

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ДВИГАТЕЛЬНЫХ ТЕСТОВ**

Профессионально-прикладная физическая подготовка в учреждениях образования системы МВД выступает в качестве важного компонента подготовки специалиста правоохранительных органов и подразумевает использование, наряду с другими, средств, форм и методов прикладной направленности, обеспечивающих формирование у курсантов специфических двигательных умений и навыков, совершенствование необходимых качеств и способностей для эффективного решения служебно-боевых задач. В этой связи поиск новых эффективных средств и методов по улучшению качества процесса профессионально-прикладной физической подготовки курсантов учреждений образования МВД является важной и актуальной задачей.

Нами были проведены исследования, целью которых явилось раскрытие стандартно используемых методических особенностей организации профессионально-прикладной физической подготовки (далее – ППФП), выявление отклонений параметров общей и специальной физической подготовленности курсантов от необходимого уровня.

При выборе показателей, характеризующих физическую подготовленность курсантов Могилевского высшего колледжа МВД Республики Беларусь, мы руководствовались возможностью получения всесторонней характеристики моторики занимающихся. Для исследования общей и специальной физической подготовленности использовался комплекс тестов, отобранных на основании анализа научно-методической литературы и рекомендованных наставлением по организации физического совершенствования сотрудников органов внутренних дел.

Условия проведения тестирования были одинаковы для всех занимающихся (место, время, объем нагрузок); контрольные нормативы были доступны для всех испытуемых, независимо от их технической и физической подготовленности, измерения отличались простотой и наглядностью испытаний для испытуемых.

В профессиональной деятельности сотрудников ОВД большое значение имеют двигательные возможности. Это связано с необходимостью преследования правонарушителей в различных ситуациях и окружающих условиях. Тести-

рование двигательных возможностей осуществлялось с использованием батареи тестов, включающей двигательные задания как на проявление скоростных качеств, так и на проявление выносливости. Результаты тестирования двигательных возможностей представлены в таблице.

**Средние показатели двигательных тестов  
курсантов первых и вторых курсов**

<b>Показатели</b>	<b>Результаты тестирования показателей на первом курсе</b>	<b>Результаты тестирования показателей на втором курсе</b>	<b>Динамика изменения показателей за период обучения, %</b>
Бег 10x10 м, с	26,52	26,01	-1,94
Бег 100 м, с	13,60	13,53	-0,53
Бег 1500 м, мин, с	5,58	6,11	9,5
Бег 3000 м, мин, с	13,21	13,31	0,77
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	10,67	12,47	16,86
Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	17,67	23,48	32,91
Подъем с переворотом, кол-во раз	4,70	5,65	20,17
КСУ, кол-во раз за 1 мин	55,07	57,98	5,29
Прыжок в длину с места, м, см	2,27	2,40	5,39

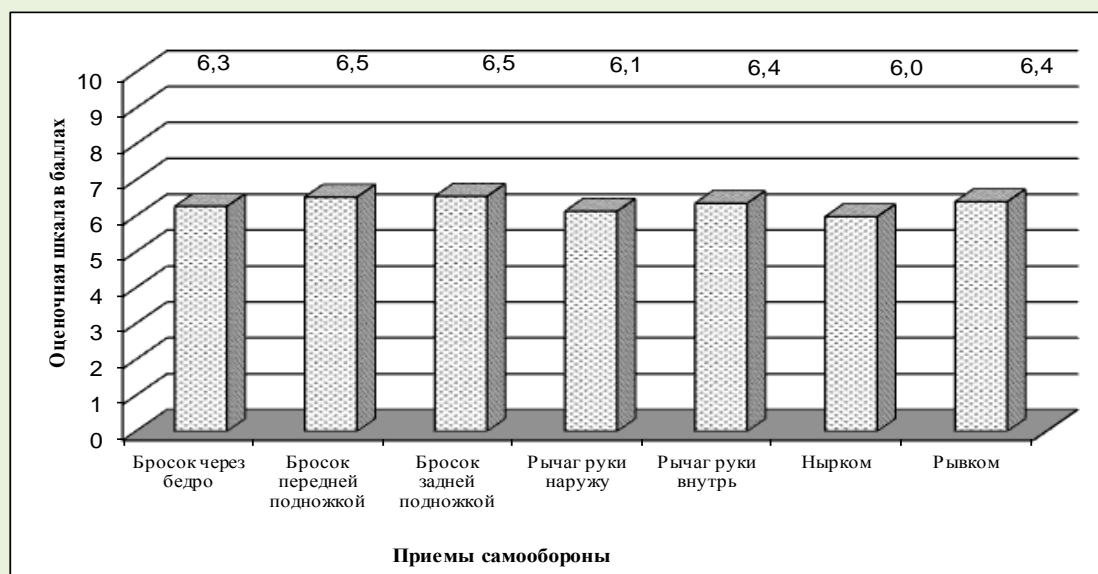
Анализ результатов тестирования двигательных качеств показывает неоднозначную динамику. В частности возросли показатели, связанные с силовыми действиями рук (подтягивания, подъем переворотом, отжимания на брусьях). Положительная динамика наблюдалась в таком тесте, как прыжок в длину. Для некоторых тестов динамика оказалась отрицательной. Это касается бега на 1500 и 3000 м. Вместе с тем незначительная положительная динамика наблюдалась в беге на 100 м и челночном беге (10x10).

