

УДК 796.092.29:796.012.116:378

*С. Р. Шкиреев (2 курс, 22 взвод)
Научный руководитель: К.Р. Козоцкий,
преподаватель кафедры профессионально-
прикладной физической подготовки
Могилевского института МВД*

ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ КУРСАНТОВ ПЕРВОГО КУРСА МОГИЛЕВСКОГО ИНСТИТУТА МВД

В современном курсе профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников МВД вопрос силовой выносливости курсантов является актуальным. Данный факт обусловлен тем, что для осуществления задержания и сопровождения правонарушителя сотрудникам милиции порой приходится выдерживать значительные силовые нагрузки, связанные с преследованием правонарушителя и последующим задержанием [2]. Поэтому при профессионально-прикладной физической подготовке курсантов МВД особое значение придается развитию выносливости. Следует учесть, что изучение развития силовой выносливости сопряжено с большими трудностями, особенно методическими. В связи с этим перед нами встает проблема достижения оптимальных результатов развития силовой выносливости с учетом несения службы и исполнения основных должностных обязанностей [5].

Для оценки уровня развития силовой выносливости курсантов первого курса Могилевского института МВД было проведено педагогическое тестирование.

В ходе исследования получены следующие результаты:

- показатели по трем из пяти тестовых заданий соответствовали этапу и периоду подготовки в рамках курса профессионально-прикладной физической подготовки;
- показатели по двум из пяти тестовых заданий оказались ниже среднего уровня развития силовой выносливости;
- была установлена проблемная группа мышц, которые оказались не способны сохранять мощность заданной нагрузки необходимый промежуток времени – мышцы-разгибатели плеча (в частности, трехглавая мышца плеча).

В результате работы был разработан комплекс соответствующих рекомендаций для развития проблемной группы мышц в рамках курса профессионально-прикладной физической подготовки курсантами первого курса Могилевского института МВД.

Список основных источников

1. Бойко, В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
2. Бондаренко, В. В. Пути решения проблемы формирования у курсантов специальных качеств, необходимых для успешного противостояния нападению вооруженного противника / В. В. Бондаренко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 9. – С. 6–8.
3. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
4. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М. : Изд. центр «Академия», 2002. – 264 с.
5. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов ; под общ. ред. А. В. Карасева. – М. : Лептос, 1994. – 368 с.
6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Изд. центр «Академия», 2000. – 480 с.