

СПЕЦИФИЧЕСКИЙ ПОДХОД К СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ УНИВЕРСИТЕТА ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ МЧС БЕЛАРУСИ

1А.В. Ключников, 2Г.И. Нарскин, 1В.А. Михалевич

¹ УО «Гомельский филиал университета гражданской защиты МЧС Беларуси»

² УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Введение. Курсантов университета гражданской защиты МЧС по критериям общей и специальной подготовленности можно, с определенной долей условно, сравнить со спортсменами, занимающимися многоборьями, так как интегральным показателем подготовленности курсантов является сумма результатов в пожарно-спасательном двоеборье – преодоление 100-метровой полосы с препятствиями и подъем по штурмовой лестнице в окно 4-го этажа учебной башни. С учетом этого курсант должен обладать высоким уровнем скоростно-силовых качеств.

Под физическими качествами принято понимать морфофункциональные качества, благодаря которым осуществляется физическая активность человека, которая проявляется в целесообразной двигательной деятельности. В свою очередь, развитие физических качеств предполагает направленное педагогическое воздействие на рост показателей конкретного физического качества.

Цель исследования состояла в обосновании направленности учебных занятий курсантов университета гражданской защиты к развитию скоростно-силовых качеств в структуре профессионально-прикладной физической подготовки.

Материалы и методы исследования. Следует отметить, что планирование профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) курсантов в структуре учебных занятий по физической подготовке возможно лишь при условии определения у них исходного уровня физической подготовленности. Для этого было проведено контрольное тестирование уровня скоростно-силовых качеств курсантов первого курса (n = 75). При подборе контрольных тестов мы руководствовались рекомендациями научно-методической литературы и наработками ряда специалистов [1], [2].

Подбор тестов осуществлялся с учетом будущей профессиональной деятельности и программно-нормативных документов [3]. Мы провели анализ уровня результатов по четырем контрольным тестам, которые используются для оценки скоростно-силовых качеств и координационных способностей, которые имеют наибольшую степень корреляции с результатами пожарно-спасательного двоеборья: бег на 100 метров; челночный бег 10х10 метров; прыжок в длину с места; подтягивание в висе на перекладине [4]. Это позволило установить исходный уровень скоростно-силовой подготовленности курсантов и сравнить полученные показатели с балльной оценкой программы по физической подготовке.

Так, в беге на 100 метров, который характеризует проявление быстроты, большая часть (66,8 %) курсантов получили «удовлетворительные оценки», «хорошие» – 21,6 % и «отличные» – 11,6 %.

В челночном беге 10х10 метров, который характеризует уровень координационных способностей и быстроты движений, также отмечается высокий процент «удовлетворительных» результатов у курсантов – 62,7 %, «хороших» – 24,1 % и «отличных» – 13,2 %.

Похожая тенденция была отмечена и по результатам теста, отражающим уровень развития скоростно-силовых качеств, – прыжок в длину с места: «удовлетворительно» – 60,4 %, «хорошо» – 25,7 % и на «отлично» тест сдали 13,9 % первокурсников.

В то же время в тесте «подтягивание из виса на перекладине», который характеризует силовые способности курсантов, были получены следующие результаты: «удовлетворительно» – 71,1 %, «хорошо» – 19,2 % и «отлично» только 9,7 %.

Комплексная оценка скоростно-силовой подготовленности показала, что у большинства курсантов она находится на удовлетворительном уровне. В этой связи полученные данные свидетельствуют о необходимости совершенствования подходов к физическому воспитанию курсантов.

Для изучения различных направлений планирования учебного процесса по физическому воспитанию был организован педагогический эксперимент, где экспериментальной группе курсантов (n = 27) в структуре занятий по физической подготовке были предложены средства, которые используются в тренировочном процессе спортсменов-многоборцев различной квалификации, в то время как учебный процесс по физическому воспитанию в контрольной группе (n = 25) строился согласно типовой программе по физическому воспитанию. В конечном счете учебный процесс в контрольной группе по дисциплине «Физическая культура» строился по варианту комплексной физической подготовки, в то время как в экспериментальной группе до 50 % учебного времени отводилось на подтягивание отстающих скоростно-силовых качеств, где для каждого курсанта в начале эксперимента, с учетом проведенного тестирования, были определены конкретный объем и интенсивность скоростно-силовых упражнений, которые были направлены на повышение отстающих скоростно-силовых показателей.

Результаты исследования. Проведенное тестирование в конце учебного года позволило определить динамику показателей в оценочном выражении (таблица 1).

