

## МЕТОДИКА ПОЭТАПНОГО УСКОРЕННОГО РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У КУРСАНТОВ ПОЛИЦЕЙСКИХ ХНУВД НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ

Соколов А.А., Боровик Н.А.

Харьковский национальный университет внутренних дел, Украина

**Ключевые слова:** курсанты, Национальная полиция, скоростно-силовые качества, начальный этап

**Вступление.** Как показывают исследования, проведенные в последние годы, около 30% первокурсников вузов МВД Украины получают неудовлетворительные оценки по физической подготовке, особенно связанной с проявлением скоростно-силовых качеств. В связи с этим необходим научный поиск наиболее эффективных средств, форм и методов физической подготовки для курсантов полицейских МВД Украины. Поэтому исследование было направлено на изучение слабых мест в физической подготовленности курсантов.

Для этого был проведен анализ уровня спортивной и физической подготовленности абитуриентов, поступающих на обучение, а также была изучена динамика развития физических качеств у курсантов при обучении в вузе.

**Результаты.** Сопоставление данных опроса абитуриентов в разные годы обследования с данными анкетирования выпускников при анализе спортивной специализации свидетельствует об их совпадении. Это совпадение определяется не по абсолютным показателям, а по соотношению между удельными весами спортсменов различной квалификации (табл.1).

Таблица 1

### Исходная спортивная специализация по данным опроса пополнения и выпускников вузов МВД Украины

| Спортивная специализация | Количество опрошенных (в %) |         |         | Анкетирование выпускников |
|--------------------------|-----------------------------|---------|---------|---------------------------|
|                          | 2013 г.                     | 2014 г. | 2015 г. |                           |
| Зимние виды              | 3,2                         | 2,6     | 2,1     | 11,3                      |
| Легкая атлетика          | 2,9                         | 5,0     | 3,9     | 12,6                      |
| Спортивные игры          | 6,4                         | 13,5    | 7,6     | 23,1                      |
| Плавание                 | 1,3                         | 1,7     | 1,9     | 8,9                       |
| Единоборства             | 3,1                         | 4,5     | 5,5     | 10,9                      |
| Восточные единоборства   | 1,1                         | 2,1     | 2,1     | 5,4                       |
| Технические виды         | 1,7                         | 1,1     | 0,7     | 2,9                       |
| Другие виды              | 3,4                         | 3,6     | 4,4     | 11,3                      |
| Спортом не занимались    | 75,8                        | 64,6    | 71,2    | 10,4                      |

Как правило, во всех случаях в распределении преобладали представители спортивных игр. Вторую группу по удельному весу составляли представители зимних видов спорта, легкой атлетики и единоборств. Меньше всего представлены спортсмены, занимающиеся техническими и военно-прикладными видами спорта. Взаимосвязь между показателями спортивной специализации пополнения и выпускников вузов может быть выражена через коэффициент ранговой корреляции, который был равен +0,72.

Изучение исходного уровня спортивной квалификации и специализации молодого пополнения ВУЗ МВД Украины показало, что он недостаточно точно отражает общее состояние спортивной работы. При устойчивой структуре преобладающих спортивных специализаций произошло резкое падение удельного веса поступающих, имеющих спортивный опыт.

Определив наиболее слабые стороны физической подготовленности курсантов, мы обосновали и разработали экспериментальную программу по физической подготовке для курсантов – полицейских ХНУВД.

Как показали проведенные предварительные исследования, экспериментальная программа должна быть направлена на ускоренное развитие скоростно-силовых качеств у курсантов-первокурсников (рис. 1). Известно (Верхошанский Ю.В., 1988 г.), что интенсификация режима работы организма средствами ускоренной физической подготовки должна предусматривать, прежде всего, стимуляцию активности локомоторного аппарата. Такая стимуляция активизирует процесс морфофункциональной специализации как самих мышц, так и всех функциональных систем, обеспечивающих их эффективную работу. Так как процессы восстановления после физической нагрузки гетерохронны, то есть восстановление и суперкомпенсация различных функций организма происходят не одновременно, необходима такая система чередований тренировочного процесса и отдыха, чтобы основные занятия проводились на фоне восстановленной или повышенной работоспособности относительно тех упражнений, которые включены в данные занятия.

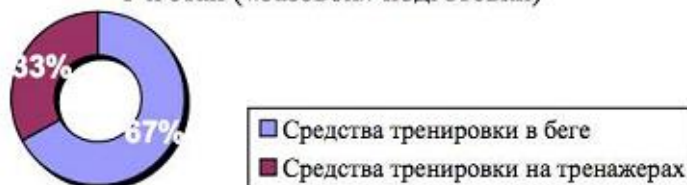
В соответствии с этим нами была предложена следующая методика ускоренного развития скоростно-силовых качеств.

На первом этапе «базовой» подготовки (3 месяца) соотношение времени выполнения беговых упражнений к занятиям на тренажерах составляет два к одному.

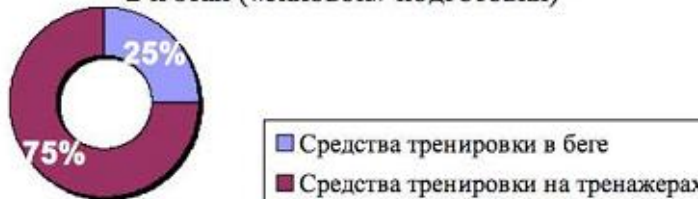
На втором этапе «силовой» подготовки (3 месяца) - один к трем.

