

УДК 796.052.244 © Е. И. Троян, С. В. Катаргин, 2017

Использование ситуационного метода в физической подготовке для развития скоростно-силовых качеств сотрудников ОВД

Троян Евгений Иванович,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Тюменского института повышения квалификации сотрудников МВД России Тюмень, Россия. e-mail: Troyan_evgenii@mail.ru

Катаргин Сергей Витальевич,

доцент кафедры физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Тюменского института повышения квалификации сотрудников МВД России Тюмень, Россия. e-mail: Troyan_evgenii@mail.ru

Исследование проводилось в целях выявления эффективности использования ситуационного метода в физической подготовке сотрудников ОВД для развития их скоростно-силовых качеств, в нем участвовали слушатели, обучающиеся в Тюменском институте повышения квалификации сотрудников МВД России в период с января по апрель 2017 г. Всего было задействовано 16 слушателей, мужчин первой возрастной группы. Испытуемые были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную, по 8 человек в каждой. Для достижения цели исследования был разработан комплекс типовых ситуаций преследования правонарушителя и преодоления препятствий. Задачи решались с помощью следующих педагогических методов исследования: анализ и обобщение научной и учебно-методической литературы; тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики. В экспериментальной группе применялся ситуационный метод. Результаты исследования выявили, что показатели развития скоростно-силовых качеств у представителей экспериментальной группы повысились в среднем на 7,5% больше, чем в контрольной группе. Использование ситуационного метода на занятиях по физической подготовке сотрудников ОВД способствует совершенствованию их скоростно-силовых качеств.

Ключевые слова: физическая подготовка, сотрудники ОВД, ситуационный метод, скоростно-силовые качества.

Для цитирования: Троян Е. И., Катаргин С. В. Использование ситуационного метода в физической подготовке для развития скоростно-силовых качеств сотрудников ОВД // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2017. № 4(71). С. 78–81.

Физическая подготовка сотрудников ОВД составляет одно из приоритетных направлений кадровой политики МВД России. В процессе выполнения профессиональных обязанностей сотрудники ОВД часто сталкиваются с ситуациями необходимости быстрого преследования правонарушителей и преодоления различных препятствий. Успешные действия по задержанию правонарушителя во многом зависят от уровня развития скоростно-силовых качеств. В связи с этим данное физическое качество можно назвать профессионально значимым [1, с. 170; 2, с. 144]. Скоростно-силовые качества важны практически в любой двигательной деятельности человека, особенно в спорте. Многие научные исследования посвящены поиску эффективных средств и методов развития физических качеств сотрудников ОВД.

В ведомственной педагогике проводятся исследования эффективности использования игрового метода для развития физических качеств сотрудников ОВД [3, с. 52]. Для оптимизации развития данных качеств разрабатывались комплексные занятия по огневой и физической подготовке [4, с. 7]. В целях поиска эффективных средств и методов развития физических качеств сотрудников полиции изучались возможности использования полосы препятствий [5, с. 194; 6, с. 45], а также различных единоборств [7, с. 232]. В настоящее время для развития физических качеств сотрудников ОВД популярность приобрела система «кроссфит» [8, с. 265]. Существуют специальные комплексы физических упражнений, развивающие профессионально значимые физические качества для моделирования поэтапного процесса профессиональной подготовки офицеров Нацио-

нальной гвардии Российской Федерации [9, с. 194]. Тем не менее вопросы развития скоростно-силовых качеств сотрудников ОВД исследованы не в полном объеме.

Исходя из противоречий между потребностью современного общества в наличии профессионально подготовленного, физически развитого сотрудника ОВД, способного эффективно выполнять свои служебные обязанности, и недостаточной разработанностью средств и методов развития физических качеств, возникла необходимость в исследовании эффективности использования ситуационного метода для развития скоростно-силовых качеств указанных сотрудников.

