

УДК: 796.355.233

Соловей О.М.,
к.фіз.вих., доцент кафедри спортивних ігор,
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро
Богуславський В.В.,
к.ю.н., майор поліції, завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро
Бардін Є. В.,
підполковник поліції, старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро
Білан Д. А.,
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро
Шеверун В. С.,
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро

МЕТОДИЧНІ ПРИЙОМИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СПОРТИВНИХ ІГОР

У статті розкриваються особливості розвитку фізичних якостей курсантів на практичних заняттях зі спеціальної фізичної підготовки. Відмічаються різні аспекти використання засобів спортивних ігор, як домінуючі моделі заняття з фізичної підготовки курсантів, проведено аналіз динаміки показників і підсумки тестування їх рівня фізичної підготовленості. При побудові занять з фізичної підготовки відмічається поступове збільшення навантажень, що забезпечує відповідність між функціональними можливостями організму. В експериментальній групі відбулися достовірні позитивні покращення одержаних результатів. Дані методичні рекомендації по організації занять з фізичної підготовки.

Ключові слова: курсанти, фізична підготовленість, засоби спортивних ігор, тестування, фізичні якості.

Соловей А.М., Богуславський В.В., Бардин Е. В., Білан Д. А., Шеверун В. С. Методические приемы повышения уровня физической подготовленности курсантов на основе использования средств спортивных игр. В статье раскрываются особенности развития физических качеств курсантов на практических занятиях по специальной физической подготовке. Отмечаются разные аспекты использования средств спортивных игр, как доминирующие модели занятия по физической подготовке курсантов, проведен анализ динамики показателей и итоги тестирования их уровня физической подготовленности. При построении занятий по физической подготовке отмечается постепенное увеличение нагрузок, которое обеспечивает соответствие между функциональными возможностями организма. В экспериментальной группе состоялись достоверные позитивные улучшения полученных результатов. Данные методические рекомендации по организации занятий по физической подготовке.

Ключевые слова: курсанты, физическая подготовленность, средства спортивных игр, тестирования, физические качества.

Solovey O., Bohuslavs'kyi V., Bardyn E., Bylan D., Sheverun V. Methodical receptions of increase of level of physical preparedness of students on the basis of the use of facilities of sport games. In the article the features of development of physical qualities of students open up on practical employments after the special physical preparation. The different aspects of the use of facilities of sport games are marked, as dominant models employments after physical preparation of students, the analysis of dynamics of indexes and results of testing of their level of physical preparedness are conducted. At the construction of employments after physical preparation the gradual increase of loading, that provides accordance between functional possibilities of organism, is marked. The reliable positive improvements of the got results took place in an experimental group. These methodical recommendations are for organizations of employments after physical preparation.

Keywords: students, physical preparedness, facilities of sport games, testing, physical qualities.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Професійна діяльність співробітників МВС пов'язана з високим ризиком, як психологічним (професійна деформація, психологічна дестабілізація, під впливом емоційно-психологічних перевантажень), так і фізичним (небезпека для здоров'я і життя) [1, 2, 3].

Проблема підготовки кваліфікованих кадрів в органах внутрішніх справ була і є однією з найважливіших. Професійна діяльність працівників МВС, разом із спеціальними знаннями, уміннями вимагає високого рівня розвитку фізичних якостей. Тому при вступі до спеціалізованого вузу перевіряється не лише рівень теоретичних знань абітурієнтів, але і їх загальна фізична підготовленість. Рівень фізичної підготовленості випускників загальноосвітніх шкіл і абітурієнтів, що поступають на факультети університету внутрішніх справ, останнім часом істотно знизився. Це є серйозним бар'єром при вступі і негативно позначається на якості навчання у вищих навчальних закладах. Аналіз джерел про рівень здоров'я

і фізичного розвитку абітурієнтів свідчить про стійку тенденцію зниження рівня здоров'я підростаючого покоління [4, 5, 7].

Дослідження виконано згідно з тематичним планом наукових досліджень Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2016-2020 рр. за темою «Науково-теоретичні засади вдосконалення процесу фізичного виховання різних груп населення», номер державної реєстрації 0116U003010.

