация: kole235@mail.ru

Статья поступила в редакцию 28.10.2018

УДК 796.011.3

МЕТОД ВИДЕОВИЗУАЛИЗАЦИИ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНАМ МОДУЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

*Ольга Сергеевна Панова, кандидат педагогических наук, старший преподаватель,
Александр Сергеевич Шилихин, преподаватель,
Волгоградская академия МВД России*

Аннотация

В статье раскрыта значимость видеовизуального метода в образовательном процессе, обозначены его цели, определены его роль и значение в процессе обучения, показаны достоинства использования камеры на учебных занятиях. Доказано, что использование различного видеоборудования в образовательном процессе позволяет высоко эффективно представить учебный материал по той или иной теме, создает условия для непосредственного участия курсантов и слушателей в ходе учебного занятия, тренировки. Активизация наглядно-чувственного восприятия через видеометод способствует прочному усвоению полученных знаний, приобретенных навыков, развитию абстрактного мышления. Авторами доказана эффективность видеовизуального метода в процессе обучения и совершенствования двигательных навыков курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в ходе обучения по дисциплинам: «Профессионально-прикладная физическая подготовка», «Служебно-прикладная физическая подготовка».

Ключевые слова: информационные технологии, образовательный процесс, видеовизуальный метод обучения, курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России.