

УДК 796.011

Анализ взаимосвязи развития координационных способностей и уровня физической подготовленности курсантов

Дыбов Владимир Евгеньевич

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина, Белгород

Аннотация. В статье рассматривается взаимосвязь развития координационных способностей и уровня физической подготовленности курсантов. Качество выполнения служебных обязанностей зависит от уровня физической подготовленности курсантов не только в образовательной, но и в будущей профессионально-служебной деятельности. Отмечено, что координационные способности являются одним из основных показателей, который позволяет повысить уровень физической подготовленности курсантов во время образовательного процесса. Определение зависимости уровня физической подготовленности от уровня развития координационных способностей курсантов позволит обеспечить более качественную подготовку курсантов. На базе Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина было проведено исследование, в котором приняли участие курсанты четвертого курса. Применение дополнительного комплекса упражнений, направленного на совершенствование координационных способностей в экспериментальной группе, свидетельствует о более высоком уровне не только физической подготовленности курсантов во всех показателях, но и уровне развития координационных способностей по сравнению с контрольной группой. Упражнения, которые включены в комплекс, были взяты из различных видов спорта и адаптированы в соответствии с темами занятий.

Ключевые слова: физические качества, физическая подготовка курсантов, координационные способности, физическая подготовленность.

Analyzing the relationship between the development of coordination abilities and the level of physical fitness of cadets

Dybov Vladimir Evgenyevich

Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia I.D. Putilin, Belgorod

Abstract. The paper examines the relationship between the development of coordination abilities and the level of physical fitness of cadets. In turn, the quality of performance of their official duties will depend on the level of physical fitness of the cadets, not only in educational, but also in future professional activities. It should be noted that coordination abilities are one of the main indicators that allows you to increase the level of physical fitness of cadets during the educational process. Determining the dependence of the level of physical fitness on the level of development of cadets coordination abilities will ensure better training of cadets. On the basis of the Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin conducted a study in which fourth-year cadets took part. The use of an additional set of exercises aimed at improving coordination abilities in the experimental group indicates a higher level of not only physical fitness of cadets in all indicators, but also the level of development of coordination abilities, compared with the control group. The exercises included in the complex were taken from various sports and adapted according to the topics of the classes.

Keywords: physical qualities, physical training of cadets, coordination abilities, physical fitness.

ВВЕДЕНИЕ. Высокий уровень физической подготовленности позволяет сотруднику полиции наиболее эффективно выполнять задачи, с которыми приходится сталкиваться в своей служебной деятельности [1]. Качество выполнения оперативно-служебных задач зависит от некоторых факторов – умелого владения специальными средствами, огнестрельным оружием, боевыми приемами борьбы (удары и защита от ударов, броски, освобождения от захватов и обхватов, наружный досмотр, связывание, сковывание), и в первую очередь от уровня физической подготовленности (развитие физических качеств и способностей) [2].

Достижение должного уровня физической подготовленности возможно за счет развития физических качеств и способностей [3]. Координационные способности являются одними из основных способностей, которые позволяют повысить уровень физической подготовленности курсантов во время образовательного процесса на занятиях по физической подготовке [4]. Достаточный уровень физической подготовленности способствует повышению профессиональной работоспособности и необходимого резерва функциональных возможностей организма, что помогает сотруднику быстрее адаптироваться к меняющимся условиям в своей служебной деятельности [5]. Все вышесказанное будет являться одной из основных задач в образовательном процессе курсантов за весь срок обучения в образовательных организациях МВД России.

Анализ учебно-методической литературы и документации в рамках исследуемой проблемы, позволил определить арсенал тестов для определения взаимосвязи уровня развития координационных способностей и уровня физической подготовленности курсантов, тем самым обозначив цель исследования.

Цель исследования заключалась в повышении физической подготовленности, за счет развития координационных способностей курсантов позволяющего обеспечить более качественную подготовку курсантов.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. На базе Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина было организовано проведение исследования, в котором приняли участие курсанты четвертого курса, в количестве 80 курсантов (68 юношей и 22 девушки).

В течение семестра на занятиях по физической подготовке, в конце основной части занятия экспериментальная группа (ЭГ) выполняла комплекс упражнений, направленный на совершенствование координационных способностей по каждой теме. Контрольная группа (КГ) не выполняла данный комплекс упражнений.