Відповідно до Закону України "Про освіту" питання про стан здоров'я школярів відноситься до пріоритетних напрямів державної політики у сфері освіти і підкреслюється значущість проблеми збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління і роль при цьому освітніх установ [6].

Але існуючі способи вирішення цієї проблеми малоефективні, що примушує дослідників шукати нові шляхи, що дозволяють значно підвищити рівень розвитку рухових якостей школярів, і зокрема абітурієнтів при вступі до спеціальних навчальних закладів.

Крім того, було встановлено, що фізична підготовка є ефективним засобом профілактики несприятливої дії різних чинників військово-професійної і навчальної діяльності курсантів. Проте практика показує, що рівень фізичної підготовленості і розумової працездатності курсантів залишаються низькими і не відповідають сучасним вимогам. Тому потрібний пошук ефективних підходів до проведення фізичної підготовки, спрямований на покращення їх фізичної і розумової працездатності [5, 8].

Фізична підготовка як навчальна дисципліна є компонентом цілісного розвитку особистості. Це складова загальної культури та професійної підготовки курсантів, невід'ємна частина освітнього процесу, значущість якої полягає в гармонізації духовних і фізичних сил, формуванні таких цінностей, як здоров'я, фізичний розвиток, досконалість і психічна стійкість [5, 9].

Заняття з фізичної підготовки спрямовані на виконання таких освітніх завдань: забезпечити раціональне формування індивідуального фонду необхідних рухових знань, умінь і навичок, довести їх до належного рівня досконалості; навчити кожного застосовувати набуті знання та навички в повсякденному житті з метою самовдосконалення [10, 11].

В той же час, аналіз методичного забезпечення, а саме підручників, навчально-методичних посібників, методичних розробок, свідчить про недостатню розробленість конкретних методик по спеціальній фізичній підготовці. Це, з одного боку, негативним чином позначається на розвитку таких необхідних для курсантів морально-психологічних якостей, як – сміливість, рішучість, впевненість у своїх силах, з іншої – не дозволяє реалізувати в подальшій професійній діяльності напрацьований на практичних заняттях техніко-тактичний і фізичний потенціал. Тобто відсутність цих методик не забезпечує інтеграцію фізичної, техніко-тактичної і психологічної підготовленості в стан готовності курсантів або співробітників до ефективних дій в реальних умовах [11, 12]. Високий рівень вимог до фізичної підготовленості курсантів припускає наявність додаткового етапу підвищення їх фізичної підготовленості під час навчального процесу в університеті [8, 10].

Усе це вимагає зміни в методичних підходах на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки. І рішення це бачиться, зокрема, в ширшому використанні різних засобів професійно-прикладної фізичної підготовки і, особливо, використання засобів спортивних ігор. Такий підхід ще не знайшов широкого застосування, хоча необхідність його впровадження вже назріла. Це і визначає актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження – підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів університету внутрішніх справ на основі використання засобів спортивних ігор на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки.

Для досягнення мети і вирішення поставлених завдань використовувалися наступні **методи** дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для розвитку і вдосконалення фізичних якостей і, при цьому, оптимального формування фізичних навантажень, важливе значення у процесі фізичної підготовки мають відомості про фізичну підготовленість курсантів.

В дослідженнях приймали участь курсанти першого курсу факультету підготовки фахівців для підрозділів кримінальної поліції у кількості 60 осіб.

Підвищення рівня фізичної підготовленості вимагає пошуку і використання найбільш ефективних засобів підготовки, що застосовуються в різних структурних утвореннях з урахуванням кваліфікації та умов проведення навчально процесу.

Педагогічні тестування рівня фізичної підготовленості курсантів, які навчалися за традиційною програмою протягом першого навчального семестру, відзначалися як середній та нижче середнього рівня підготовленості за показниками бігу на 30 м, підтягування на поперечині, згинанні і розгинанні рук в упорі лежачі за 30 с, підніманні і опусканні прямих ніг з вису на поперечині, стрибку у довжину з місця та в кросовому бігу на 3000 м, ударів кулаками по мішку за 5 с.

Велике значення при побудові занять з фізичної підготовки має поступове збільшення навантажень, що забезпечує відповідність між функціональними можливостями організму курсантів і пропонованими до нього вимогами.

