

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ (ПО ОБЛАСТЯМ И УРОВНЯМ ОБРАЗОВАНИЯ) /
THEORY AND METHODS OF TEACHING AND UPBRINGING (BY AREAS AND LEVELS OF EDUCATION)**

DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2023.131.28>

**КЛЮЧЕВЫЕ ФАКТОРЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ПРИРОСТ ФИЗИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ОТСТАЮЩИХ
КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

Научная статья

Гайдаш А.И.^{1,*}, Проскурин С.М.²

¹ ORCID : 0000-0002-3466-6922;

^{1,2} Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России, Ставрополь, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (gaydash-andrey[at]mail.ru)

Аннотация

В статье рассматривается проблематика подбора действенных методик развития физических качеств у отстающих курсантов и слушателей, имеется в виду форма нестандартного сочетания и чередования, ряда логически обоснованных методик, способных повысить физические показатели с устойчивым длительным эффектом закрепления.

Работа велась по трем основным блокам. Структура строения подразумевает взаимозависимую четкую последовательность, где каждый из выделенных элементов занимает свое место.

В статье рассмотрены ключевые методологические подходы с акцентирующим вниманием на развитие таких физических качеств как быстрота, сила, и выносливость.

Проведен анализ с предыдущими научными исследованиями в данной области.

Уточнены сущностные критерии в подборе методик воздействия на отстающих слушателей и курсантов образовательных организаций МВД России.

Особое внимание сосредоточено на развитии и закреплении результативных показателей у отстающих обучающихся.

Ключевые слова: воздействие, развитие, подготовка, физические показатели, методы, исследования.

**THE KEY FACTORS TO IMPLEMENTATION ON THE GROUP OF PHYSICAL PERFORMANCE OF CADETS
AND STUDENTS OF THE RUSSIAN INTERIOR MINISTRY'S EDUCATIONAL ORGANISATIONS**

Research article

Gaidash A.I.^{1,*}, Proskurin S.M.²

¹ ORCID : 0000-0002-3466-6922;

^{1,2} Stavropol branch of the Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Stavropol, Russian Federation

* Corresponding author (gaydash-andrey[at]mail.ru)

Abstract

The article examines the selection of effective methods for the development of physical qualities in underperforming cadets and students, referring to a form of non-standard combination and alternation, a number of logically justified methods capable of improving physical performance with a sustainable long-term effect of consolidation.

The work was carried out in three main units. The structure is structured in an interdependent, clear sequence, with each of the highlighted elements taking its place.

The article examines the key methodological approaches with a focus on the development of physical qualities such as speed, strength, and endurance.

An analysis has been carried out with previous scientific research in the field.

The essential criteria in selecting methods of influence on underperforming students and cadets of educational organisations of the Russian Ministry of Internal Affairs have been clarified.

Particular attention is paid to developing and consolidating the performance of underperforming students.

Keywords: impact, development, training, physical performance, methods, research.

Введение

Вопрос развития и совершенствования физических показателей организма всегда остается актуальным и в то же время перспективным направлением для новых исследований.

Интересующий нас вопрос имеет непосредственную связь с такой наукой как Валеология. Физиологическое развитие молодого организма неотъемлемо связано с множественными факторами.

Его непрерывное взаимодействие и приспособление к среде обитания есть общий закон сосуществования живого, как показывает практика и проведенные опыты в предыдущих наблюдениях, рядом на одной ступени должен находится «режим» [1], [2].

Режим – это последовательный образ жизни со своими установками, традициями, и биологическими факторами, имеющий под собой четкую разграниченную временную основу.

Организм человека научился не только приспосабливаться к среде, но и изменять окружающий его мир в необходимом направлении.

Однако это не избавило его от воздействия факторов окружающей среды, причем на разных этапах возрастного развития, силы воздействия этих факторов могут быть различны. Учитывая то, что молодой организм имеет способность быстро перестраиваться и приспосабливаться к меняющимся условиям, это навело нас на мысль о периодическом создании условий, которые будут способствовать мобилизации организма, для этого предстояла планомерная работа со всеми выводами и наблюдениями [3], [4].

Как мы знаем в периоды развития физиология тесно взаимодействует с гигиеной, поскольку именно физиологические закономерности чаще всего выступают в качестве теоретических основ гигиенических требований и рекомендаций [5].

Важное значение имеют условия жизни, причем не только в физическом развитии, но и социальном, психологическом формировании здорового и приспособленного к жизни организма.

