

У 511.7

С-473

Белорусский Государственный ордена Трудового Красного Знамени
институт физической культуры

На правах рукописи

СЛЕПНЕВ Алексей Яковлевич

УДК 351.74:373.6:371.73

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ
СРЕДНИХ ШКОЛ МИЛИЦИИ МВД СССР

ИЗ.00.04 - Теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки и оздоровительной
физической культуры

А В Т О Р Е Ш Е Р А Т

диссертации на соискание ученой степени кандидата
педагогических наук

Минск - 1989

4511.7
С-473

Работа выполнена в Белорусском государственном ордена
Трудового Красного Знамени институте физической культуры

- Научный руководитель - кандидат педагогических наук,
профессор Рыбалко Б.М.;
- Специальные оппоненты - доктор педагогических наук,
профессор Гужаловский А.А.;
- кандидат педагогических наук,
доцент Николаенко Г.В.
- Ведущая организация - Смоленский государственный инс-
титут физической культуры.

Защита состоится "24" марта 1990 г. в 15.00 ча-
сов на заседании регионального специализированного совета
К 046.07.01 при Белорусском государственном институте физи-
ческой культуры / 220773 Минск, проспект Машерова, 105/.

библиотеке Белорусско-
культуры.

1990

ников А.Н.

Львовского гос.
института физической культуры

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Условия служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел требуют постоянного совершенствования методики их профессионально-прикладной физической подготовки для более эффективного выполнения задач по охране правопорядка в стране (Приказы МВД СССР № 50 от 11.02.82 и № 145 от 29.07.86, А.А.Харлампиев, 1949-1971, И.С.Ташкевич, 1969-1972, А.А.Акопов, К.М.Вашурин, 1970, Б.П.Карякин, 1973, С.Г.Терешко, 1975, М.И.Якубович, 1975, Е.М.Чумаков, 1978-1980, М.Н.Лукашев, 1982, Д.Л.Рудман, 1982 и др.).

Успешность решения данной проблемы требует усиления научных поисков в области профессионально-прикладной физической подготовки учебных заведений МВД СССР, ибо правильная организация учебно-воспитательной и спортивной работы с курсантами является важнейшим условием повышения их профессиональной подготовленности. Дальнейшее повышение эффективности обучения прикладной физической подготовке следует, очевидно, искать не в прямом увеличении объемов и интенсивности нагрузки, а в оптимизации учебно-тренировочного процесса за счет качественно новой организации занятий, разработки средств и методов.

Рабочей гипотезой исследования служило предположение, что эффективность профессионально-прикладной физической подготовки курсантов специальных средних школ милиции МВД СССР находится в прямой зависимости от уровня развития основных физических качеств, навыка владения приемами боевого раздела самбо и знания правомерности их применения.

Цель исследования. Разработка и экспериментальное обоснование педагогических основ профессионально-прикладной физической подготовки курсантов специальных средних школ милиции МВД СССР.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности и структуру профессиональных требований к физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел.
2. Изучить уровень развития физических качеств и разработать нормативы для оценки физической подготовленности курсантов специальных средних школ милиции МВД СССР.
3. Научно обосновать основные методические подходы к построению профессионально-прикладной физической подготовки курсантов специальных средних школ милиции МВД СССР.
4. Экспериментально апробировать методику избирательно-направленного развития отстающих физических качеств в системе профессионально-прикладной физической подготовки курсантов специальных средних школ милиции МВД СССР.

Методы исследования. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ научной и методической литературы; анкетный опрос, беседы и интервью; педагогические наблюдения; тестирование, динамометрия; педагогический эксперимент; математическая статистика.

Научная новизна работы состоит в том, что в настоящем исследовании впервые разработаны педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки курсантов специальных средних школ милиции МВД СССР. Дан

анализ служебной деятельности работников органов внутренних дел, выявлен уровень развития физических качеств, разработана методика избирательно-направленного воспитания отстающих физических качеств курсантов специальных средних школ милиции МВД СССР.

Практическая значимость полученных результатов в том, что разработанная методика избирательно-направленного развития физических качеств повысит уровень физической подготовки курсантов специальных средних школ милиции МВД СССР, эффективность овладения ими приемами боевого раздела самбо и, в конечном итоге, их профессиональную подготовку.

