

3. *Күш атасы Балуан Шолақ пен Қажымұқанның елге сіңірген еңбектерін арнайы спорт мектеп-интернат оқушыларын патриоттыққа тәрбиелеуде пайдалану //Қазақстан жоғары мектебі. -2007.-№3.102-106 бб.*

4. Арнайы спорт мектеп-интернаттарында жасөспірімдерді отанын сүйге тәрбиелеуде қазақ күресінің алар орны // Ұлт тағылымы. -2007. -№2. 29-32 бб.

5. «Профессионал должен начинать реформу с самого себя» //Халықаралық ғылыми-практикалық конференция «Наука и мир». 2007. -№3. 233-236 бб. (Б.А.Тойлыбаевпен авторлық бірлестікте).

6. «Ұлттық білім беру жүйесі арқылы жасөспірімдерді Ұлтжандыққа тәрбиелеудің маңызы» Ш.Уалиханов атындағы Көкшетау мемлекеттік университеті «Шоқан тағылымы-12» Халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдары. Көкшетау, 2007.

7. Саяси түсіндірме сөздік. – Алматы, 2007. ISBN 9965-32-491-3

### **ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО - ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СЛУШАТЕЛЕЙ КОСТАНАЙСКОЙ АКАДЕМИИ МВД РК ИМЕНИ ШРАКБЕКА КАБЫЛБАЕВА**

**А.С.Ерёменко**

*студентка 2 курса (2 года), факультета дистанционного  
обучения, специальности «Физическая культура и спорт».*

*Научный руководитель*

*старший преподаватель учебно-воспитательного центра  
по физической подготовке **Н.С.Бекенов***

*Костанайский государственный педагогический институт,  
г. Костанай, Республика Казахстан*

**Аннотация.** В статье рассмотрены элементы методики кроссфит, ориентированной на повышение уровня физической подготовленности слушателей используемые в учебном процессе в высших учебных заведениях МВД Республики Казахстан.

**Ключевые слова:** слушатели, физическая подготовка, двигательные качества, комплексно-силовое упражнение, разработка программы направленной на развитие физических качеств слушателей.

В современных условиях неизмеримо возросли требования к профессиональной подготовке сотрудников правоохранительных органов. В настоящее время система физической подготовки в образовательных учреждениях МВД Республики Казахстан, направлена на подготовку сотрудников физически развитых, способных переносить большие физические и психологические нагрузки – готовых в теоретическом и практическом отношении к осуществлению правоохранительных функций по охране общественного порядка.

Физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов, как важнейший элемент боевой готовности является одним из основных компонентов его служебно-профессиональной пригодности. Результативность выполнения профессионально-прикладных задач зависит от номинального уровня физических кондиций сотрудника в сочетании с такими качествами как способность самостоятельно принимать ответственные верные решения (в данной конкретной

ситуации), готовность поддерживать на высоком уровне работоспособность и концентрацию внимания, умения и навыки коллективного взаимодействия. Эффективность физической подготовленности курсантов (слушателей) в ведомственных высших учебных заведениях Министерства Внутренних Дел Республики Казахстан зависит от различных элементов, в числе которых теоретическая подготовленность в основных вопросах организации и методики физической подготовки, а также теории физической культуры. Знания научного обоснования системы физической подготовки слушателей высших учебных заведений МВД Республики Казахстан обеспечивают оптимальное усвоение программного материала, создают мотивационные предпосылки к процессу освоения профессионально-прикладными двигательными умениями и навыками.