Данное исследование проводилось в период с января по апрель 2017 г. на базе Тюменского института повышения квалификации МВД России. В исследовании участвовали слушатели, обучающиеся по образовательной программе профессиональной подготовки профессионального обучения по должности служащего «Полицейский». Всего было задействовано 16 слушателей первой возрастной группы. Испытуемые были разделены на две группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ), по 8 человек в каждой.

Исследование проводилось в целях выявления эффективности использования ситуационного метода для развития скоростно-силовых качеств сотрудников ОВД.

Объектом исследования послужил учебно-тренировочный процесс физической подготовки слушателей, обучающихся по образовательной программе профессиональной подготовки профессионального обучения по должности служащего «Полицейский».

Таблица 1. Результаты тестирования уровня развития скоростно-силовых способностей у слушателей ЭГ и КГ в начале эксперимента

Значения	Тесты					
	Челночный бег 10 x 10 м, с		Наклоны туловища вперед из положения лежа на спине за 30 с, кол-во		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с, кол-во	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
$\bar{X}$	26,50	26,80	11,80	11,20	7,25	7,00
σ	0,36	0,50	0,10	1,16	1,03	0,75
M^x	0,12	0,17	0,35	0,41	0,36	0,26
V	1,36	1,86	8,30	10,30	14,00	10,70
t	1,3		1,15		0,55	
Po	>0,05		>0,05		>0,05	

Предмет исследования — средства и методы развития скоростно-силовых качеств слушателей данной категории обучения.

Гипотеза исследования заключалась в предположении, что активное использование ситуационного метода на занятиях по физической подготовке для обучения сотрудников ОВД применению боевых приемов борьбы в ситуациях преследования правонарушителя и преодоления препятствий способствует совершенствованию их скоростно-силовых качеств.

Для достижения цели исследования необходимо было решить следующие задачи:

1. Разработать комплекс типовых ситуаций преследования и задержания правонарушителя с использованием полосы препятствий и ситуационного метода.
2. Установить изменения уровня развития скоростно-силовых качеств у слушателей.
3. Выявить эффективность использования комплекса типовых ситуаций преследования и задержания правонарушителя с использованием полосы препятствий и ситуационного метода.

Для решения поставленных задач использовались следующие педагогические методы исследования: анализ и обобщение научной и учебно-методической литературы; тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Чтобы проверить эффективность методики развития скоростно-силовых качеств слушателей, проводился педагогический эксперимент. В экспериментальной группе для изучения комплексного применения боевых приемов борьбы использовался ситуационный метод. Были разработаны типовые ситуации применения физической силы при преследовании и задержании правонарушителя. В процессе выполнения задач конкретной учебной ситуации слушатели экспериментальной группы должны были максимально быстро преодолевать дистанцию от 50–100 м и элементы полосы препятствий. Основные закономерности и правила разработки типовых ситуаций с использованием прогрессирующих уровней сложности формирования навыков применения физической силы и развития физических качеств представлены в научной

Таблица 2. Результаты тестирования уровня развития скоростно-силовых способностей у слушателей ЭГ и КГ в конце эксперимента

Значения	Тесты					
	Челночный бег 10 x 10 м, с		Наклоны туловища вперед из положения лежа на спине за 30 с, кол-во		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с, кол-во	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
$\bar{X}$	24,80	25,20	15,30	14,00	9,40	8,25
σ	0,38	0,69	0,74	1,40	0,50	1,16
M^x	0,13	0,24	0,26	0,50	0,18	0,40
V	1,50	2,70	–	–	5,50	14,10
t	2,37		2,43		2,5	
Po	<0,05		<0,05		<0,05	

статье «Ситуационный метод как способ реализации практико-ориентированного подхода в физической подготовке сотрудников ОВД» [10, с. 180].

Для определения уровня развития скоростно-силовых качеств использовались следующие тесты: челночный бег 10 x 10 м; наклоны туловища вперед из положения лежа на спине за 30 с; сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с.