Полученные результаты исследований позволили предложить практические рекомендации по методике проведения занятий с курсантами школ милиции, экспресс-оценке их физического состояния.

Результаты исследований внедрены в учебный процесс Ростовской, Вологодской и Могилевской специальных средних школ милиции МВД СССР.

Положения, выносимые на защиту:

1. Особенности профессионально-прикладной физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел.
2. Определение индивидуального уровня развития основных физических качеств курсантов специальных средних школ милиции МВД СССР.
3. Методика избирательно-направленного развития профессионально-значимых физических качеств курсантов специальных средних школ милиции МВД СССР.

Объем и структура диссертации. Работа состоит из введения, шести глав, выводов, практических рекомендаций

списка литературы, приложений. Работа изложена на 200 страницах машинописного текста и содержит 35 таблиц, 6 рисунков, II приложений. Список литературы охватывает 286 источников, из которых 37 работ иностранных авторов.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Исследование было организовано и проведено на базе Минской специальной средней школы милиции им.М.В.Фрунзе МВД СССР. Проведение всей работы осуществлялось в пять этапов.

На первом этапе исследования (январь 1982 - январь 1983 гг.) анализировалась научно-методическая литература, проводились анкетный опрос сотрудников органов внутренних дел и педагогические наблюдения. Результаты этой работы позволили изучить современное состояние проблемы исследования в теории и практике, определить задачи исследования, обобщить имеющийся в литературе материал.

Второй этап исследований (январь - сентябрь 1983 г.) был посвящен разработке методики применения избирательно-направленного развития физических качеств курсантов специальных средних школ милиции МВД СССР, определены средства и методы и составлена программа педагогического эксперимента.

На третьем этапе исследования (октябрь 1983 - сентябрь 1984 гг.) проводился первый этап педагогического эксперимента.

На четвертом этапе исследования (октябрь 1984 - август 1985 гг.) анализировались результаты первого этапа эксперимента, вносились коррективы в программу эксперимента, был проведен второй этап педагогического эксперимента.

На пятом этапе исследования (сентябрь 1985 - сентябрь 1987 гг.) проводились окончательная обработка и анализ материалов исследования, написание и оформление диссертации.

Подготовка сотрудников органов внутренних дел связана с необходимостью глубокого усвоения необходимых теоретических знаний, правомерности применения приемов боевого раздела самбо, высоким уровнем специальной физической подготовки, а также овладением комплекса специальных умений и навыков, связанных с преследованием, задержанием, обезвреживанием, сопровождением и т.п. преступников.

Физическая, техническая, тактическая, морально-волевая, специальная, психическая и интеллектуальная подготовленность никогда не проявляются изолированно, а представляют сложный комплекс, направленный на достижение победы в схватке с преступником.

Анализ результатов анкетного опроса, бесед и интервью показал, какое место занимает физическая подготовка в системе профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел по службам (табл. I). Из таблицы мы видим, что физическая подготовка прочно удерживает второе место в системе профессиональной подготовки для различных служб органов внутренних дел.

Таблица 1.

Место физической подготовки в системе профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел

Составные части профессио-	Следователи		Уголовный розыск		ОБХСС		Участковые инспектора	
	очки	место	очки	место	очки	место	очки	место
Специальная	1,12	1	1,28	1	1,21	1	1,19	1
Техническая	4,21	4	4,71	4	4,13	4	4,54	4
Медицинская	4,92	5	4,80	5	5,15	5	4,89	5
Огневая	3,37	3	3,62	3	3,54	3	3,35	3
Стрелковая	6,99	7	6,70	7	6,67	7	6,82	7
Физическая	2,90	2	2,67	2	2,98	2	2,88	2
ГО	7,42	8	7,03	8	7,10	8	7,20	8
Топография	6,47	6	6,56	6	6,37	6	6,19	6
Уставы	7,68	9	7,55	9	7,72	9	7,89	9

Также мы определили физические качества, которые, по мнению опрошенных, являются ведущими для сотрудников по службам (табл.2).

Таблица 2.