Специализированная система физической подготовки сотрудников, базирующаяся на современных тенденциях в области физической культуры, спорта и педагогики, в органах внутренних дел обеспечивает необходимую подготовку курсантов (слушателей) к осуществлению профессиональных задач. С целью профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов с использованием инновационных подходов нами проводилось исследование на базе Костанайской академии МВД Республики Казахстан имени Шракбека Кабылбаева. Было проведено педагогическое исследование, итогом которого явилась разработка экспериментальной тренировочной программы, направленной на улучшение физических качеств слушателей на занятиях по физической подготовке. В начале основного исследования были созданы две группы: контрольная десять человек (две девушки и восемь юношей) и экспериментальная десять человек (две девушки и восемь юношей). В сентябре 2014 года было проведено первое тестирование, целью которого являлось определение уровня физической подготовленности слушателей. Контрольная и экспериментальная группы до исследования занимались по рабочей программе, утвержденной Методическим Советом Костанайской академии МВД Республики Казахстан имени Шракбека Кабылбаева. В ходе исследования обе группы занимались по общей программе, в процесс практических занятий по физической подготовке с экспериментальной группой были включены элементы кроссфита, ориентированной на повышение уровня физической подготовленности слушателей. Участникам эксперимента было предложено выполнить следующие контрольные упражнения, согласно данным научно-методической литературы, результаты которых отражают развитие основных физических качеств силы, выносливости и скорости:

1. бег 100 м с низкого старта;
2. бег 1000 м;
3. подтягивание (юноши), комплексно-силовое упражнение (девушки) [1]

Таблица 1

Результаты контрольной группы до педагогического эксперимента

№	Фамилия, имя	Бег 100 м сек	Бег 1000 м мин	Подтягивание кол-во раз	КСУ, кол-во раз за мин.
	Аипов Нурсултан	14.0	3.59	11	-
	Гасанов Махмуд	13.9	3.55	10	-

	Елеусизова Гульдана	17.3	5.20	-	30
	Канафин Арыстан	13.8	3.42	15	-
	Каплунов Виталий	14.2	3.52	15	-
	Касымов Темирлан	14.1	3.50	12	-
	Керимше Арман	14.3	4.00	10	-
	Омарбекова Айгерим	17.0	5.00	-	32
	Советов Адиль	13.7	3.40	15	-
0	Шайхин Бокенше	14.2	3.48	12	-
	$\sum x$	146.5	41.6	100	62
	<b>X среднее</b>	14.65	4.16	10	31

Таблица 2.

Результаты экспериментальной группы до педагогического эксперимента

№	Фамилия, имя	Бег 100 м сек	Бег 1000 м мин	Подтягивание кол-во раз	КСУ, кол-во раз за мин.
	Байдильдина Разия	17.5	5.20	-	30
	Бегешханов Алиман	13.7	3.50	15	-
	Ержанов Гумар	13.9	3.55	13	-
	Жалау Нуртас	14.2	4.00	10	-
	Малибеков Алмас	14.0	3.58	11	-
	Медведев Богдан	13.5	3.40	15	-
Продолжение таблицы 2					
	Муканов Нуржан	14.5	4.10	9	-
	Мукатаев Актан	13.8	3.45	15	-
	Мурзабаева Сагийля	16.5	4.52	-	36
0	Шалов Самат	14.1	4.00	12	-
	$\sum x$	145.7	41.3	100	66
	<b>X среднее</b>	14.57	4.13	10	33

После анализа и обобщения данных научно-методической литературы были подобраны основные средства, применяемые для развития двигательных качеств. Разработан комплекс упражнений (кроссфит), направленный на развитие этих качеств:

- 1) бег от 3 до 10 км - для развития выносливости, используется как разминка;
- 2) отжимания от пола с хлопками от 10 до 30 раз - развитие силы рук и

быстроты за счет толчка от поверхности и балансировки своего тела;

3) кувалда - универсальное упражнение, направленное на все группы мышц (юноши);

4) приседания со штангой - формирует силу ног, спины и всего мышечного корсета (девушки с грифом);

5) выпрыгивание с места, развивает как силу ног, так и их скорость;

6) поднятие ног к перекладине;

7) жим лёжа;

8) становая тяга;

9) челночный бег 6 x 10 м;

10) сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;

11) комплексно – силовое упражнение.