На занятиях по физической подготовке в начале и в конце восьмого семестра с курсантами проводилось тестирование по определению уровня физической подготовленности и уровня развития координационных способностей. Батарея тестов включала в себя сдачу нормативов на определение уровня развития физических качеств и способностей согласно рабочей программе дисциплины физическая подготовка (специальная). Дополнительно для определения координационных способностей были включены следующие тесты не входящие в рабочую программу: три кувырка вперед, проба Ромберга, тест Яроцкого. Результаты оценивались по данным рабочей программы и используемой литературы по теме исследования.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Проанализировав учебно-методический материал источников в рамках исследуемой темы, мы выявили взаимосвязь уровня физической подготовленности от уровня развития координационных способностей, так при выполнении в начале семестра стандартных нормативов обозначенных рабочей программой, трудности не возникали, в свою очередь при выполнении дополнительных нормативов и сдачи БПБ возникали трудности. Вероятно что, недостаточный уровень развития координационных способностей влияет на уровень физической подготовленности курсантов, следовательно, не позволяет полноценно и качественно овладеть сложными двигательными действиями и негативно сказывается на их дальнейшей служебной деятельности.

Учитывая выше изложенное, была проведена оценка уровня физической подготовленности контрольными упражнениями не только включенных в рабочую программу (подтягивания, подъем силой, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, 3000 м, 1000 м, 100м, 10х10 м, 4х20 м), но и дополнительно в оценке координационных способностей не включенных в содержание рабочей программы (три кувырка вперед, проба Ромберга, тест Яроцкого). В таблицах 1, 2, 3 представлены результаты контрольных упражнений выполненных в начале, и в конце семестра у курсантов мужского и женского пола.

Таблица 1 – Оценка уровня развития силовых качеств

Упражнения		Подтягивание		Подъем силой		Сгибания-разгибания		Подъем переворотом	
Группа		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
До	Ю	12,7±0,4	12,5±0,4	5,6±0,5	4,37±0,3	39,1±1,2	36,8±0,9	4,3±0,5	4,4±0,5
	Д					14,4±0,5	13,1±0,6		
После	Ю	14,4±0,4	14,2±0,7	6,5±0,5	5,29±0,4	44,3±1,3	40,7±1,0	5,4±0,5	5,1±0,6
	Д					24,6±0,9	17,8±0,5		

Таблица 2 – Оценка уровня развития скоростных качеств и выносливости

Упражнения		3000 м		1000 м		100 м		4х20 м	
Группа		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
До	Ю	782,3±7,6	790,2±6,8	220,3±1,9	219,2±1,5	14,3±0,1	14,2±0,1	16,8±0,1	16,9±0,1
	Д	978,9±8,5	1032,2±5,4	269,5±1,9	283±1,9	16,2±0,1	16,6±0,1	17,8±0,1	18,0±0,1
После	Ю	762,1±8,1	772,9±5,6	209,96±1,7	210,18±1,6	13,6±0,1	13,7±0,1	16,2±0,1	16,4±0,1
	Д	965,7±9,4	1021,7±6,1	260,6±2,6	276,33±1,6	15,4±0,1	16,0±0,1	16,9±0,1	17,6±0,1

Таблица 3 – Оценка уровня развития координации

Упражнения		Три кувырка вперед		Проба Ромберга		Тест Яроцкого		10х10 м	
Группа		ЭГ	КГ	ЭГ	ЭГ	КГ	КГ	ЭГ	КГ
До	Ю	4,2±0,05	4,2±0,05	14,3±1,2	15,2±1,6	15,6±2,6	14,9±2,61	26,7±0,1	26,7±0,2
	Д	4,3±0,05	4,4±0,05	15,2±1,4	13,4±1,5	10,8±0,9	10,1±0,9	29,6±0,3	31,5±0,2
После	Ю	3,3±0,04	3,7±0,1	25,3±1,3	21,4±1,8	28,4±2,6	21,7±2,7	25,7±0,1	26,1±0,2
	Д	3,2±0,02	4 ±0,02	26,9±0,9	24,3±0,8	24,6±0,9	16,2±1,1	28,5±0,2	30,7±0,2

В полученных результатах видна положительная динамика показателей, как в ходе выполнения контрольных упражнений включенных в рабочую программу, так и дополнительных упражнений по оценке уровня развития координационных способностей у курсантов мужского пола.