Распределение физических качеств сотрудников в зависимости от рода их деятельности

Физические качества	Следователи		Уголовный розыск		ОБХСС		Участковые инспектора	
	очки	места	очки	места	очки	места	очки	места
Сила	3,26	3	2,92	1	3,02	2	2,44	1
Быстрота	3,02	1	3,05	2	3,00	1	3,31	3
Выносливость	3,24	8	3,49	8	3,60	8	3,05	8
Гибкость	5,67	6	5,35	6	5,25	6	5,40	6
Ловкость	3,65	4	3,56	4	3,64	4	3,96	4
Скор.-силовые	6,18	2	6,53	3	6,61	3	6,69	2
Силовая выносливость	5,90	7	6,04	7	6,10	7	5,63	7
Реакция	5,17	5	4,93	5	4,67	5	5,06	5

Опрошенные указали, что во время обучения в учебных заведениях МВД СССР необходимо больше уделять внимания приемам задержания, защите от ударов, освобождению от захватов и обхватов, сопровождению, броскам, ударам и т.п. А также высказали пожелание, чтобы во время обучения в учебных заведениях МВД СССР больше внимания уделялось таким видам спорта, как рукопашному бою, самбо, дзюдо, каратэ, легкой атлетике, вольной и классической борьбе, боксу и т.п. Данные виды спорта способствуют развитию у сотрудников органов внутренних дел физических качеств, необходимых им при выполнении служебной деятельности.

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент был применен нами для выявления эффективности методики воспитания физических качеств и формирования навыков ведения рукопашного боя у курсантов специальных средних школ милиции МВД СССР путем избирательно-направленного развития физических качеств.

В ходе эксперимента предусматривалось решение следующих задач:

1. Проследить динамику показателей физической подготовленности курсантов в экспериментальных и контрольных группах.
2. Определить эффективность разработанной методики в воспитании физических качеств, в формировании навыков ведения рукопашного боя.
3. Разработать методические рекомендации по совершенствованию учебно-тренировочного процесса во время обучения в специальных средних школах милиции МВД СССР.

Педагогический эксперимент проводился в Минской специальной средней школе милиции им.М.В.Фрунзе МВД СССР в

течение 2 лет (с Октября 1983 по 31 августа 1985 гг.). В нем приняли участие 97 курсантов, которые были распределены в четыре группы: две экспериментальные и две контрольные. Отбор испытуемых проводился в октябре 1983 г. В сентябре 1983 г. при поступлении в школу все курсанты прошли медицинский осмотр и тестирование.

Уровень физической подготовленности, владения приемами боевого раздела самбв определялся показателями контрольно-педагогических испытаний, которые проводились не только для формирования однородных экспериментальных групп, но и для получения исходящих данных.

Программа работы экспериментальных и контрольных групп предусматривала выполнение одинакового объема суммарной учебно-тренировочной работы. В каждой группе было проведено по 672 академических часа занятий. Статистически достоверных различий по физиологической нагрузке учебно-тренировочных занятий между группами выявлено не было.

Физическая подготовка в рамках уроков физического воспитания как в экспериментальных, так и в контрольных группах осуществлялась в соответствии с требованиями программы по физической подготовке курсантов специальных средних школ милиции МВД СССР и была сориентирована на всестороннее воспитание физических качеств. Вместе с тем распределение средств и времени, выделенных на общую и специальную физическую подготовку, в экспериментальных и контрольных группах было не одинаковым.

Согласно требованиям программы по физической подготовке и предварительным педагогическим наблюдениям, включающим хронометраж урока физического воспитания, реакцию организма занимающихся на нагрузку и т.п., было установлено, что

время, необходимое для сопряженного избирательно-направленного развития физических качеств в уроках физического воспитания должно находиться в пределах 14,6 % по отношению к общему количеству часов программы. Исходя из этого, в программе учебно-тренировочных занятий в экспериментальных группах были выделены часы в указанном объеме для целенаправленного развития отстающих физических качеств методом сопряженного избирательно-направленного воздействия.

В течение педагогического эксперимента проведено 5 обследований. На первом обследовании в начале эксперимента проводился медицинский осмотр испытуемых и определялся уровень развития основных физических качеств. Учитывая требования программы по физической подготовке, в части поэтапной оценки физического состояния курсантов были разработаны нормативы, представленные в таблице 3. Нормативы рассчитывались по сигма-шкале и включали четыре уровня оценки физической подготовленности - отличной, хорошей, удовлетворительной и неудовлетворительной.

