

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

УДК 796.011

Сравнительный анализ мнения курсантов о физической готовности и их уровне подготовленности

Апальков Александр Владимирович¹, кандидат педагогических наук

Брагин Вадим Владимирович¹

Копытова Ангелина Андреевна¹

Шилакин Борис Викторович², кандидат педагогических наук

¹*Белгородский юридический институт МВД России им. И.Д. Путилина, Белгород*

²*Дальневосточный юридический институт МВД России, Хабаровск*

Аннотация. Профессиональная подготовка курсантов образовательных организаций МВД России проводится по различным направлениям с учетом совокупности факторов, которые оказывают влияние на организм обучающихся и вызывают изменения их функционального состояния. Для освоения дисциплины «Физическая подготовка» необходим комплексный подход, при разработке которого следует учитывать исходные навыки и способности курсантов. В зависимости от курса обучения уровень физической подготовленности различается, поэтому комплекс должен быть направлен на постоянное совершенствование знаний и умений обучающихся. В целях выявления и определения уровня физической готовности было проведено анкетирование среди курсантов 1 курса Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина. Данные опроса позволяют сделать вывод о том, что уровень физической подготовленности у курсантов постоянно совершенствуется. Способствуют этому постоянные занятия по расписанию и самостоятельные тренировки, а также правильно подобранные комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма. Совершенствование уровня физической подготовленности важно для дальнейшего успешного осуществления служебной деятельности сотрудника правоохранительных органов.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсанты, функциональное состояние, уровень подготовленности.

Comparative analysis of cadet opinions about physical readiness and their level of preparedness

Apalkov Alexander Vladimirovich¹, candidate of pedagogical sciences

Bragin Vadim Vladimirovich¹

Kopytova Angelina Andreevna¹

Shilakin Boris Viktorovich² candidate of pedagogical sciences

¹*Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilina, Belgorod*

²*Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Khabarovsk*

Abstract. Professional training of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia is carried out in various directions, taking into account a combination of factors that affect the body of students and cause changes in their functional state. As noted, in order to master the discipline "Physical Training", an integrated approach is needed, the development of which should take into account the initial skills and abilities of cadets. Depending on the course of study, the level of physical fitness varies, so the complex should be aimed at constantly improving the knowledge and skills of students. In order to identify and determine the level of physical readiness, a survey was conducted among the 1st-year cadets of the Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin. The survey data allow us to conclude that the level of physical fitness of cadets is constantly improving. This is facilitated by constant scheduled classes and self-training, as well as correctly selected sets of exercises taking into account the individual characteristics of the body. It is worth noting that improving the level of physical fitness is important for the further successful performance of the official activity of a law enforcement officer.

Keywords: physical training, cadets, functional state, level of preparedness.

ВВЕДЕНИЕ. Обучение курсантов образовательных организаций МВД России коренным образом отличается от образовательных программ студентов гражданских образовательных организаций. Не каждый готов посвятить свою жизнь служению во благо Родины. Это обуславливается тем, что принятие присяги, проживание в казарме, распорядок служебного дня, несение службы в суточном наряде, охрана общественного порядка накладывают большую ответственность на обучающихся [1, 2]. В настоящее время наблюдается сложная политическая обстановка на мировой арене. Это требует от сотрудников полиции соответствующего уровня физических и психических качеств для эффективного несения службы. В связи с этим ответственность, возлагаемая на курсантов образовательных организаций МВД России, возрастает.

Следует отметить, что деятельность сотрудника органов внутренних дел связана с предупреждением и пресечением ситуаций, когда возникает угроза жизни и здоровью как гражданских лиц, так и самого сотрудника. Для успешного разрешения подобных случаев в процессе несения службы курсантам необходимо развивать в себе такие качества как: умение быстро и уверенно действовать в экстремальных ситуациях, брать на себя ответственность за принятые решения, грамотно обращаться с оружием, а также обладать достаточно высоким уровнем физической и психологической подготовленности.

Профессиональная подготовка курсантов образовательных организаций МВД России проводится по различным направлениям с учетом совокупности факторов, которые оказывают влияние на организм обучающихся и вызывают изменения их функционального состояния [3, 4].

Формирование достаточного уровня физической подготовленности – это сложный процесс, поэтому необходим методичный и комплексный подход к освоению такой дисциплины, как «Физическая подготовка». Он должен строиться на теоретическом и практическом освоении учебного материала с возможностью применения полученных знаний в условиях, которые были бы максимально приближены к реальным. Это обуславливается тем, что в процессе профессиональной служебной деятельности у сотрудников могут возникнуть проблемы, связанные с применением физической силы на практике.