Результаты начального и конечного тестирования фиксировались в протоколах и далее подвергались математическому анализу. В целях количественного анализа педагогических явлений задействовались методы математической статистики. Достоверность различий определялась по t-критерию Стьюдента. В начале и в конце эксперимента было проведено тестирование для определения исходного и конечного уровней развития скоростно-силовых качеств слушателей.

При тестировании исходного уровня развития скоростно-силовых качеств у слушателей в тесте «челночный бег 10 x 10 м» была получена величина $t = 1,3$; в тесте «наклоны туловища вперед из положения лежа на спине за 30 с» — $t = 1,15$; в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с» — $t = 0,55$ (табл. 1). Указанные значения t меньше граничного значения t -критерия Стьюдента для 5-процентного уровня значимости (2,306) при числе степеней свободы $f = 8$ ($t < 0,05$). Следовательно, различия между среднеарифметическими значениями слушателей ЭГ и КГ недостоверны. Исходный уровень развития скоростно-силовых качеств во всех группах примерно одинаковый.

Из таблицы 2 видно, что во всех тестах итоговые величины t больше граничного значения t -критерия Стьюдента для 5-процентного уровня значимости при числе степеней свободы $f = 8$ ($t < 0,05$). Следовательно, различия между средними арифметическими значениями экспериментальной и контрольной групп в данном тесте достоверны и разница в среднеарифметических показателях групп имеет не случайный характер, это подтверждает эффективность использования ситуационного метода в физической подготовке для развития скоростно-силовых качеств сотрудников ОВД.

Сравнение показателей развития скоростно-силовых качеств представителей ЭГ и КГ в начале и в конце эксперимента по каждому тесту отдельно позволяет более наглядно выявить их изменения (рис. 1, 2, 3).

На рисунке 1, изображающем показатели теста «Челночный бег 10 x 10 м» заметны изменения показателей у представителей ЭГ и КГ в начале и в конце эксперимента. Результаты представителей ЭГ превосходили результаты КГ в конце эксперимента на 1,6%.

Тест «наклоны туловища вперед из положения лежа на спине за 30 с» продемонстрировал изменения показателей в ЭГ и КГ в начале и в конце эксперимента. Результаты представителей ЭГ превосходили результаты КГ в конце эксперимента на 7,5%.

Тест «сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с» также выявил изменения показателей у участников ЭГ и КГ в начале и в конце эксперимента. Результаты ЭГ превосходили результаты КГ в конце эксперимента на 12,3%.

На рисунках 1, 2, 3, изображающих показатели используемых тестов, заметно, что разница в развитии скоростно-силовых качеств у слушателей экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента незначительна, она находится примерно на одинаковом уровне. Однако в конце эксперимента показатели развития скоростно-силовых качеств у представителей ЭГ и КГ повысились в среднем на 7,5% больше, чем в контрольной группе.

В результате исследования были сделаны следующие выводы.

1. Анализ научной и учебно-методической литературы, а также практики случаев преследования и задержания правонарушителей позволил разработать комплекс типовых ситуаций с использованием полосы препятствий и ситуационного метода, способствующий развитию скоростно-силовых качеств. Данный комплекс задействовался в учебно-тренировочном процессе физической подготовки представителей ЭГ.

2. За период педагогического эксперимента выявлены изменения уровня развития скоростно-силовых качеств у слушателей. Результаты итогового тестирования позволяют утверждать, что уровень развития скоростно-силовых качеств представителей ЭГ вырос в среднем на 7,5% больше, чем участников КГ ($p < 0,05$).

3. На наш взгляд, данный факт является следствием использования ситуационного метода в физической подготовке слушателей, обучающихся по образовательной программе профессиональной подготовки профессионального обучения по должности служащего «Полицейский», что подтверждает гипотезу исследования. Активное использование указанного метода на занятиях по физической подготовке для обучения сотрудников ОВД применению боевых приемов борьбы в ситуациях преследования правонарушителя и преодоления различных препятствий способствует совершенствованию их скоростно-силовых качеств.

