

УДК 796

*Д. А. Храменков,  
курсант 4-го курса факультета милиции  
Могилевского института МВД  
Научный руководитель: Е. П. Титова,  
доцент кафедры прикладной физической  
и тактико-специальной подготовки  
Могилевского института МВД,  
кандидат педагогических наук, доцент*

## **АНАЛИЗ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ РАЗЛИЧНЫХ КУРСОВ ОБУЧЕНИЯ**

Физическая подготовка является неотъемлемой частью процесса профессионально-прикладной физической подготовки курсантов учреждений образования Министерства внутренних дел. Она обеспечивает всестороннее развитие физических качеств, способствует укреплению здоровья, повышает работоспособность и функциональные возможности организма занимающихся.

В структуре физической подготовки важное место отводится силовой подготовке, а именно развитию максимальной и скоростной силы, силовой выносливости. Под максимальной силой следует понимать большие мышечные напряжения, которые занимающийся способен проявить при относительно медленных сокращениях мышц, в упражнениях, выполняемых с околопредельными или предельными отягощениями, а также при мышечных напряжениях изометрического (статического) типа. Скоростная сила — это способность выполнять движения с силой и высокой скоростью одновременно, а силовая выносливость — это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины [1; 2].

В процессе профессионально-прикладной физической подготовки курсантов проявление силы носит динамический характер и часто требуется применять как скоростную (удары руками, удары ногами, броски и др.), так и взрывную силу (прыжки, рывки и др.). Кроме того, проявлять силу во время выполнения технико-тактических действий приходится неоднократно, поэтому силовая выносливость в подготовленности курсантов играет не последнюю роль.

Вышеизложенное позволяет констатировать, что в системе физической подготовки курсантов учреждений образования Министерства внутренних дел развитие силовых способностей имеет большое значение.

В Могилевском институте МВД, согласно учебной программе по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» [3], дважды в течение учебного года проводится тестирование физической подготовленности

курсантов различных курсов обучения, что позволяет контролировать уровень развития скоростных, силовых качеств и выносливости занимающихся, а также своевременно вносить изменения в процесс физической подготовки курсантов.

Тестирование физической подготовленности занимающихся, проведенное в начале 2020/2021 учебного года, позволило провести анализ силовой подготовленности курсантов различных курсов обучения. Для проведения данного анализа использовались результаты двух контрольно-педагогических упражнений — «подтягивание на перекладине» и «сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях». В таблице представлены средние показатели уровня развития силовых способностей курсантов различных курсов обучения.

Таблица — Показатели силовой подготовленности курсантов различных курсов обучения

Курс обучения	Контрольно-педагогические упражнения			
	Подтягивание на перекладине		Сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях	
	средний показатель силовой подготовленности, количество раз	уровень развития силовых способностей	средний показатель силовой подготовленности, количество раз	уровень развития силовых способностей
1-й курс	10	средний	17	средний
2-й курс	10	средний	18	ниже среднего
3-й курс	12	средний	20	средний
4-й курс	13	средний	24	выше среднего

Данные таблицы указывают на то, что курсанты всех курсов обучения в контрольно-педагогическом упражнении «подтягивание на перекладине» имеют средний уровень развития силовых способностей. Средний показатель силовой подготовленности в контрольно-педагогическом упражнении «сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях» у обучающихся 1-го курса составляет 17 раз, что соответствует среднему уровню развития силовых способностей, у обучающихся 2-го курса — 18 раз (уровень развития силовых способностей ниже среднего), у обучающихся 3-го курса — 20 раз (уровень развития силовых способностей средний), у обучающихся 4-го курса — 24 раза (уровень развития силовых способностей выше среднего).

В соответствии с учебной программой с 1-го по 4-й курс обучения требования к выполнению контрольных нормативов возрастают. Результаты тестирования позволяют сделать вывод, что курсанты успешно справляются с необходимыми требованиями: средние показатели силовой подготовленности в контрольно-педагогических упражнениях «подтягивание на перекладине» и «сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях» с 1-го по 4-й курс обучения увеличиваются. Однако данные результаты показывают, что уровень развития силовых способностей на протяжении обучения курсантов остается практически неизменным и соответствует среднему показателю. Это позволяет констатировать, что при переходе курсантов на последующие курсы обучения необходимо использовать усовершенствованные средства и методы подготовки для повышения уровня силовой подготовленности занимающихся.

1. Заботин В. Г., Иванов С. В., Лаврентьев А. Б. Особенности методики подготовки и развития силовых способностей студентов : учеб. пособие ; Владимир. гос. ун-т. Владимир : ВГУ, 2007. 72 с. [Вернуться к статье](#)

2. Иванченко Е. И. Виды подготовки в спорте : учеб.-метод. пособие ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск : БГУФК, 2016. 261 с. [Вернуться к статье](#)

3. Воронович Ю. В., Ревин Д. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для специальностей 1-93 01 01 «Правовое обеспечение общественной безопасности», 1-93 01 03 «Правовое обеспечение оперативно-розыскной деятельности». Могилев. 76 с. [Вернуться к статье](#)