Подготовка физически развитого организма, всегда имела для педагога первостепенное значение. Он должен хорошо ориентироваться в проблемах физиологического развития [6].

Методические особенности развития физических показателей имеют достаточно сложную и продолжительную структуру строения, подразумевающую постоянное наблюдение и сравнительный анализ.

Между тем несвоевременность в определении малоэффективного подхода выбранных методик приводит к застою периоду воздействия. Для этого на всех этапах развития необходима корректировка, которая является залогом успешного продвижения к намеченной цели.

Экспериментальная часть

В связи с профессиональной необходимостью в подготовке будущих сотрудников органов внутренних дел, нами принято решение о проведении эксперимента с применением методов нестандартного воздействия на развитие физических показателей у отстающих курсантов и слушателей. В исследовании принимали участие 12 слушателей первоначальной подготовки и 11 курсантов очной формы обучения, на момент проведения эксперимента, отстающие обучающиеся имели неудовлетворительные показатели по основным тестируемым видам.

Опытно экспериментальной задачей стало сформировать максимально эффективную единую систему воздействия на физические показатели отстающих курсантов и слушателей.

Основными видами для оценивания физической подготовленности стали показатели в силе быстроте и выносливости.

Изначально на протяжении длительного времени нами проводились наблюдения для выявления положительных методик воздействия, которые должны были повысить уровень физической подготовленности у отстающих обучающихся.

Оказалось, представленные алгоритмы не имеют долгосрочного эффекта, о чем свидетельствовали показатели наших наблюдений.

Было принято решение о кардинальном изменении применяемых методик воздействия, так как, несмотря на идеальный индекс массы тела, наши обучающиеся не показывали значительного прироста и не смогли выйти на запланированный уровень физической подготовленности в соответствии со своей медико-возрастной группой.

За основу были приняты методики указанные на рисунке 1, оказывающие на наш взгляд максимально положительное воздействие на развитие физических качеств отстающих курсантов и слушателей, данные блоки расположились в той последовательности по которой они применялись с установленным нами режимом [7], [8].



Рисунок 1 - Последовательность распределения методического воздействия на обучающихся

DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2023.131.28.1>

Длительная аэробная нагрузка занимала в нашем тренировочном цикле два дня в неделю. Перед слушателями ставилась задача, выполнить длительную монотонную работу без учета контрольных показателей, единственным требованием к выполнению, являлось непрерывность в двигательной активности, которая должна составлять не менее 30 мин.

В качестве нагрузки применялся гладкий бег по дистанции без возможности перехода на шаг, подобранная дистанция включала спуски и подъемы.

Силовая тренировка проходила на фоне выраженной усталости после аэробной нагрузки, силовые упражнения подбирались как с собственным весом, так и с отягощениями.

Последовательная структура всех упражнений имела разграниченный характер и занимала в нашем цикле два дня в неделю, распределение нагрузки шло по трем объективным мышечным группам:

- первая группа – грудные мышцы и мышцы рук;
- вторая группа – мышцы спины и мышцы пресса;
- третья группа – мышцы ног.

На каждом занятии упражнения менялись, тем самым не вызывая адаптивного привыкания у задействованных мышц.

Силовые упражнения носили анаэробный характер, использовалась работа с собственным весом, а также с отягощениями. На каждое упражнение отводилось по три четыре подхода, каждый подход включал от восьми до двенадцати повторений. По мере привыкания к нагрузке вес увеличивался, добавлялось и количество повторений выполняемых с собственным весом [9].

Упражнения с собственным весом, при которых мышцы сначала растягиваются, а потом сокращаются, позволили нам развить толчково-поступательные движения. Длительность таких упражнений составляла один час. Между упражнениями предусматривался отдых, на который отводилось больше времени, чем на само его выполнение [10], [11].

Большое внимание мы уделяли упражнениям на развитие мышц ног, так как они улучшают взрывную силу всего организма, а вот упражнения касаемые мышц груди и спины имели точечное воздействие.

Применение упражнений взрывного характера, должны были позволить увеличить силу, но для этого приходилось работать над скоростью. Вспомним физику: $сила = масса * ускорение$. Иными словами оказывался акцент на взрывную силу или стартовую – способность, при этом проявляя максимальную силу в одно мгновение, преодолевая весомое сопротивление с предельной скоростью. За это во многом отвечает внутримышечная координация. Отмечается, что включение таких упражнений на развитие мощности, взрывной силы, способствует меньшей уязвимости к появлению травм [12], [13], [14].