Перспективы исследования эффективности использования ситуационного метода, как и других активных

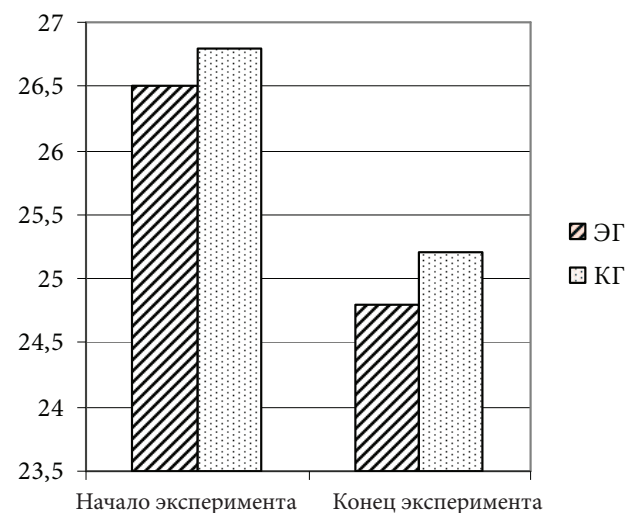


Рис. 1. Результаты теста «челночный бег 10 x 10 м», с

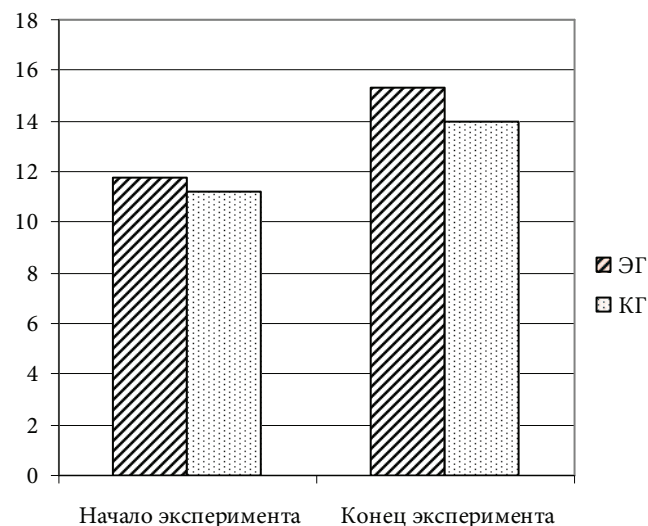


Рис. 2. Результаты теста «наклоны туловища вперед из положения лежа на спине за 30 с», количество

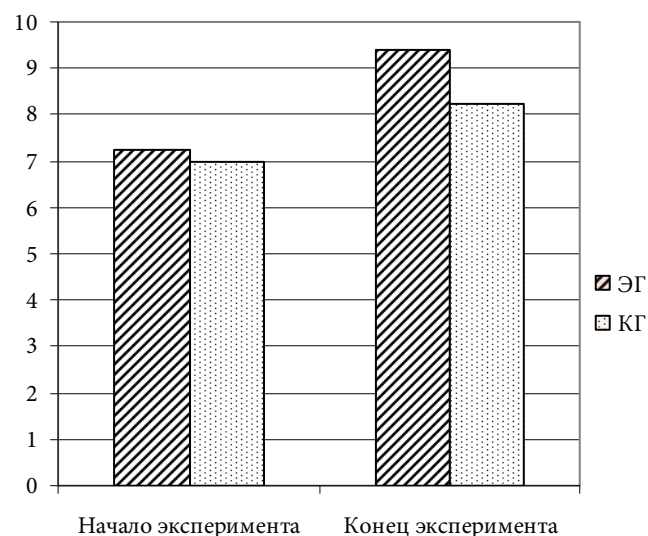


Рис. 3. Результаты теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с», количество

методов обучения, для совершенствования скоростно-силовых качеств сотрудников полиции связаны с поиском возможности индивидуализации и дифференциации тренировочной нагрузки.