Результаты тестирования двигательных качеств показывают, что существующая система общей физической подготовки обеспечивает определенное развитие силовых возможностей. В большей степени это связано с действиями мышц плечевого пояса. Другие мышечные группы хотя и развиваются,

но в меньшей степени. В то же время используемые подходы недостаточно эффективно развивают скоростные качества, связанные с действиями нижних конечностей, а также с проявлением общей выносливости.

Эффективное поведение сотрудника ОВД в ситуациях, связанных с непосредственным задержанием правонарушителя требует не только хорошей общей физической подготовки, но и навыков ведения единоборства. Основные приемы взаимодействия с противником в таких ситуациях входят в арсенал самообороны. В связи с этим в ходе педагогического эксперимента нами был проведен анализ овладения курсантами основными техническими действиями указанного единоборства.

В качестве объекта данного исследования были использованы такие технические действия, как бросок через бедро, бросок передней подножкой, бросок задней подножкой, болевые приемы: рычаг руки внутрь, рычаг руки наружу, приемы задержания: рывком, нырком. В ходе эксперимента эффективность овладения курсантами приемов из арсенала самообороны определялась на основе метода экспертных оценок, которые выставлялись тремя экспертами, отобранными с использованием оценки согласованности их мнений (рисунок).



### **Оценка специальной физической подготовленности курсантов**

Полученные данные в целом свидетельствуют о том, что владение приемами самообороны имеет относительно стабильную закономерность (разбежка в оценках 0,5 балла). В то же время уровень владения данными приемами по оценочной шкале не превышает 6,5 балла из 8 возможных согласно критерия выставления оценок по десятибалльной шкале (9 и 10 баллов ставятся за выполнение приемов в частично измененной ситуации). Успешнее курсантами

выполняются броски передней и задней подножкой, прием задержания рывком, болевой прием рычаг руки внутрь.

Такие технические действия, как болевой прием рычаг руки наружу, и прием задержания нырком вызывают у курсантов наибольшие затруднения при выполнении. При анализе временных характеристик оказалось, что у этих приемов самая продолжительная фаза завершающих действий после нанесения контролирующего удара и именно в этой фазе курсанты допускают наибольшее количество ошибок. Это связано с тем, что в данном случае атакующий курсант в меньшей степени перемещает в пространстве тело своего соперника, а в большей степени перемещается сам.

Таким образом, результаты исследований общей и профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов системы МВД дают основания говорить о недостаточной эффективности традиционной методики освоения учебного материала до нужного уровня и в заданные сроки. В частности, на наш взгляд, в недостаточной мере развиваются:

1. Скоростно-силовая выносливость как результат малого количества занятий по легкой атлетике за период обучения (по 6 часов в 1 и 3 семестрах).

2. Специфические физические качества, связанные с выполнением технических действий из арсенала самообороны, как результат того, что курсанты начинают обучение, не имея специальной физической подготовки, на что в достаточной мере не рассчитана программа обучения по данной дисциплине (мы считаем, что количество часов программы скорее сориентировано на поддержание имеющихся, нежели на формирование каких-либо новых двигательных действий).