Такие занятия проводились один раз в неделю. Этими упражнениями мы попытались дать толчок к росту показателей лишая возможности адаптации к обычным нагрузкам.

Результаты проведенных исследований и их обсуждение

Каждые десять дней проводилась прикидка. Обучающимся предлагалось выполнить силовое упражнение с собственным весом на выбор, это подтягивание на высокой перекладине или сгибание разгибание рук в упоре лежа на максимальное количество повторений.

Следующим этапом выполнялись упражнения с отягощением. Использовался максимальный вес на одно повторение, это жим штанги, лежа широким хватом, и приседание со штангой на плечах.

После первого десятидневного цикла наших занятий мы провели тестирования по указанным выше видам. Как видно на рис. 2, результаты не изменились, а в некоторых видах тестирования и вовсе снизились на 10%; такая реакция на нагрузку была ожидаема.

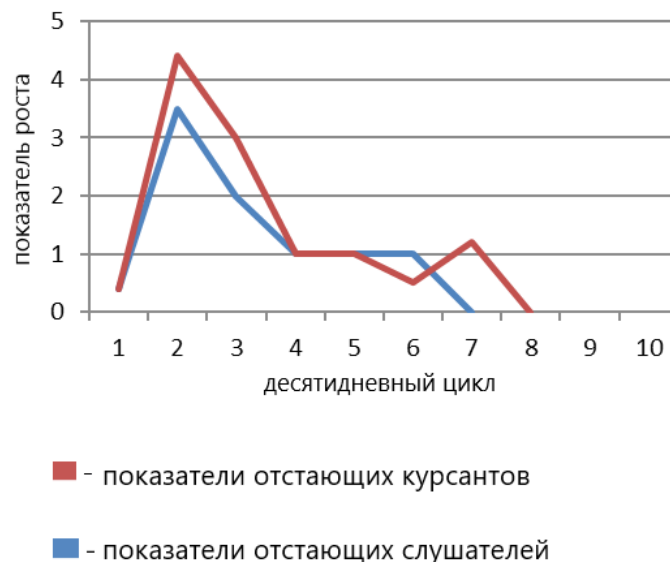


Рисунок 2 - Тестовые показатели после десятидневного эксперимента
DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2023.131.28.2>

Весь цикл занятий продолжился в том же режиме, в дополнение к нашим нагрузкам были включены упражнения с концентрическими усилиями, как раз то, что должно было увеличить взрывные показатели.

Обсуждение

В результате после двух месяцев систематических занятий, наши испытуемые значительно увеличили свои результаты, их прирост в силе вырос почти в два раза, благодаря упражнениям с собственным весом на максимальное количество повторений, и упражнениям с отягощениями разбитых на подходы, из расчета массы тела испытуемых.

Скоростные показатели также вышли на требуемый уровень программы обучения, благодаря взрывным упражнениям (запрыгивание на куб с различной высотой, преодоления коротких отрезков за установленное время).

Показатели выносливости очень порадовали своими результатами в беге на 1 км. Все обучающиеся стойко переносят длительную двигательную нагрузку. Регулярный 30-минутный бег значительно повысил выносливость у наших обучающихся.

Заключение

Результаты проведенного нами исследования позволяют рекомендовать экспериментальную программу по развитию физических показателей у отстающих обучающихся. Методические особенности нашей программы могут включать разнообразные средства и приемы, направленные на развитие физических качеств. Целенаправленное и высокоэффективное воздействие на организм в выбранных нами соотношениях привело к быстрому и долгосрочному эффекту.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