Оценивая результаты девушек, можно так же отметить, положительную динамику показателей во всех контрольных упражнениях, включенных в рабочую программу, и дополнительных упражнениях по оценке координационных способностей.

ВЫВОДЫ. Оценка координационных способностей и у юношей и у девушек в начале семестра свидетельствует о невысоких показателях в дополнительных упражнениях оценки уровня координационных способностей. В свою очередь

эти же показатели в конце семестра, значительно улучшаются и соответствуют достаточному уровню данных показателей.

Одним из наиболее важных показателей качества выполнения своих служебных обязанностей для сотрудника полиции является уровень физической подготовленности, от которого так же зависят, психологическая устойчивость, уровень общего здоровья, возможность организма быстро адаптироваться к меняющимся условиям, и работоспособность в целом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Анализ результатов исследования, показывает, что в начале семестра уровень физической подготовленности у курсантов ниже, чем в конце семестра. Комплексный подход в оценке физической подготовленности курсантов позволил выявить взаимосвязь уровня физической подготовленности и уровня развития координационных способностей. Координационные способности являются одним из ключевых звеньев, в оценке показателей физической подготовленности. Следует учитывать данный факт при выполнении контрольных тестов по физической подготовке.

Применение дополнительного комплекса упражнений направленного на совершенствование координационных способностей в экспериментальной группе свидетельствует о более высоком уровне физической подготовленности во всех показателях, по сравнению с контрольной группой.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Горелкин С. И., Тарасов В. А., Коник А. А., Беляев И. С. Формирование прикладных двигательных умений и навыков у курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России на занятиях по физической подготовке // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сборник статей XVII Международной научной конференции : в 2 ч. Белгород, 14–15 апреля 2021 года. Часть 1. Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова, 2021. С. 85–88.
2. Третьяков А. А., Ткаченко А. И. Определение эффективности комплексного теста для оценки координационных способностей у курсантов // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2023. № 1 (97). С. 169–173.
3. Клименко Б.А., Воротник А. Н. Междисциплинарный подход в обучении сотрудников органов внутренних дел пресечению противоправных действий правонарушителя // Проблемы правоохранительной деятельности. 2021. № 1. С. 47–51.
4. Третьяков А. А. Анализ влияния уровня физической подготовленности на процесс обучения курсантов боевым приемам борьбы // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 4 (218). С. 419–422.
5. Третьяков А. А., Кулиничев А. Н., Апальков А. В., Горбатенко А. В. Изучение мнения курсантов о необходимости использования различных видов спорта в физической подготовке // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 2 (216). С. 478–482.

REFERENCES

1. Gorelkin S. I., Tarasov V. A., Konik A. A., Belyaev I. S. (2021), "Formation of applied motor skills and skills in cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia in physical training", *Physical Education and Sport in Higher Education Institutions, Collection of Articles of the XVII International Scientific Conference*, Vol. 1, pp. 85–88.
2. Tretiakov A. A., Tkachenko A. I. (2023), "Determination of the effectiveness of a comprehensive test to assess the coordination abilities of cadets", *Bulletin of St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, № 1 (97), pp. 169–173.
3. Klimenko B. A., Vorotnik A. N. (2021), "Interdisciplinary approach in the training of internal affairs officers to suppress illegal actions of an offender", *Problems of law enforcement activity*, № 1, pp. 47–51.
4. Tretiakov A. A. (2023), "Analysis of the influence of the physical fitness level on the process of training cadets in combat fighting techniques", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, № 4 (218), pp. 419–422.
5. Tretyakov A. A., Kulynichev A. N., Apalkov A. V., Gorbatenko A. V. (2023), "Study of the cadets' opinion about the necessity of using different sports in physical training", *Scientific Notes of P.F. Lesgaft University*, № 2 (216), pp. 478–482.

Поступила в редакцию 08.02.2024.

Принята к публикации 29.02.2024.