Результаты контрольно-педагогического тестирования по 20 тестам ($n = 97$) легли в основу распределения курсантов по подгруппам с учетом отстающих физических качеств. Второе, третье и четвертое обследования были промежуточными и проводились с полугодовыми интервалами. По результатам последующих обследований осуществлялось перераспределение курсантов по соответствующим подгруппам, в которых проводилось избирательно-направленное развитие физических качеств. Пятое, заключительное обследование позволило определить эффективность как традиционной, так и предложенной нами методики, разработать организационно-методические основы избирательно-направленного развития физических качеств.

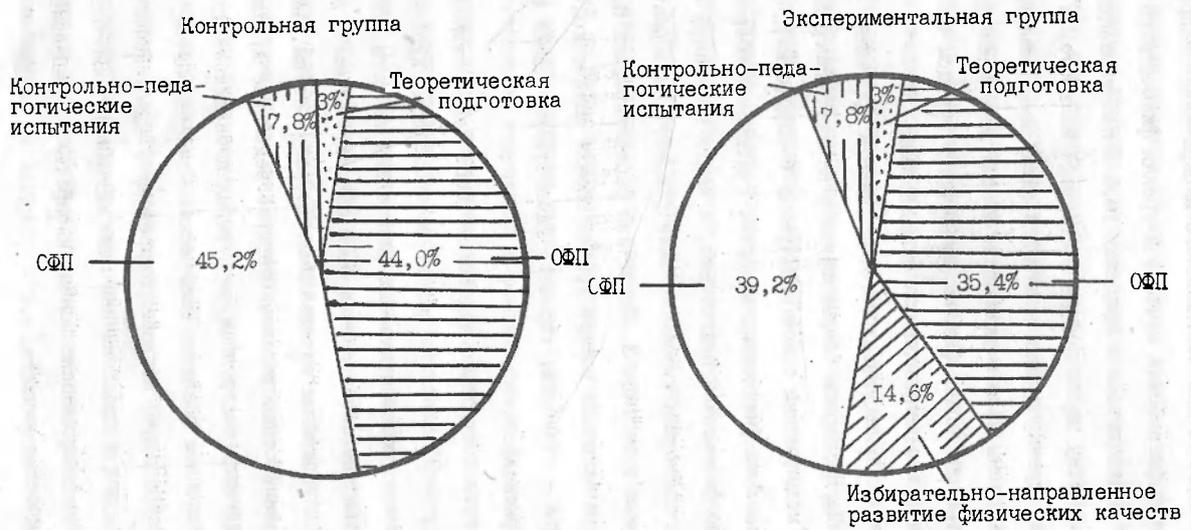


Рис. I. Соотношение учебно-тренировочного материала в контрольных и экспериментальных группах.

Таблица 3.

Нормативы для поэтапной оценки физической подготовленности курсантов
Минской специальной средней школы милиции им.М.В.Фрунзе МВД СССР в процессе двух-
летнего педагогического эксперимента

Показа- тели	Сила сгибате- лей ки- сти, кг	Бег 100 м, с	Кросс 3000 м, мин, с	Прыжок в высо- ту, см	Прыжок в длину, см	Мета- ние грана- ты, м	Подтя- гивание, кол.раз	Полоса препят- ствий, мин, с	Гиб- кость, см	Динамичес- кое равно- весие, см
Отлично	более 57	13,0и менее	10,30 и менее	145 и более	500 и более	47 и более	11 и более	менее 1,40	+ 8 и более	более 71
Хорошо	41-57	13,1- 14,00	10,31- 11,00	130- 144	460- 469	от 40 до 47	7-10	1,40- 1,50	от -4 до +8	65-71
Удовлетвори- тельно	33-40	14,1- 14,5	11,01- 12,30	125- 129	420- 459	от 35 до 40	5-6	1,51- 1,60	от -10 до -4	52-64
Неудовлетро- рительно	менее 33	более 14,5	более 12,30	менее 125	менее 420	менее 35	менее 5	более 1,60	менее -10	менее 52

Акцентированное, направленное воспитание физических качеств, организованное в рамках уроков физической культуры с курсантами экспериментальных групп, сопровождалось положительными изменениями уровня их физической подготовленности, владения приемами боевого раздела самбо.