Список литературы / References

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. — М., 1985. — С. 133-141.
2. Бондаревский Е.Я. Информативность тестов, используемых для характеристики физической подготовленности человека / Е.Я. Бондаревский, Ю.Г. Данилов, С.П. Епифанов [и др.] // Теория и практика физической культуры. — 2010 — № 1 — С. 23-25.
3. Витютнев Е.Е. Методика педагогического контроля специальной физической подготовленности курсантов — будущих сотрудников подразделений полиции специального назначения на специализированном этапе профессиональной подготовки / Е.Е. Витютнев, Ю.К. Чернышенко, К.Ю. Чернышенко // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2014. — № 2(108). — С. 30-36.
4. Кувалдина Е.В. Взаимосвязь развития физических качеств человека и функции внимания / Е.В. Кувалдина, Б.С. Анисимов, В.И. Палевич // Проблемы современного педагогического образования. — Ялта, 2018. — С. 112-117.
5. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физической подготовки и физической подготовленности: учебное пособие / Б.Х. Ланда. — М.: Советский спорт, 2004. — 192 с.
6. Орлов В.А. Физическая культура как образовательная и оздоровительная дисциплина / В.А. Орлов, О.В. Стрижакова, О.Б. Фетисов. — Воронеж: Научная книга, 2017. — 340 с.
7. Профессиональное обучение сотрудников органов внутренних дел (профессиональная подготовка полицейских) / Под ред. В.Л. Кубышко. — М.: ДГСК МВД России, 2015. — 320 с.
8. Проскурин С.М. Физическая подготовка в системе первоначальной профессиональной подготовки сотрудников полиции / С.М. Проскурин; Ставропольский филиал КрУ МВД России. — Ставрополь: СФ КрУ МВД России, 2014. — 105 с.
9. Семенов Л.А. Содержание и нормативные основания оценки физической подготовленности при проведении мониторинга / Л.А. Семенов // Физическая культура: воспитание образование, тренировка. — 2005. — № 6. — С. 16-20.
10. Особенности физического самовоспитания студентов с особыми образовательными потребностями / О.В. Мамонова [и др.] // Культура физическая и здоровье. — 2018. — № 1(65). — С. 20-23.
11. Умрихин Ю.А. Формирование физической культуры личности курсантов высших учебных заведений МВД России с использованием компьютерных технологий: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Умрихин Юрий Александрович. — Майкоп, 2008. — 25 с.
12. Харечкин А.Н. Методика формирования подхода к изучению учебной деятельности курсантов в освоении специальных дисциплин с учетом индивидуальных особенностей нервной системы / А.Н. Харечкин, Ю.О. Харечкина // Актуальные вопросы права и право применения электронный сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. — 2017. — С. 31-38.
13. Шепелев С.В. Занятия атлетической гимнастикой как метод совершенствования физической подготовки слушателей образовательных организаций системы МВД России / Шепелев С.В. // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики / Отв. ред. А.Т. Биналиев, А.А. Тациян, В.М. Баршай. — Ростов-на-Дону, 2022. — С. 254-258.
14. Якубович С.А. Аэробная тренировка в физической подготовке курсантов военных учебных заведений: автореф. дис. .канд. пед. наук / Якубович Станислав Андреевич. — СПб., 2005. — 23 с.