Для проведення формувального експерименту, у якому перевірено ефективність розробленої структури та змісту занять з фізичної підготовки, за результатами вихідного тестування рухових якостей було сформовано контрольну і експериментальну групи по 30 курсантів в кожній, результати яких суттєво не відрізнялись ($p > 0,05$).

В контрольній групі навчальний процес здійснювався за існуючою програмою.

В експериментальній групі у змісті фізичної підготовки використовувалися найбільш ефективні засоби

спортивних ігор для вирішення поставлених завдань протягом другого навчального семестру.

Зайняття з використанням засобів спортивних ігор у експериментальній групі будувалися так, щоб була можливість розширити межі адаптації настільки, наскільки дозволяють функції і працездатність організму. Обґрунтованість і ефективність функціональних рухів мали таку значущість, що зайняття без них є зовсім не виправданим. Тому включення значної кількості різноманітних засобів спортивних ігор були складовою домінуючою моделі заняття з фізичної підготовки курсантів.

Для того, щоб підвищити рівень фізичної підготовленості курсантів, ми розробили графік заняття, який дозволяв використовувати засоби спортивних ігор з найбільшою ефективністю при високій інтенсивності. Цей тип занять був побудований так, що забезпечував широкий і змінний стимул за деякими параметрами впродовж всіх занять на тиждень протягом другого семестру.

Зміст заняття складається з трьох різних типів моделей: А – загально-розвиваючі вправи (ЗРВ) і гімнастичні вправи (загально-розвиваючі вправи і вправи із особистою масою тіла: розвиток спритності і гнучкості); Б – робота з обтяженнями (тренажери, гирі, гантелі: розвиток сили, силової витривалості); В – засоби спортивних ігор (баскетбол, волейбол, футбол, настільний теніс: розвиток спритності, швидкості, швидкісно-силових здібностей, витривалості). При проведенні групових занять використовували диференційний підхід до курсантів із різним рівнем фізичної підготовленості при виконанні засобів спортивних ігор.

Для спрямованого впливу на організм курсантів нами використовувалися такі засоби спортивних ігор і методи їх виконання, які активізують м'язову діяльність і розвивають м'язи, стимулюють в цих м'язах та інших компонентах функціональної системи розгортання механізмів пристосування, аналогічних з тим, які необхідні в спеціальній професійній діяльності.

Практична діяльність курсантів свідчить, що від міри розвитку швидкості, вибухової сили, спритності, витривалості, гнучкості залежить якість освоєння бойових прийомів боротьби для їх використання в екстремальній обстановці, а відповідно, і результат будь-якої операції по припиненню злочинних дій.

Проведене в кінці другого семестру (по закінченню першого курсу навчання) тестування рухових якостей курсантів контрольної і експериментальної груп виявило суттєву різницю між результатами тестів.

Так, отримані результати показників, які потребували прояву швидкісних здібностей, силових якостей верхніх та нижніх кінцівок і тулуба, а також тестів, які визначають швидкісно – силові здібності, значно вищі в експериментальній групі.

Якщо на початку досліджень статистично достовірної різниці в показниках бігу на 30 м, підтягування на поперечині, згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 30 с, підніманні і опусканні прямих ніг з вису на поперечині, стрибку у довжину з місця, в кросовому бігу на 3000 м та ударів кулаками по мішку за 5 с між групами майже не існувало, то наприкінці вони мають суттєву різницю. В експериментальній групі по закінченню другого семестру середній результат в бігу на 30 м склав 4,1 с в контрольній 4,6 с ($p < 0,05$), в підтягуванні на поперечині склав 10,5 разів в той час, як в контрольній 8,4 рази ($p < 0,01$), в згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи за 30 с 26,6 разів проти 21,1 ($p < 0,05$) контрольної, піднімання й опускання прямих ніг з вису на поперечині відповідно 14,8 та 12,3 разів ($p < 0,05$), стрибку у довжину з місця 228,7 та 206,4 см ($p < 0,05$), кросовому бігу на 3000 м 668,1 та 678,2 с ($p < 0,05$), ударів кулаками по мішку за 5 с відповідно 13,4 та 9,8 разів ($p < 0,05$).