Исследование функционального состояния человека при его занятиях физической культурой и спортом в настоящее время является объектом внимания многих специалистов [2, 5]. Это обуславливается тем, что обучение в образовательных организациях МВД России сопряжено с большим объемом физических и психических нагрузок. Они стимулируют адаптационные процессы, отражающиеся в изменениях функционального состояния и здоровья курсантов. Поэтому при разработке комплекса мероприятий, лежащих в основе дисциплины «Физическая подготовка», необходимо проводить мониторинг данных здоровья и функционального состояния курсантов. Это позволит последовательно совершенствовать уровень физической подготовленности у обучающихся, а также проводить профилактику возникновения различных заболеваний, вызванных физическими нагрузками и неадекватными адаптационными возможностями организма.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В целях выявления и определения уровня физической готовности было проведено анкетирование среди курсантов 1 курса Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина. В опросе приняли участие 62 человека – 39 юношей и 23 девушки.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Анкета содержала 7 вопросов, которые предлагали курсантам самостоятельно оценить их уровень физической подготовки по пятибалльной системе.

Согласно ответам на первый вопрос «Оцените свой уровень физической подготовленности на момент сдачи вступительных испытаний» 18 (29%) опрошенных оценивают свой уровень на «5», 21 – на «4» (33,9%), 15 – на «3» (24,2%), 6 – на «2» (9,7%), 2 – на «1» (3,2%).

На второй вопрос «Оцените свой уровень физической подготовленности в 1 семестре обучения» 20 респондентов ответили, что оценивают свой уровень на «5» (32,3%), 26 – на «4» (41,9%), 15 – на «3» (24,2%), 1 – на «2» (1,6%).

По данным, полученным при ответе на вопрос «Оцените свой уровень физической подготовленности во 2 семестре обучения», 22 курсанта оценили свой уровень на «5» (35,5%), 24 – на «4» (38,7%), 14 – на «3» (22,6%), 2 – на «2» (3,2%).

По результатам первых трех вопросов можно сделать вывод о том, что уровень физической подготовленности курсантов улучшился по сравнению с его состоянием на момент сдачи вступительных испытаний и началом обучения на 1 курсе института. Кроме того, согласно полученным данным, уровень физической подготовленности во 2 семестре обучения усовершенствовался в сравнении с 1 семестром обучения. Это свидетельствует о том, что был выбран правильный подход для освоения учебной дисциплины «Физическая подготовка», который позволил курсантам усовершенствовать их начальный уровень физической подготовленности.

Респондентам был задан вопрос «Сталкивались ли Вы с трудностями при сдаче вступительного испытания по «Физической подготовке»?», на который 14 из 62 опрошенных дали положительный ответ. В связи с этим им было предложено указать, какие именно трудности они испытывали. Большинство курсантов ответили, что самой трудной на их взгляд оказалась сдача беговых нормативов. Причины были названы следующие: недостаточная подготовка для сдачи беговых нормативов, а именно 1000 метров и 100 метров, а также погодные условия, которые затрудняли сдачу вступительных испытаний.

Курсантам также было предложено оценить, как изменился их уровень физической подготовленности за год обучения на первом курсе, а также указать, какие именно изменения они в себе наблюдают. Большинство из них ответили, что заметили значительные улучшения в развитии физических качеств. Это проявляется в улучшении результатов при сдаче контрольных нормативов, развитии взрывной силы, ловкости, быстроты, выносливости и улучшении общего физического состояния. Некоторые курсанты отметили, что достичь таких результатов им позволила методика, предложенная преподавателями на занятиях по физической подготовке. Однако несколько респондентов отметили снижение уровня физиче-

ской подготовленности. Это обосновано состоянием здоровья, которое не позволяло заниматься с полной отдачей в течение учебного года.

В завершение опроса курсантам было предложено указать, какие физические качества им необходимо развивать в себе для совершенствования уровня физической подготовленности. Они отметили, что хотели бы улучшить такие физические качества, как выносливость и сила. Не менее важным курсанты посчитали и психические качества. Так, несколько респондентов отметили, что хотели бы стать более трудолюбивыми и терпеливыми для улучшения своей работоспособности.

Данные опроса позволяют сделать вывод о том, что уровень физической подготовленности у курсантов постоянно совершенствуется. Способствуют этому постоянные занятия по расписанию и самостоятельные тренировки, а также правильно подобранные комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма. Данный вывод подтверждают также и показатели сдачи контрольных нормативов. Так, по итогам первого семестра средние показатели составили следующие значения по семестрам обучения (табл. 1).