Весь комплекс упражнений разбит на 3 раздела, которые выполнялись (экспериментальной группой) в разные дни по круговой тренировке (кроссфит), занимая в среднем 30 минут, в конце практического занятия в течение 2-х месяцев. Обе группы на практических занятиях по физической подготовке в водно-подготовительной части выполняют бег от 3 до 10 км - для развития выносливости, обще - развивающие и подготовительные упражнения. В основной части идет обучение, закрепление и совершенствование приемов боевого раздела, согласно утвержденного тематического плана. По истечению 30 минут основной части занятия экспериментальная группа продолжает занятие по одному из разделов разработанного комплекса упражнений (кроссфит). В заключительной части занятия в обеих группах даются упражнения на восстановление организма слушателей, проводится подведение итогов [2].

#### **Первый раздел:**

1. отжимания от пола с хлопками от 10 до 30 раз - развитие силы рук и быстроты за счет толчка от поверхности и балансировки своего тела;

2. приседания со штангой - формирует силу ног, спины и всего мышечного корсета (девушки с грифом);

3. поднятие ног к перекладине;

4. челночный бег 6 x 10 м;

#### **Второй раздел:**

1. выпрыгивание с места, развивает как силу ног, так и их скорость;

2. кувалда - универсальное упражнение, направленное на все группы мышц (юноши);

3. жим лёжа;

4. становая тяга;

5. сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

#### **Третий раздел:**

Комплексно - силовое упражнение (количество кругов от 5 до 10):

1. отжимания от пола 10 раз;

2. поднос ног из положения лежа 10 раз;

3. выпрыгивания 10 раз;

4. подъем туловища из положения лежа 10 раз. [3]

После проведения исследования было проведено второе тестирование, контрольные упражнения выполнялись в той же последовательности и по тому же регламенту.

Таблица 4

## Результаты контрольной группы после педагогического эксперимента

	Фамилия, имя	Бег 100 м сек	Бег 1000 м мин	Подтягив ание кол-во раз	КСУ, кол-во раз за мин.
1	Аипов Нурсултан	13.9	3.50	12	-
2	Гасанов Махмуд	13.7	3.45	12	-
3	Елеусизова Гульдана	17.0	5.00	-	33
4	Канафин Арыстан	13.6	3.40	17	-
5	Каплунов Виталий	14.2	3.45	15	-
6	Касымов Темирлан	14.0	3.40	12	-
7	Керимше Арман	14.1	3.50	11	-
8	Омарбекова Айгерим	17.0	4.55	-	35
9	Советов Адиль	13.5	3.30	16	-
10	Шайхин Бокенше	14.0	3.40	13	-
$\sum x$		145	39.35	108	68
<b>X среднее</b>		14.5	3.935	10.8	34

Таблица 5

## Результаты экспериментальной группы после педагогического эксперимента

№	Фамилия, имя	Бег 100 м сек	Бег 1000 м мин	Подтягивание кол-во раз	КСУ, кол-во раз за мин.
1	Байдильдина Разия	17.0	4.50	-	39
2	Бегешханов Алиман	13.2	3.25	19	-
3	Ержанов Гумар	13.3	3.15	18	-
4	Жалау Нуртас	13.5	3.35	15	-
5	Малибеков Алмас	13.4	3.23	16	-
6	Медведев Богдан	13.0	3.20	20	-
7	Муканов Нуржан	13.6	3.47	15	-
8	Мукатаев Актан	13.2	3.25	21	-
9	Мурзабаева Сагийля	15.8	4.15	-	45
10	Шалов Самат	13.6	3.40	16	-
$\sum x$		139.6	36.55	140	84
<b>X среднее</b>		13.96	3.655	14	42

Надо отметить, что результаты тестирования выше по сравнению с результатами первого тестирования. Как в контрольной так и в экспериментальной группе.

В отношении экспериментальной группы мы наблюдаем большую динамику показателей физической подготовленности слушателей.

Проведя анализ результатов, мы убедились в эффективности нашей методики по всем показателям экспериментальной и контрольной группы.