При організації і проведенні педагогічного експерименту нашим завданням було добитися розвитку фізичних якостей курсантів в кращу сторону. Одним з важливих результатів експериментальної роботи стало те, що в експериментальній групі спостерігалось достовірне ($p < 0,05$) покращення середніх показників фізичної підготовленості, тоді як в контрольній групі була намічена тенденція до їх покращення або залишалися на початковому рівні в окремих вправах.

Тобто програма, що застосовувалась в експериментальній групі і передбачала вирішення головного завдання протягом другого семестру – підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, дозволила його вирішити в більшій мірі ніж в контрольній.

Відносно високі результати фізичної підготовленості в експериментальній групі були досягнуті завдяки систематичному і регулярному використанню засобів спортивних ігор, які були спрямовані на розвиток основних фізичних якостей, на підвищення загального рівня фізичної підготовленості курсантів.

Висновки. Аналіз літературних джерел дозволив встановити, що в сучасних умовах значення фізичної підготовки для курсантів різних спеціальностей не знижує, а підвищує їх працездатність, а в деяких випадках тільки вона може компенсувати недолік їх рухової активності і зменшення ефекту тренувального впливу професійної діяльності, яка відбувається переважно в гіподинамічному режимі.

Аналіз педагогічного експерименту свідчить про те, що за час навчання курсантів в університеті в другому семестрі в контрольній і експериментальній групах відбулися істотні позитивні зрушення, які в експериментальній групі по більшості показників достовірно ($p < 0,05$) перевершували результати контрольної.

Результати дослідження дозволяють рекомендувати розроблену експериментальну методику побудови навчальних занять з фізичної підготовки з використанням засобів спортивних ігор для широкого впровадження в практику як у спеціальних вищих навчальних закладах для курсантів, так і в період майбутньої професійної діяльності.

Подальших наукових пошуків потребують питання щодо розробки комп'ютерних програм для оптимізації професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів університетів.

Література

1. Ануфрієв М.І., Бутов С.Є. та ін. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч. посібник / Заг. ред. Я.Ю. Кондратьєва та Є.М. Моїсеєва. - К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. - 338 с.
2. Бутов С. Є. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ : навч. посіб. / за заг. ред. Я. Ю. Кондратьєва та Є. М. Моїсеєва. - Київ : Нац. акад. внутр. справ України, 2003. 338 с.
3. Москаленко Н., Гонтаровська Н. Система заходів з формування знань основ здорового способу життя у загальноосвітніх навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008. № 1. С. 28-32.
4. Кудрявцев М.Д., Копылов Ю.А., Кузьмин В.А., Ионова Е.Н., Ермакова Т.С. Личностно ориентированная система укрепления физического, психического и социально-нравственного здоровья студентов. Физическое воспитание студентов. 2016. № 3. С. 43-52.
5. Ільченко С.С. Рухова активність як основа фізичного здоров'я людини. Матеріали ІІ Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. Умань: ВПЦ "Візаві", 2014. С. 31-36.
6. Закону України "Про освіту" від 05.09.2017.
7. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання [підручник]. Київ. Олімпійська література. 2008. Том 1. 390 с.
8. Кудрявцев М.Д., Гаськов А.В., Кузьмин В.А., Ермаков С.С. Успешность развития общих и специальных физических качеств на различных стадиях подготовки боксеров – студентов [Текст]. Физическое воспитание студентов. 2016. № 1. С. 4-12.
9. Сергієнко Ю. П. Спеціальна фізична підготовка у системі професійного навчання фахівців податкової міліції: автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Харків, 2005. 19 с.
10. Чередниченко І.А., Тищенко В.А. Эффективность комплексного использования разных видов физических упражнений в повышении уровня физической подготовленности студентов 18-19 лет. Вісник Запорізького національного університету: Фізичне виховання і спорт. 2016. №1. С. 63-72.
11. Кочергин, А. Н. Интеграция технико-тактической, физической и психологической подготовки к рукопашному бою: автореферат кандидат педагогических наук, СПб. 2011. 22 с.
12. Орлов, А.И. Факторы, определяющие высокую эффективность физической подготовки курсантов пограничного вуза для эффективного выполнения боевых задач в условиях горной местности. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2013. № 9 (103). С. 123-126.

