

4. Туманян, Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Г. С. Туманян. — М. : Academia, 2006. — 591 с.

5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учебник для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. — М. : Физкультура и спорт, 1991. — 542 с. : ил.

6. Филин, С. А. Двигательно-координационная подготовка юных самбистов 10–12 лет на этапе начальной спортивной специализации / С. А. Филин, А. П. Стрижак // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2013. — № 1. — С. 19.

УДК 796.0156

**Ю. В. Кривенков**

**Y. V. Krivenkov**

*преподаватель кафедры прикладной физической  
и тактико-специальной подготовки  
Могилевского института МВД (Беларусь)*

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ  
УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ МВД  
IMPROVEMENT PROFESSIONAL APPLIED  
PHYSICAL PREPARATION OF CADETS  
OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF MIA**

***Аннотация.** Необходимость решения ряда служебных задач, связанных с пресечением преступлений и административных правонарушений, предъявляет повышенные требования к профессиональной двигательной и психологической готовности сотрудников органов внутренних дел. В данной статье рассматривается методика совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов, сформированная на основе физических упражнений многоборья «Strenflex».*

***Summary.** The need to address a number of official tasks related to the suppression of crimes and administrative offenses, places increased demands on the professional motor and psychological preparedness of the employee. This article examines the methodology for improving the professional applied physical training of cadets formed on the basis of the physical exercises of the all-around «Strenflex».*

Служебная деятельность сотрудников ОВД имеет свои специфические особенности — разнообразие решаемых двигательных задач, связанных с обеспечением общественного порядка, предотвращением преступлений, преследованием, задержанием преступников, с высокими физическими и психоэмоциональными нагрузками, требует максимального напряжения и предъявляет жесткие требования к профессиональной подготовленности специалиста [1, с. 32].

Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов (далее — ППФП) учреждений образования МВД — это специально направленный процесс использования средств физической культуры и спорта для развития физических качеств и овладения двигательными умениями и навыками, необходимыми для профессиональной деятельности сотрудников ОВД.

Необходимость совершенствования ППФП диктуется постоянно возрастающими требованиями к профессиональной компетентности сотрудников ОВД, определяющей их профессиональную пригодность. Основной целью ППФП в учреждениях образования МВД Республики Беларусь является формирование у специалистов должного уровня владения профессионально значимыми двигательными действиями, развитие физических и физических качеств, способствующих быстрой адаптации выпускников к условиям практической деятельности [1, с. 5; 2, с. 47]. При совершенствовании ППФП необходимо учитывать особенности службы сотрудников ОВД и находить возможность ее отражения в программах по учебной дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка».

В начале прохождения процесса обучения в учреждении образования МВД курсанты имеют разный уровень общей физической подготовленности и при этом не обладают в полной мере необходимым уровнем развития физических качеств и навыков, обеспечивающих выполнение специфических двигательных действий. Поэтому, в отличие от действующих сотрудников, курсантам необходимо заложить основы профессионально важных физических качеств, а также научить их комплексу необходимых умений и навыков для выполнения приемов самообороны [3, с. 42].

Как показал анкетный опрос обучаемых, почти 90 % от поступивших в Могилевский институт МВД в 2016 году в процессе обучения впервые осваивают сложно-координационные двигательные действия, необходимые для формирования навыка выполнения приемов

самообороны. Кроме этого, как показали результаты наших исследований, уровень физической подготовленности первокурсников достаточно низкий. Более половины курсантов имеют неудовлетворительные и удовлетворительные отметки за выполнение некоторых контрольных нормативов. Имеются определенные пробелы в развитии физических качеств, которые необходимо устранять в ходе начального этапа обучения и за короткий промежуток времени. Уже на первом курсе, согласно учебной программе по дисциплине ППФП, курсантов необходимо научить некоторым боевым приемам борьбы, в том числе и броскам, техника выполнения которых требует развития определенных физических качеств, без которых выполнение данных технических действий не представляется возможным [4, с. 11]. В связи с этим в процессе ППФП первокурсников должна преобладать базовая физическая подготовка, предусматривающая развитие как основных физических качеств, так и двигательльно-координационных и психофункциональных возможностей [5, с. 58].

В отечественной и зарубежной литературе, нормативных документах выделяют несколько путей совершенствования системы ППФП в высших учебных заведениях МВД, а именно:

- формирование физической готовности с учетом задач различных этапов учебной деятельности;
- дифференциация требований к ППФП по их служебному назначению, по влиянию физической подготовленности на уровень подготовки;
- интенсификация процессов ППФП [1, с. 31; 3, с. 42; 5, с. 39].