За время эксперимента у курсантов экспериментальных групп произошли положительные статистически достоверные изменения в показателях основных физических качеств: силы и скоростных качеств ($p < 0,05$), скоростно-силовых качеств ($p < 0,01$), выносливости, гибкости, ловкости, равновесия ($p < 0,001$). Произошло улучшение показателей также и у курсантов контрольных групп по всем качествам, но эти изменения статистически не достоверны ($p > 0,05$).

Динамика показателей физической подготовленности курсантов приведена в табл.4.

Из таблицы 4 видна динамика роста основных физических качеств курсантов за два года обучения в школе. Предложенная методика избирательно-направленного развития физических качеств способствовала повышению уровня физической подготовки курсантов. Эти изменения регламентировались величиной сдвига в развитии того или иного физического качества, что к концу эксперимента привело к ярко выраженным статистически достоверным различиям между курсантами экспериментальных и контрольных групп.

Как показали результаты педагогического эксперимента, использование избирательно-направленного развития основных физических качеств курсантов специальных средних школ милиции позволили значительно повысить уровень владения ими приемами боевого раздела самбо (табл.5).

Таблица 4.

		Показатели							
		I контрольная		II контрольная		I экспериментальная		II экспериментальная	
		исходн.	конечн.	исходн.	конечн.	исходн.	конечн.	исходн.	конечн.
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$				
		51,36 ⁺ 6,20 ⁻	51,09 ⁺ 9,31 ⁻	50,04 ⁺ 9,34 ⁻	50,85 ⁺ 10,60 ⁻	49,17 ⁺ 9,05 ⁻	52,42 ⁺ 7,1 ⁻	50,48 ⁺ 10,44 ⁻	52,48 ⁺ 8,25 ⁻
		106,77 ⁺ 14,1 ⁻	106,93 ⁺ 12,3 ⁻	107,35 ⁺ 11,8 ⁻	107,81 ⁺ 15,4 ⁻	105,37 ⁺ 12,7 ⁻	109,54 ⁺ 7,2 ⁻	104,64 ⁺ 14,9 ⁻	109,48 ⁺ 10,7 ⁻
		11,09 ⁺ 3,7 ⁻	11,8 ⁺ 3,9 ⁻	11,15 ⁺ 3,75 ⁻	12,9 ⁺ 3,85 ⁻	12,00 ⁺ 4,5 ⁻	14,8 ⁺ 3,4 ⁻	10,90 ⁺ 3,1 ⁻	13,64 ⁺ 3,1 ⁻
c		4,43 ⁺ 0,69 ⁻	4,71 ⁺ 0,48 ⁻	5,01 ⁺ 0,71 ⁻	4,52 ⁺ 0,70 ⁻	4,75 ⁺ 0,56 ⁻	4,38 ⁺ 0,31 ⁻	5,03 ⁺ 0,63 ⁻	4,26 ⁺ 0,25 ⁻
		13,43 ⁺ 0,66 ⁻	13,29 ⁺ 0,63 ⁻	13,19 ⁺ 0,62 ⁻	13,10 ⁺ 0,56 ⁻	13,49 ⁺ 0,65 ⁻	13,20 ⁺ 0,51 ⁻	13,52 ⁺ 0,69 ⁻	13,17 ⁺ 0,39 ⁻
		2,37 ⁺ 0,16 ⁻	2,42 ⁺ 0,16 ⁻	2,38 ⁺ 0,15 ⁻	2,41 ⁺ 0,18 ⁻	2,43 ⁺ 0,16 ⁻	2,59 ⁺ 0,15 ⁻	2,39 ⁺ 0,15 ⁻	2,57 ⁺ 0,12 ⁻
		4,60 ⁺ 0,38 ⁻	4,74 ⁺ 0,41 ⁻	4,55 ⁺ 0,41 ⁻	4,58 ⁺ 0,34 ⁻	4,75 ⁺ 0,31 ⁻	4,93 ⁺ 0,24 ⁻	4,59 ⁺ 0,52 ⁻	4,80 ⁺ 0,35 ⁻
		0,61 ⁺ 0,37 ⁻	0,61 ⁺ 0,25 ⁻	0,62 ⁺ 0,42 ⁻	0,61 ⁺ 0,24 ⁻	0,63 ⁺ 0,38 ⁻	0,63 ⁺ 0,23 ⁻	0,64 ⁺ 0,23 ⁻	0,64 ⁺ 0,21 ⁻

Продолжение таблицы 4.