На третьем этапе «специальной» подготовки (3 месяца) - один к одному. При этом необходимо рациональное распределение общего объема тренировочной нагрузки по следующим зонам интенсивности: в первой зоне ЧСС 120-140 уд./мин - 30%; во второй - ЧСС 140-160 уд./мин - 40%; в третьей ЧСС 160-170 уд./мин - 20%; в четвертой - ЧСС 170-180 уд./мин - 10%.

1-й этап («базовой» подготовки)



2-й этап («силовой» подготовки)



3-й этап («специальной» подготовки)

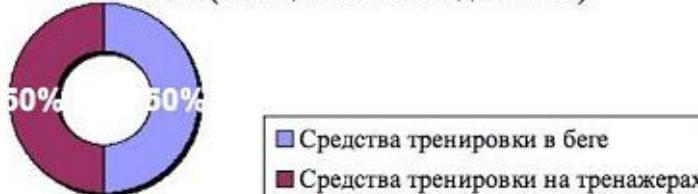


Рис. 1. Соотношение времени выполнения упражнений в беге к занятиям на тренажерах в процессе поэтапного применения средств физической подготовки в экспериментальной программе для курсантов ХНУВД (в %)

Разработанная методика поэтапного ускоренного развития скоростно-силовых качеств у курсантов-полицейских была реализована в ходе педагогического эксперимента. Результаты педагогического эксперимента, переставленные в табл. 2, свидетельствуют об эффективности разработанной технологии ускоренного развития скоростно-силовых качеств.

Положительные изменения в физическом развитии, функциональном состоянии и физической подготовленности у курсантов экспериментальной группы (ЭГ) были более ярко выражены по сравнению с контрольной группой (КГ). Объективным показателем эффективности используемой экспериментальной методики физической подготовки явились более высокие результаты успеваемости курсантов ЭГ при обучении в вузе МВД Украины (ХНУВД).

**Вывод:** проведенное исследование позволяет заключить, что разработанная методика поэтапного ускоренного развития скоростно-силовых качеств у курсантов-полицейских на начальном этапе обучения показала высокую эффективность.

Таблица 2

**Уровень показателей физического развития, функционального состояния и физической подготовленности у курсантов-полицейских экспериментальной и контрольной групп**

| Физическое развитие      |                           |                  |                        |                 |                    |              |
|--------------------------|---------------------------|------------------|------------------------|-----------------|--------------------|--------------|
| Опыт-<br>ные<br>группы   | Показатели                |                  |                        |                 |                    |              |
|                          | Вес (кг)                  | ОГК (см)         | ЖЕЛ (см <sup>3</sup> ) | Сила кисти (кг) | Становая сила (кг) | Индекс Кетле |
| ЭГ х±т                   | 66,2±1,42                 | 92,1±1,21        | 4178±81,2              | 43,1±0,98       | 138,2±3,34         | 378,1±6,21 - |
| R                        | +0,2                      | +0,1             | +260*                  | +8,1*           | +6,8*              | 1,3          |
| КГ х±т                   | 67,4±1,44                 | 92,3±1,19        | 4020±64,5              | 42,7±1,02       | 135,4±3,51         | 383,2±5,92   |
| R                        | +1,8                      | +0,1             | +21,0                  | +2,2            | +2,4               | +1,1         |
| Функциональное состояние |                           |                  |                        |                 |                    |              |
| Опытные<br>группы        | Показатели                |                  |                        |                 |                    |              |
|                          | ЧСС уд./мин               | МОК              | КВ                     | КЭК             |                    |              |
| ЭГ х±т                   | 65,9±0,71                 | 3528±102,2       | 13,02±0,51             | 33,85±1,02      |                    |              |
| R                        | -1,4                      | -114,5*          | -0,28*                 | -3,94*          |                    |              |
| КГ х±т                   | 71,1±0,78                 | 3701±127,5       | 12,71±0,49             | 36,81±1,08      |                    |              |
| R                        | -0,2                      | -22,1            | +0,01                  | -1,03           |                    |              |
| Физические качества      |                           |                  |                        |                 |                    |              |
| Опытные<br>группы        | Показатели                |                  |                        |                 |                    |              |
|                          | Сила                      | Быстрота         | Выносливость           |                 |                    |              |
|                          | Подтягивание (кол-во раз) | Бег на 100 м (с) | Бег на 3000 м (с)      |                 |                    |              |
| ЭГ х±т                   | 14,95±0,65                | 13,71±0,07       | 736,3±5,63             |                 |                    |              |
| R                        | +1,85*                    | -0,32*           | -28,5*                 |                 |                    |              |
| КГ х±т                   | 13,63±0,71                | 13,88±0,09       | 758,1±6,27             |                 |                    |              |
| R                        | +0,32                     | -0,08            | -3,8                   |                 |                    |              |

Примечание: 1. «R» - показатель разности с исходным результатом. 2. \* - обозначены уровни достоверных различий (p<0,05).

### **Список использованных источников**

1. Ендальцев, Б.В. Физическая подготовка военнослужащих как средство адаптации к профессиональной деятельности. / Б.В. Ендальцев. - СПб.: ВИФК, 1986. - 121 с.
2. Тындык, В.И. Ускоренная физическая тренировка курсантов вузов силовых ведомств. / В.И. Тындык. - Калининград: КПИ, 2002. - 117 с.