Таблица 1 – Оценка уровня физической подготовленности курсантов

	Бег 100 м, сек		Кросс 1 км, сек		Отжимания, кол-во раз	
	1 семестр	2 семестр	1 семестр	2 семестр	1 семестр	2 семестр
Юноши	13,7±1,4	13,3±1,1	200,4±15,1	194,1±13,2	33,2±3,7	38,5±3,4
Девушки	16,5±1,8	16,0±1,5	275,2±19,7	255,3±18,3	7,1±1,1	12,4±1,5

Немаловажными являются такие физические показатели, как вес, рост, пульс, которые также следует учитывать при разработке методики проведения занятий. Среди курсантов 1 курсов были сделаны измерения антропометрических данных. Так, средний рост юношей 1 курса составляет 178,5 см, а девушек – 166,3 см. У юношей средний вес составляет 74,3 кг, у девушек – 54,5 кг.

Таблица 2 – Оценка функционального состояния курсантов

	Пульс в покое, уд/мин		Проба Руффье, усл.ед.	
	1 семестр	2 семестр	1 семестр	2 семестр
Юноши	71,2±2,6	69,1±2,8	5,1±0,5	4,1±0,5
Девушки	79,0±2,1	77,5±1,9	5,3±0,4	4,2±0,4

Функциональные возможности сердечно-сосудистой системы у курсантов можно определить по показателям частоты сердечных сокращений и реакции на нагрузку 20 приседаний (проба Руффье). Так, средний показатель ЧСС в покое у юношей составляет 71,2 уд/мин, у девушек – 79 уд/мин.

Для выявления уровня ежедневной физической активности был проведен мониторинг количества шагов. Так, среднее количество шагов, пройденных в день, у юношей-первокурсников составляет 4482, а у девушек – 8110. Среднее количество шагов в неделю у юношей – 34793, у девушек – 35455. Результаты шагомет-

рии отражают недостаточность двигательной активности. Причина этому дистанционные формы обучения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. В заключение стоит отметить, что совершенствование уровня физической подготовленности важно для дальнейшего успешного осуществления служебной деятельности сотрудника правоохранительных органов. Для этого следует учитывать индивидуальные показатели и начальный уровень физической подготовленности. Учитывая эти факторы, необходимо применять эффективную методику для повышения уровня физической подготовленности курсантов в процессе обучения в образовательной организации системы МВД России. В случае, если нагрузка, которую будут выполнять курсанты на практических занятиях, окажется недостаточной, целесообразно применить комплексный подход, который заключается в чередовании практических занятий по расписанию и самостоятельных занятий. Немаловажным фактором является повышение функционального состояния курсантов. При регулярных занятиях по «Физической подготовке» у курсантов наблюдается улучшение их функционального состояния, что способствует росту личного уровня физической подготовленности.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Гилев Г. А., Плешаков А. А. Повышение уровня здоровья студентов как следствие положительного мониторинга их физической подготовленности // Управление городом: теория и практика. 2021. № 4. С. 8–14.
2. Зайцев А. А. Функциональное состояние курсантов образовательных организаций МВД России // Вестник экономической безопасности. 2020. № 2. С. 321–327.
3. Зайцева Л. В. Совершенствование физической подготовленности студентов: организация спортивно-массовых мероприятий // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7, № 3 (24). С. 100–103.
4. Канзафаров М. А. Физическая подготовка курсантов слушателей образовательных учреждений МВД России // Modern Science. 2021. № 10-1. С. 319–322.
5. Лопатин Н. А., Шульгин А. И. Современный подход к учебному процессу в вузе по дисциплине «Физическая культура» // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2019. № 4. С. 155–160.

REFERENCES

1. Gilev G. A., Pleshakov A. A. (2021), "Increasing the level of health of students as a consequence of positive monitoring of their physical fitness", City management: theory and practice, No. 4, pp. 8–14.
2. Zaitsev A. A. (2020), "Functional state of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia", Bulletin of Economic Security, No. 2, pp. 321–327.
3. Zaitseva L. V. (2018), "Improving the physical fitness of students: organizing mass sports events", Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology, T. 7, No. 3 (24), pp. 100–103.
4. Kanzafarov M. A. (2021), "Physical training of cadets attending educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia", Modern Science, No. 10-1, pp. 319–322.
5. Lopatin N. A., Shulgin A. I. (2019), "A modern approach to the educational process at a university in the discipline "Physical Culture", Professional education in Russia and abroad, No. 4, pp. 155–160.

Информация об авторах:

Апальков А.В., доцент кафедры физической подготовки, alexandr.apalkov@yandex.ru
Брагин В.В., заместитель начальника кафедры физической подготовки, bra-
gin.vadim.8490@mail.ru
Копытова А.А., преподаватель кафедры физической подготовки, kopytova.a.gelyaa@mail.ru
Шилакин Б.В., профессор кафедры физической подготовки, judokhb-shilakin@yandex.ru
Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 07.02.2024.

Принята к публикации 05.03.2024.