4	5	6	7	8	9
1,34+ 0,1-	1,35+ 0,41-	1,33+ 0,1-	1,42+ 0,12-	1,32+ 0,2-	1,36+ 0,16-
38,15+ 3,8-	38,22+ 3,8-	37,92+ 3,1-	39,70+ 3,0-	36,22+ 3,1-	39,20+ 2,9-
46,42+ 5,28-	47,17+ 5,05-	44,87+ 3,80-	46,6+ 3,3-	44,20+ 3,43-	45,20+ 3,15-
109,77+ 4,6-	110,69+ 4,7-	103,2 ± 5,4 ±	110,04+ 4,4-	118,40+ 3,9-	127,3+ 3,6-
37,59+ 3,3-	41,59+ 3,2-	38,16+ 4,5-	46,04+ 3,9-	40,02+ 4,0-	49,7+ 3,7-
46,22+ 4,3-	45,63+ 4,1-	46,87+ 3,4-	44,21+ 3,2-	45,31+ 4,2-	43,22+ 3,8-
10,19+ 1,1-	10,17+ 1,2-	10,16+ 1,1-	10,03+ 0,9-	10,11+ 1,7-	10,00+ 1,0-
2,15 ± 0,71 ±	2,45 ± 0,99 ±	2,33+ 0,34-	9,70+ 0,25-	2,64+ 0,50-	10,40+ 0,43-
39,54+ 6,60-	38,15+ 6,51-	39,69+ 2,78-	34,58+ 2,61-	40,48+ 3,63-	35,12+ 3,60-
99,00+ 8,32-	96,00+ 7,76-	100,00+ 5,48-	89,00+ 5,56-	102,00+ 7,58-	89,00+ 5,90-
22,90+ 4,4-	23,50+ 4,3-	18,60+ 3,2-	29,10+ 3,2-	21,00+ 4,5-	27,02+ 3,5-
57,04+ 5,63-	54,41+ 6,65-	58,92+ 6,37-	49,23+ 5,55-	56,40+ 5,90-	46,45+ 5,39-

Таблица 5.

Группы	x	σ	t	p
1-я контрольная	4,0	0,77	1,54	∠0,05
2-я контрольная	4,1	0,66	1,81	∠0,05
1-я экспериментальная	4,4	0,50	1,54	∠0,05
2-я экспериментальная	4,5	0,58	1,81	∠0,05

ВЫВОДЫ

1. В современных условиях профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел ведущим разделом содержания учебно-тренировочного процесса является физическая подготовка. По своей ранговой значимости она опережает такие разделы профессионально-прикладной подготовки как техническая, огневая, строевая и другие, уступая лишь специально-теоретической подготовке.

В структуре физической подготовленности наибольшей прикладной значимостью характеризуется уровень развития скоростных, скоростно-силовых и силовых качеств.

К наиболее значимым элементам профессионально-прикладной технической подготовки относятся в порядке их ранговой значимости следующие приемы: защиты от ударов, "загиб руки за спину", "рычаг руки внутрь", "рычаг руки наружу", удары, "сопровождения" и т.п.

2. Выявлено, что в структуре специально-теоретической подготовки одним из ведущих разделов, обеспечивающих соблюдение социалистической законности, является учебный материал, регламентирующий правомерность применения приемов боевого раздела самбо, который в совокупности с изучением служебных нормативных и уставных актов обуславливает высокий уровень специальной теоретической подготовленности курсантов.

Львовского гос.
института физкультуры

3. Установлено, что наиболее типичными средствами профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, способствующих эффективному развитию необходимых физических качеств и профессионально-прикладных навыков, являются в порядке их ранговой значимости занятия такими видами спорта как рукопашный бой, самбо, дзюдо, каратэ, легкая атлетика, борьба (вольная, классическая), бокс и т.п.