Список литературы

1. Губжиков А. Х. Развитие скоростно-силовых качеств у граждан, впервые принимаемых на службу // Историческая и социальная образовательная мысль. 2016. № 3–1. С. 170–173.
2. Ткаченко А. И., Воротник А. Н., Кандабар А. Н., Кулиничев А. Н. Особенности развития скоростно-силовых качеств курсантов-женщин вузов МВД России // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2015. № 4(36). С. 143–148.
3. Ананьев С. И., Апальков А. В., Горбатенко А. В. Развитие физических качеств курсантов образовательных организаций МВД России на основе применения комплексов подвижных игр // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 1. С. 47–52.
4. Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Комплексное применение физических упражнений в служебно-боевой подготовке курсантов образовательных организаций МВД России // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 3. С. 3–7.
5. Куров А. И. Прохождение полосы препятствий в закрытых помещениях // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2016. № 2(32). С. 193–195.
6. Троян Е. И. Использование полосы препятствий для совершенствования координационных способностей // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2013. № 1(52). С. 43–45.
7. Усков С. В., Гринев В. В. Проблематика формирования специальных физических качеств на занятиях спортивными единоборствами // Инновационная наука. 2015. № 1–2. С. 226–233.
8. Галимова А. Г., Кудрявцев М. Д., Галимов Г. Я. Повышение физической подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России на основе использования физических упражнений функционального многоборья (кроссфит) // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2016. № 3(78). С. 71–77.
9. Щеголев В. А., Колгин В. Б. Поэтапное построение процесса профессионального совершенствования будущих офицеров Национальной гвардии Российской Федерации с использованием тренировочных комплексов специальных и физических упражнений, ориентированных на их предстоящую служебно-боевую деятельность // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 6(136). С. 191–195.
10. Троян Е. И., Богданова В. А., Насонов В. В. Ситуационный метод как способ реализации практико-ориентированного подхода в физической подготовке сотрудников ОВД // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2016. Т. 5. № 3(16). С. 179–181.

Поступила 05.07.2017

The use of the Situational Method in Physical Training to Develop Speed and Strength Qualities of Law Enforcement Officers

Troyan Evgeny I.,

Candidate of Sciences (Education), Associate-Professor at the Department of Physical Training of Law Enforcement Officers, the Tyumen Advanced Training Institute of the MIA of Russia Tyumen, Russia. e-mail: Troyan_evgenii@mail.ru

Katargin Sergey V.,

Associate-Professor at the Department of Physical Training of Law Enforcement Officers, the Tyumen Advanced Training Institute of the MIA of Russia Tyumen, Russia. e-mail: Troyan_evgenii@mail.ru

Abstract. The study was conducted with the purpose of revealing the effective use of the situational method in physical training of law enforcement officers for the development of their speed and strength qualities. The study involved students attending the Tyumen Advanced Training Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia in the period from January to April 2017. The total number of respondents was 16 trainees, men of the first age group. The subjects were divided into two groups: a control group and an experimental group of 8 people each. To achieve the goal of the study a set of typical situations of pursuing the offender and overcoming various obstacles was developed. The study was conducted on the basis of the Tyumen Advanced Training Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia. To solve the tasks the following pedagogical methods of research were used: analysis and summarising of scientific and educational literature; testing; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics. In the experimental group the situational method was used. The results of the research revealed that the rates of development of speed and strength qualities in the experimental group increased by an average of 7.5% more than in the control group. The use of the situational method in classes on physical training organized for law enforcement officers contributes to the improvement of their speed and strength qualities.

Keywords: physical training, police officers, situational method, speed and strength qualities.

Citation: Troyan E. I., Katargin S. V. The use of the Situational Method in Physical Training to Develop Speed and Strength Qualities of Law Enforcement Officers. Psychopedagogy in Law Enforcement. No. 4(71). 2017. P. 78–81.