Таблица 6

Тестовый задания

	Тестовые задания											
	Бег 100 м сек			Бег 1000 м мин			Подтягивание кол-во раз			КСУ, кол-во раз за мин.		
	Предварительное тестирование	Итоговое тестирование	Прирост результата	Предварительное тестирование	Итоговое тестирование	Прирост результата	Предварительное тестирование	Итоговое тестирование	Прирост результата	Предварительное тестирование	Итоговое тестирование	Прирост результата
Контрольная	14.65	14.5	0.15	4.16	3.935	0.225	10	10.8	0.8	31	34	3
Экспериментальная	14.57	13.96	0.61	4.13	3.655	0.475	10	14	4	33	42	9

На основе полученных материалов исследовательской работы установлено, что имеются существенные изменения в результатах экспериментальной группы, нужно сделать вывод, что предложенная методика, не явилась ошибочной и может служить результативным материалом по обучению слушателей высших учебных заведений МВД Республики Казахстан.

Для улучшения качества процесса обучения, эффективными оказались средства, используемые нами в педагогическом исследовании с участниками экспериментальной группы [4].

Примененная нами методика показала что, внедрив этот комплекс упражнений в учебный процесс, повысился уровень профессионально-прикладной физической подготовки слушателей высших учебных заведений МВД Республики Казахстан.

Современные условия требуют от сотрудников правоохранительных органов всесторонней подготовленности. Боевая готовность сотрудников органов внутренних дел обеспечивается многими факторами, особое место среди которых занимает физическая подготовка – одна из важнейших составных элементов системы служебно-боевой подготовки.

Особая роль в профессиональной подготовке будущих сотрудников МВД РК принадлежит образовательным учреждениям, на которые возлагается задача подготовки для практических подразделений органов внутренних дел высококвалифицированные кадры [5].

Физическая подготовка, как учебная дисциплина является, составной частью учебного процесса в системе профессиональной подготовки сотрудников

правоохранительных органов. В условиях обострения криминогенной обстановки в стране значительно возросли требования к качеству подготовки сотрудников органов внутренних дел. Как уже отмечалось, профессиональная деятельность сотрудников МВД РК предъявляет не только высокие требования к уровню развития двигательных способностей и определенных умений и навыков, но главным образом, к интегральному их проявлению, с внедрением в практику проведение учебных занятий по физической подготовке инновационных технологий и подходов.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Постановление Правительства Республики Казахстан №1545 от 31 декабря 2013 года «Нормативы Президентских тестов физической подготовленности населения» - 28 с.
2. А.П. Колчановский « *Общезащитная подготовка*», М., 1986 г. – 232 с.
3. *Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / [И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др.]; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова.* – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2009. – 431 с.
4. Зрациорский В.М. *Физические качества спортсменов.*-М.: Физкультура и спорт, 2006. – 196 с.
5. Ильинич В.И. *Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов. Научно – методические и организационные основы.* М., 1978г.- 172 с.

### НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

**А.Ю.Журавлёв**

*студент 2 курса (2 года), факультета дистанционного  
обучения, специальности «Физическая культура и спорт».*

*Научный руководитель*

*старший преподаватель кафедры теории и практики физической культуры,  
спорта и туризма***В.М.Ряскин**

*Костанайский государственный педагогический институт,  
г. Костанай, Республика Казахстан*

**Аннотация.** Начальным этапом подготовки в баскетболе как правило являются секции в общеобразовательных школах и сборных школ по возрастам, принимающих участие в соревнованиях городского или районного масштаба. Как правило основное внимание в учебно-тренировочном процессе уделяется технической подготовке с акцентом на атакующие действия игроков. В результате такой односторонней подготовки у юных спортсменов не формируются основы тактического мышления, что создаёт определённые проблемы на последующих этапах спортивного совершенствования. В статье представлены результаты работы применения оригинальной методики обучения групповым взаимодействиям в нападении, являющиеся основой командной тактики в возрастной группе 13-14 лет в условиях секции баскетбола общеобразовательной школы

**Ключевые слова:** баскетбол, групповые взаимодействия, обучающая программа