Таблица 1. – Распределение курсантов по уровню физической подготовленности (в процентах)

Показатели	Группы	Оценка
------------	--------	--------

		Отлично (8–10 баллов)	Хорошо (6–7 баллов)	Удовлетворительно (4–5 балла)
1. Бег на 100 метров со старта, с	Э	25,2	41,6	33,2
	К	14,4	33,5	52,1
2. Челночный бег 10х10 метров, с	Э	31,5	48,3	20,2
	К	18,1	28,4	53,4
3. Прыжок в длину с места, см	Э	32,4	44,3	23,3
	К	18,7	33,6	47,7
4. Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз	Э	36,4	37,3	26,3
	К	16,9	29,8	53,3

Из представленного материала следует, что в контрольном упражнении «Бег на 100 метров» в экспериментальной группе количество отличных оценок составило 25,2 % от общего количества курсантов в группе, «хороших» оценок – 41,6 % и «удовлетворительных» – 33,2 %, в то время как в контрольной группе это соотношение составило: 14,4 %; 33,5 % и 52,1 % соответственно.

Несколько лучшие результаты отмечены по результатам теста «Челночный бег 10х10 метров» в экспериментальной группе, где «отличные» оценки получили 31,5 % курсантов, «хорошие» – 48,3 % курсантов и «удовлетворительные» – 20,2 % испытуемых. При этом в контрольной группе это соотношение выглядело следующим образом: «отлично» – 18,2 % курсантов; «хорошо» – 28,4 % и «удовлетворительно» – 53,4 % курсантов.

Схожая тенденция отмечена и по результатам теста «Прыжок в длину с места»: в экспериментальной группе на «отлично» тест сдали 32,4 % первокурсников, на «хорошо» – 44,3 % и на «удовлетворительно» – 23,3 % тестируемых. В то же время в контрольной группе были зафиксированы следующие оценочные показатели: 18,7 %; 33,6 % и 47,7 % соответственно.

Сравнение показателей в силовом тесте «Подтягивание в висе на перекладине» выявило следующее соотношение «отличных», «хороших» и «удовлетворительных» оценок: соответственно в экспериментальной группе – 36,4 %; 37,3 %; 26,3 %, в контрольной – 16,9 %; 28,8 % и 54,3 %.

Выводы. 1. Исследование скоростно-силовой подготовленности курсантов свидетельствует, что не все первокурсники в достаточной мере подготовлены к успешному выполнению пожарно-спасательного двоеборья, для освоения которого необходим высокий уровень развития скоростно-силовых качеств.

2. Результаты педагогического эксперимента показали, что оба варианта построения учебного процесса по физической подготовленности курсантов-первокурсников в рамках учебной дисциплины привели к улучшению скоростно-силовой подготовленности. В то же время годовые приросты исследуемых показателей оказались неравнозначными.

Так, в тесте «Бег на 100 метров» соотношение «отличных» и «хороших» оценок в экспериментальной группе составило 66,8 %, в то время как в контрольной только 47,9 %; в тесте «Челночный бег 10х10 метров» это соотношение выглядело следующим образом: 79,8 % на 46,6 %; в тесте «Прыжок в длину с места» – 76,7 % на 52,3 % и тесте «Подтягивание в висе на перекладине» – 73,7 % на 46,7 % соответственно.

3. Годичный педагогический эксперимент показал, что не все курсанты-первокурсники физически готовы к выполнению своих профессиональных обязанностей, о которых свидетельствует большое количество «удовлетворительных» оценок по уровню развития скоростно-силовых качеств. Разработанные подходы к повышению уровня скоростно-силовой подготовленности курсантов, направленные на подтягивание отстающих скоростно-силовых качеств, позволяют сформировать основу для повышения и совершенствования уровня физической подготовленности, заложить фундамент высокой профессиональной работоспособности.

Список использованной литературы

1. Алабин, В.Г. Комплексный контроль в спорте / В.Г. Алабин, В.А. Сутула, В.Г. Никитушкин // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 3. – С. 43–45.
2. Методы оценки физической работоспособности человека: учебное пособие / В.Е. Апарин [и др.]. – Воронеж : ВГТУ, 1998. – 50 с.
3. Программа подготовки личного состава подразделений Государственной противопожарной службы МЧС России. – М., 2003. – 123 с.
4. Ключников, А.В. Построение учебного процесса по предмету «Физическая культура» курсантов инженерных институтов МЧС Республики Беларусь : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А.В. Ключников. – М., 2014. – 24 с.