В процессе прохождения тем по легкой атлетике подлежат воспитанию такие физические качества, как скоростные, скоростно-силовые, быстрота, общая выносливость, координация движений. При прохождении материала по темам самообороны воспитываются собственно-силовые способности, силовая выносливость, быстрота реакции движений, статическое и динамическое равновесие, гибкость, координационные способности. При изучении материала спортивных игр в основном уделяется внимание воспитанию статического и динамического равновесия, гибкости, координационным способностям.

В профессионально-прикладной физической подготовке с помощью ее средств и методов моделируются характерные компоненты: физические нагрузки, сенсорные нагрузки, а также условия внешней

деятельности, в том числе и те, которые можно вызвать психическим стрессом [5, с. 27].

Таким образом, условия повышения эффективности обучения, формирующего прикладную физическую подготовленность специалистов ОВД, следует искать не в прямом увеличении объемов и интенсивности нагрузок обучаемых, а в оптимизации учебного процесса за счет качественно новой организации занятий, разработки средств. Воспитывать и совершенствовать физические качества курсантов можно различными способами. Хорошую эффектность имеет сочетание физических упражнений, используемых в многоборье «Strenflex»:

- приседание со штангой — упражнение, тренирующее мышцы ног и ягодиц; нагрузку получают прежде всего мышцы передней части бедра, задней части бедра и большая ягодичная мышца;
- жим штанги лежа от груди — упражнение, тренирующее мышцы верхней части тела; в основном нагрузке подвергаются мышцы груди; кроме этого, нагрузка ложится на мышцы плечевого пояса и мышцы плеча, причем трицепс выполняет динамическую часть работы;
- хват и жим штанги — упражнение, при котором нагрузке подвергается верхняя часть тела, требует способности к координации; в первую очередь работают мышцы спины, груди и плечевого пояса;
- сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях — упражнение, нагружающее мышцы верхней части туловища, в первую очередь трицепс;
- подтягивание из виса на перекладине — динамическое упражнение, создающее нагрузку на верхнюю часть туловища; основную часть динамических движений выполняет бицепс и часть мышц спины;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа — упражнение, оказывающее физическую нагрузку на мышцы верхней части тела; в первую очередь нагрузку получают мышцы плеч, плечевого пояса и груди;
- подъем туловища из виса — упражнение на силовую выносливость, основную нагрузку получает прямая мышца живота;

- прыжки со скакалкой — непрерывная работа для тренировки выносливости и координации движений в диапазоне кратковременных нагрузок.

Приоритет данного направления совершенствования ППФП курсантов зависит от многих факторов, первостепенным из которых является взаимосвязь основных форм занятий в решении задач подготовки курсантов к профессиональной деятельности, формирования мотивации курсантов к личному и коллективному физическому совершенствованию. Внедрение многоборья «Strenflex» в систему ППФП курсантов может способствовать целенаправленному воспитанию комплекса физических способностей, развитию профессионально важных физических качеств и повышению уровня общей физической подготовленности, а на этой основе формированию их физической готовности к выполнению служебных задач в процессе профессиональной деятельности.

### **Библиографический список**

1. Бойченко, С. Д. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов : монография / С. Д. Бойченко, В. Е. Костюкович, В. В. Руденик. — Гродно : ЮрСаПринт, 2015. — 254 с.
2. Михеев, П. П. Методика обучения физической подготовки в средних специальных учебных заведениях МВД России : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / П. П. Михеев. — Смоленск, 1998. — 174 л.
3. Каранкевич, А. И. Психофизическая готовность курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь к эффективной профессиональной двигательной деятельности : монография / А. И. Каранкевич, В. А. Барташ ; М-во внутр. дел Респ. Беларусь, учреждение образования «Могилевский институт М-ва внутр. дел Респ. Беларусь». — Могилев : Могилев. институт МВД, 2016. — 200 с.
4. Воронович, Ю. В. 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» / Ю. В. Воронович, В. Е. Костюкович ; М-во внутр. дел Респ. Беларусь, учреждение образования «Могилевский институт М-ва внутр. дел Респ. Беларусь». — Могилев : Могилев. институт МВД, 2014. — 104 с.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов : учеб. пособие / В. В. Леонов [и др.] ; под общ. ред. В. В. Леонова ; М-во внутр. дел Респ. Беларусь, учреждение образования «Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь». — Минск : Акад. МВД, 2011. — 201 с.