

В настоящее время региональный компонент ФГОС ВПО позволяет организациям высшего образования самостоятельно вводить курс ППФП на факультативной основе. В идеале требуется преподавание ППФП в организациях высшего образования ФСИН России в качестве обязательной дисциплины с достаточным для формирования умений и навыков объемом учебных часов для всех специальностей и направлений подготовки курсантов. В тематический план дисциплины ППФП в организациях высшего образования ФСИН России целесообразно включать экстремальные виды спорта. Предлагается ввести преподавание спортивного туризма как экстремального вида спорта. Актуальной задачей является подготовка научных и методических материалов по ЭВС (например, велосипедный кросс, паркур, парашютизм, скейтбординг, роллерблейдинг и т. п.) с целью расширения возможности самостоятельных занятий курсантов данными видами.

УДК 797.2

А.А. Глазырин, А.Н. Новиков

## О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ МЕТОДИКИ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Плавательная подготовка – одна из важных составляющих профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) сотрудников органов внутренних дел и курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь (УО МВД). Прикладное плавание в профессиональной деятельности сотрудника ОВД применяется для решения задач по оказанию помощи тонущему, преследованию правонарушителя вплавь, ведения вооруженной борьбы на воде и под водой, доставания со дна и буксировке каких-либо предметов и т. п. В данном контексте учебная программа курсантов УО МВД предписывает формирование «...навыков прикладного плавания и оказания помощи терпящим бедствие на воде». При этом тестирование их физической подготовленности свидетельствует, что абитуриенты имеют низкий уровень плавательной подготовки. Анализ результатов сдачи контрольного норматива «плавание 100 метров вольным стилем» показывает, что в среднем 12 % курсантов не способны выполнить его на положительную оценку, а около 10 %, поступив в Академию МВД Республики Беларусь, вообще не имеют элементарных навыков плавания.

По результатам проведенного анонимного анкетирования с целью изучения самооценки уровня плавательной подготовки курсантов и их отношения к разделу «Плавательная подготовка» было выявлено, что 66 % респондентов оценили свой уровень плавательной подготовки как низкий, 11 % – ниже среднего, 7 % – средний, 14 % – выше среднего и 2 % – затруднились ответить. При этом примечательно, что желание повысить уровень плавательной подготовки выразили 98 % анкетированных.

Авторитетные специалисты (Е.И. Иванченко, В.Н. Платонов, В.И. Зернов и др.) едины во мнении, что в основе прикладного плавания заложена техника спортивных способов плавания, измененная в соответствии с условиями и адаптированная к решению задач прикладного плавания. Таким образом, перед курсантом стоит важная задача: познать специфику плавания, установить наиболее общие закономерности плавательных движений и эффективно применять полученные умения и навыки. В этой связи была предпринята попытка разработать дифференцированный подход к использованию средств плавания в условиях учебного процесса. Проведено тестирование 49 курсантов 2-го курса факультета милиции Академии МВД. По результатам тестирования были выбраны контрольная и экспериментальная группы по 24 и 25 человек соответственно. Занятия проводились по учебной программе в соответствии с методической разработкой по данной теме на 4-й семестр (всего 11 занятий). Особенность экспериментальной работы заключалась в избирательном использовании средств и методов плавательной подготовки для данного контингента курсантов.

Экспериментальная группа была разделена на три подгруппы. Первая – курсанты, не умеющие плавать; вторая – способные проплыть 25 м; третья – владеющие техникой спортивных способов плавания. Занятия предполагали традиционное содержание подготовительной и заключительной частей и специально разработанную программу основной части. В первой подгруппе основная часть занятия состояла преимущественно из специальных подготовительных упражнений, направленных на обучение элементарным передвижениям в воде, погружению, всплыванию и лежанию, упражнений на дыхание, скольжения, опорные упражнения, плавание с помощью плавательной доски, круга и других предметов. Для курсантов, отнесенных ко второй подгруппе, были предложены упражнения для изучения техники спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс. Курсанты, входящие в состав третьей подгруппы, выполняли упражнения, направленные на совершенствование техники спортивных способов плавания, изучение прикладных способов плавания, а также способов транспортировки утопающих.

Анализ данных проведенного тестирования в экспериментальной и контрольной группах показал положительную динамику прироста результатов в экспериментальной группе (например, из шести тестов в экспериментальной группе положительная динамика отмечена в четырех). Средний балл в этой группе увеличился на 0,5. В контрольной группе по сравнению с предварительным тестированием средний балл незначительно уменьшился (на 0,2). Сравнимые средние значения двух выборок (экспериментальной и контрольной групп) после тестирования действительно статистически достоверно различаются с вероятностью допустимой ошибки  $P < 0,05$ .

Таким образом, использование дифференцированного подхода на занятиях ППФП в разделе «Плавательная подготовка» в УО МВД позволяет классифицировать курсантов в зависимости от их уровня предметной подготовленности и уровня физического развития с целью дальнейшей оптимизации эффективного управления процессом обучения прикладному плаванию, а также отказаться от традиционной методики обучения, рассчитанной на так называемого среднего курсанта.