Список литературы на английском языке / References in English

1. Ashmarin B.A. Teorija i metodika pedagogičeskikh issledovanij v fizičeskom vospitanii [Theory and Methodology of Pedagogical Research in Physical Education] / B.A. Ashmarin. — M., 1985. — P. 133-141. [in Russian]
2. Bondarevskij E.Ja. Informativnost' testov, ispol'zuemyh dlja harakteristiki fizičeskoj podgotovlennosti čeloveka [Informativeness of Tests Used to Characterize the Physical Fitness of a Person] / E.Ja. Bondarevskij, Ju.G. Danilov, S.P. Epifanov [et al.] // Teorija i praktika fizičeskoj kul'tury [Theory and Practice of Physical Culture]. — 2010 — № 1 — P. 23-25. [in Russian]
3. Vitjutnev E.E. Metodika pedagogičeskogo kontrolja special'noj fizičeskoj podgotovlennosti kursantov — budušhix sotrudnikov podrazdelenij policii special'nogo naznachenija na specializirovannom jetape professional'noj podgotovki [Methodology of Pedagogical Control of Special Physical Fitness of Cadets — Future Employees of Special Police Units at a Specialized Stage of Professional Training] / E.E. Vitjutnev, Ju.K. Chernyšhenko, K.Ju. Chernyšhenko // Uchjonje zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta [Scientific Notes of the University named after P.F. Lesgaft]. — 2014. — № 2(108). — P. 30-36. [in Russian]
4. Kuvaldina E.V. Vzaimosvjaz' razvitija fizičeskih kachestv čeloveka i funkcii vnimanija [The Relationship between the Development of Physical Qualities of a Person and the Function of Attention] / E.V. Kuvaldina, B.S. Anisimov, V.I. Palevich // Problemy sovremennoego pedagogičeskogo obrazovanija [Problems of Modern Pedagogical Education]. — Yalta, 2018. — P. 112-117. [in Russian]
5. Landa B.H. Metodika kompleksnoj ocenki fizičeskogo razvitija i fizičeskoj podgotovlennosti: učebnoe posobie [Methodology for a Comprehensive Assessment of Physical Development and Physical Fitness] / B.H. Landa. — M.: Sovetskij sport, 2004. — 192 p. [in Russian]
6. Orlov V.A. Fizičeskaja kul'tura kak obrazovatel'naja i ozdorovitel'naja disciplina [Physical Culture as an Educational and Health-improving Discipline] / V.A. Orlov, O.V. Strizhakova, O.B. Fetisov. — Voronezh: Nauchnaja kniga, 2017. — 340 p. [in Russian]
7. Professional'noe obučenie sotrudnikov organov vnutrennih del (professional'naja podgotovka policejskix) [Vocational Training of Employees of Internal Affairs Bodies (Professional Training of Police Officers)] / Ed. by V.L. Kubyšhko. — M.: DGSK MIA of Russia, 2015. — 320 p. [in Russian]
8. Proskurin S.M. Fizičeskaja podgotovka v sisteme pervonachal'noj professional'noj podgotovki sotrudnikov policii [Physical Training in the System of Initial Professional Training of Police Officers] / S.M. Proskurin; Stavropol branch of the KRU of the Ministry of Internal Affairs of Russia. — Stavropol: SF KRU of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2014. — 105 p. [in Russian]
9. Semenov L.A. Soderžanie i normativnye osnovanija ocenki fizičeskoj podgotovlennosti pri provedenii monitoringa [The Content and Normative Bases for Assessing Physical Fitness during Monitoring] / L.A. Semenov // Fizičeskaja kul'tura: vospitanie obrazovanie, trenirovka [Physical Culture: Upbringing, Education, Training]. — 2005. — № 6. — P. 16-20. [in Russian]
10. Osobnosti fizičeskogo samovospitanija studentov s osobymi obrazovatel'nymi potrebnošćami [Features of Physical Self-education of Students with Special Educational Needs] / O.V. Mamonova [et al.] // Kul'tura fizičeskaja i zdorov'e [Physical Culture and Health]. — 2018. — № 1(65). — P. 20-23. [in Russian]
11. Umrihin Ju.A. Formirovanie fizičeskoj kul'tury ličnosti kursantov vysshix učebnyh zavedenij MVD Rossii s ispol'zovanijem komp'juternykh tehnologij [Formation of Physical Culture of the Personality of Cadets of Higher Educational Institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia Using Computer Technologies]: abstr. dis. ... of PhD in Pedagogical Sciences / Umrihin Jurij Aleksandrovich. — Maykop, 2008. — 25 p. [in Russian]
12. Harechkin A.N. Metodika formirovanija podhoda k izučeniju učebnoj dejatel'nosti kursantov v osvoenii special'nyh disciplin s učetom individual'nyh osobennostej nervnoj sistemy [Methods of Forming an Approach to the Study of Educational Activities of Cadets in the Development of Special Disciplines, Taking into Account the Individual Characteristics of the Nervous System] / A.N. Harechkin, Ju.O. Harechkina // Aktual'nye voprosy prava i pravo primenenija jelektronnyj sbornik materialov vsrossijskoj nauchno-praktičeskoj konferencii [Topical Issues Of Law And The Right To Use An Electronic Collection Of Materials Of The All-Russian Scientific And Practical Conference]. — 2017. — P. 31-38. [in Russian]
13. Shepelev S.V. Zanjatija atletičeskoj gimnastikoj kak metod sovershenstvovanija fizičeskoj podgotovki slušatelej obrazovatel'nyh organizacij sistemy MVD Rossii [Athletic Gymnastics as a Method of Improving the Physical Training of Students of Educational Organizations of the System of the Ministry of Internal Affairs of Russia] / Shepelev S.V. // Fizičeskoe vospitanie i sport: aktual'nye voprosy teorij i praktiki [Physical Education and Sport: Topical Issues of Theory and Practice] / Ed. A.T. Binaliev, A.A. Tashhijan, V.M. Barshaj. — Rostov-on-Don, 2022. — P. 254-258. [in Russian]
14. Jakubovich S.A. Ajerobnaja trenirovka v fizičeskoj podgotovke kursantov voennyh učebnyh zavedenij [Aerobic Training in the Physical Training of Cadets of Military Educational Institutions]: abstr. dis. ... of PhD in Pedagogical Sciences / Jakubovich Stanislav Andreevich. — SPb., 2005. — 23 p. [in Russian]