4. В целях дальнейшего совершенствования методики педагогического контроля как средства оптимизации учебно-тренировочного процесса курсантов разработаны нормативы для оценки физической подготовки курсантов на период двухлетнего обучения в школах милиции. Разработанные показатели, положенные в основу избирательно-направленного развития физических качеств, позволили осуществлять целенаправленную корректировку тренировочных нагрузок и явились целевыми ориентирами при определении индивидуальных тренировочных заданий.

5. В результате проведенного исследования определено, что наиболее эффективными для специальной физической подготовки курсантов является метод избирательно-направленного развития физических качеств в сочетании со средствами специальной профессионально-прикладной направленности.

6. Экспериментальная апробация предложенной методики профессионально-прикладной физической подготовки, основанная на избирательно-направленном развитии физических качеств, показала, что курсанты экспериментальных групп имели более высокие результаты в приросте показателей основных физических качеств по сравнению с курсантами контрольных групп. Так, прирост силы в контрольных группах составлял 1,69 и 0,52%; в экспериментальных - 6,0 и 8,5%; скоростных качеств в контрольных группах - 1,04 и 0,72%, в экспериментальных -

2,37 и 3,70%; скоростно-силовых качеств - 0,3 и 0,7% против 3,79 и 4,57%; выносливости - 0,64 и 0,31% против 2,67 и 3,67%; гибкости - 2,43 и 5,76% против 19,39 и 17,28 %; ловкости - 2,14 и 2,15% против 8,52 и 9,15%; равновесия - 3,0 и 4,0% против 16,0 и 17,0% при статистически достоверных различиях между основными показателями физических качеств курсантов контрольных и экспериментальных групп.

7. Применение в условиях практики основных результатов исследования показало, что предлагаемая методика способствует существенному улучшению подготовки курсантов специальных средних школ милиции МВД СССР к будущей профессиональной деятельности.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Избирательно-направленное воспитание двигательных качеств курсантов специальных средних школ милиции МВД СССР является эффективным методом воздействия на их физическую подготовленность и более качественное овладение ими приемами боевого раздела самбо. При планировании учебно-тренировочного процесса с курсантами по физической подготовке необходимо не менее 13-18% времени занятия отводить на избирательно-направленное воспитание физических качеств.

2. Физическая подготовка курсантов специальных средних школ милиции МВД СССР должна строиться по семестрам в следующей последовательности:

I семестр - проведение врачебно-педагогического обследования курсантов, контрольные испытания для определения их физической подготовленности, распределение по подгруппам с учетом физического развития и подготовленности, профессионально-прикладная физическая подготовка, ориентированная на избирательно-

направленное развитие отстающих физических качеств, по подгруппам.

II и III семестры - проведение промежуточных обследований, перераспределение курсантов по подгруппам с учетом физической подготовленности, избирательно-направленное развитие отстающих физических качеств по подгруппам.

IV семестр - проведение заключительного обследования физической подготовленности курсантов, на основании которого комиссия по распределению определяет их будущую узкую профессиональную специализацию.

3. В процессе профессионально-прикладной физической подготовки курсантов основное внимание уделять развитию таких профессионально-значимых физических качеств, как скоростные, скоростно-силовые и собственно-силовые. Особенно важное значение приобретает это условие, если указанные физические качества оказываются у курсантов в числе отстающих.

4. Увязывать содержание материала, направленного на развитие физических качеств, со структурой занятий по физической подготовке. В подготовительной части учебных занятий рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, скоростных качеств, маневренности, вестибулярной устойчивости. и т.п.

В основной части занятий по легкой атлетике целесообразно параллельно с прохождением разделов программы осуществлять развитие быстроты, анаэробной выносливости, скоростно-силовых качеств;

по лыжной подготовке - воспитание аэробной выносливости;

по спортивным играм - воспитание гибкости, быстроты, анаэробной выносливости, ловкости, равновесия, скоростно-силовых качеств;

по плаванию - воспитание аэробно-анаэробной выносливости;

по преодолению препятствий - воспитание ловкости, гибкости, силы, аэробно-анаэробной выносливости, скоростных качеств, скоростно-силовых качеств, равновесия;

по боевому разделу самбо - воспитание силы, анаэробной выносливости, гибкости, ловкости, скоростных качеств, скоростно-силовых качеств, равновесия, оперативного мышления.