Reference

1. Anufriyev M.I., Butov S.Ye. ta in (2003), Osnovy` special`noyi fizy`chnoyi pidgotovky` pracivny`kiv organiv vnutrishnix sprav: Navch. posibny`k / Zag. red. Ya.Yu. Kondrat`yeva ta Ye.M. Moiseyeva. - K.: Nacional`na akademiya vnutrishnix sprav Ukrainy`, 338 s.
2. Butov S. Ye. (2003), Osnovy spetsial'noyi fizychnoyi pidhotovky pratsivnykiv orhaniv vnutrishnikh sprav : navch. posib. / za zah. red. Ya. Yu. Kondrat'yeva ta Ye. M. Moiseyeva. - Kyiv : Nats. akad. vnutr. sprav Ukrainy, 338 s.
3. Moskalenko N., Gontarov's'ka N. (2008), Sy`stema zahodiv z formuvannya znan` osnov zdorovogo sposobu zhy`ttya u zagal`noosvitnih navchal`ny`x zakladax. Sporty`vny`j visny`k Pry`dniprova. № 1. S. 28-32.
4. Kudryavcev M.D., Kopylov Yu.A., Kuz'my'n V.A., Y'onova E.N., Ermakova T.S. (2016), Ly`chnostno ory`enty`rovannaya sy`stema ukrepleny`ya fy`zy`cheskogo, psy`xy`cheskogo y` socy`al`no-nravstvennogo zdorov'ya studentov. Fy`zy`cheskoe vospytany`e studentov. № 3. S. 43-52.
5. Il'chenko S.S. (2014), Ruxova akty`vnist` yak osnova fizy`chnogo zdorov'ya lyudy`ny`. Materialy` II Vseukrayins`koyi naukovo-prakty`chnoyi internet-konferenciyi. Uman': VPCz "Vizavi", S. 31-36.
6. Zakonu Ukrainy (2017), "Pro osvitu".
7. Krucyevy`ch T.Yu. (2008), Teoriya i metody`ka fizy`chnogo vy`xovannya [pidruchny`k]. Kyiv. Olimpijs`ka literatura. Tom 1. 390 s.
8. Kudryavcev M.D., Gas`kov A.V., Kuz`my`n V.A., Ermakov S.S. (2016), Uspeshnost` razvy`ty`ya obshhy`x y` spetsy`al`ny`x fy`zy`chesky`x kachestv na razly`chny`x stady`yax podgotovky` bokserov – studentov [Tekst]. Fy`zy`cheskoe vospytany`e studentov. №1. S. 4-12.
9. Sergiyenko Yu. P. (2005), Special`na fizy`chna pidgotovka u sy`stemi profesijnogo navchannya faxivciv podatkovoyi miliciji: avtoref. dy`s. ... kand. nauk. z fiz. vy`xovannya i sportu : 24.00.02. Xarkiv, 19 s.
10. Cheredny`chenko Y`.A., Ty`shhenko V.A. (2016), Efekty`vnost` kompleksnogo y`spol`zovany`ya razny`x vy`dov fy`zy`chesky`x upravhny`y` v povysheny`y` urovnya fy`zy`cheskoj podgotovlennosti` studentov 18-19 let. Visny`k Zaporiz`kogo nacional`nogo universy`tetu: Fyzy`chne vy`xovannya i sport. №1. S. 63-72.
11. Kocherjy`n, A. N. (2011), Y`ntegracy`ya texny`ko-takty`cheskoj, fy`zy`cheskoj y` psy`xology`cheskoj podgotovky` k rukopashnomu boyu: avtoreferat kandy`dat pedagogy`chesky`x nauk, SPb. 22 s.
12. Orlov, A.Y`. (2013), Faktory, opredelyayushhy`e vysokuyu efekty`vnost` fy`zy`cheskoj podgotovky` kursantov pograny`chnogo vuza dlya efekty`vnogo vy`polnny`ya boevy`x zadach v uslovy`yax gornoj mestnosti`. Uchenye zapysky` uny`versy`teta y`meny` P.F. Lesgafy. № 9 (103). S. 123-126.