5. При отработке приемов боевого раздела самбо необходимо придерживаться следующих требований:

- приемы и действия боевого раздела самбо необходимо отрабаты- вать в условиях, приближенных к реальной обстановке;

- взаимное расположение партнеров, захваты, элементы движений должны быть максимально приближены к боевым.

На заключительной стадии обучения боевому разделу самбо целесообразно проводить занятия в условиях, приближенных к реальным: в комнате, на чердаке, на лестничном марше и лестничной клетке, в подземных коммуникациях и т.п. Тренировку изучаемых приемов проводить в затемненном зале в включением импульсивных вспышек разноцветных ламп, трансляций музыки, выстрелов и других воздействий. Кроме того, рекомендуется практиковать выполнение обучаемыми ударов и бросков с одно- временными возгласами. Произносимые на выдохе, они способствуют увеличению силы удара, в боевой обстановке оказывают деморализующее воздействие на противника. На учебных занятиях создают у курсантов положительный эмоциональный настрой.

Необходимо, чтобы курсанты в полной мере усвоили тактику применения приемов боевого раздела самбо:

- внезапность и отвлекающие противника действия;

- прием не получился - нанести удар в уязвимое место;

- необходимо всегда видеть противника, следить за окружающей обстановкой, никогда не поворачиваться к противнику спиной;
- специально отрабатывать технику быстрого вставания после падения;
- не стоять на месте, а передвигаться;
- прием задержания проводить со стороны спины;
- всегда учитывать место, время суток и окружающую среду;
- действия должны заканчиваться сопровождением или связыванием;
- задерживая преступника, необходимо соблюдать социалистическую законность и правом ~~ер~~ность приемов боевого раздела самбо.

6. Для более эффективного обеспечения процесса обучения приемам боевого раздела самбо необходимо оборудовать специализированный спортивный зал, в котором, кроме тренажеров, технических устройств и приспособлений, должны быть киноэкран, электрофицированная стойка для установления и подключения ТСО, звукоусилительные и акустические устройства, регулируемые светоустановки. Использовать ТСО в ходе учебно-тренировочных занятий наиболее рационально в теоретической части его или во время перерывов между выполнением физических упражнений.

7. В процессе обучения целесообразно проводить соревнования по службно-прикладным видам спорта, по преодолению полос препятствий с элементами единоборств, а также машинный программированный контроль знаний по тактике и технике применения приемов.

Список работ, опубликованных по теме диссертации:

1. Рекомендации по методике проведения занятий по теме № 5 боевого раздела самбо "Специальные подготовительные упражнения", Минская высшая школа МВД СССР, 1986.-8 с.
2. Рекомендации по методике проведения занятий по теме № 9 боевого раздела самбо "Удары", Минская высшая школа МВД СССР, 1986.-8 с.
3. Рекомендации по методике проведения занятий по теме № II боевого раздела самбо "Действия при угрозе оружием", Минская высшая школа МВД СССР, 1986.- 6 с.
4. Пути и средства повышения эффективности оперативно-розыскной деятельности органов внутренних дел (межвузовский сборник научных трудов) "К вопросу о специальной подготовке работников уголовного розыска", МВШ МВД СССР, 1989.- С.89-90.
5. Актуальные вопросы повышения эффективности профессионально-прикладной физической подготовки слушателей высших учебных заведений МВД СССР (межвузовский сборник научных трудов) "Содержание и основные направления профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей учебных заведений МВД СССР", печатное издание, МВШ МВД СССР, 1990.-С.3-6.
6. "Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов учебных заведений МВД СССР", ГИЦ МВД СССР, указатель депонированных рукописей.-1990.-№8.-С.132-133.
7. "Исторический обзор профессионально-прикладной физической подготовки", ГИЦ МВД СССР, указатель депонированных рукописей.-1991.- №8.-С.133-135.

Подписано в печать 10.X.90 г.

Формат 60x84 1/16

Объем 1,2 усл.печ. 0,6 уч.-изд.л.. Тираж 100 экз. Заказ Воспитание

Отпечатано на ротапринтере МПН "Спадчына", 220050, Минск, Революционная, 18