

обучения. Принимая во внимание выявленные компоненты, структура социокультурной среды, направленной на развитие нравственно-волевой сферы кадета, может быть представлена следующим образом: (1) цель – развитие нравственно-волевой сферы кадет; (2) субъект – кадет, индивидуум, находящийся на подростковом этапе личностного развития, отличающийся осознанием собственной взрослости, что делает невозможным использование тех форм и методов работы, которые применялись ранее; (3) содержание воспитательно-образовательного процесса – регулируется действующими государственными стандартами, КОО Российской Федерации; (4) формы и методы обучения – групповые, индивидуальные, коллективные формы работы; традиционные и инновационные методы с приоритетом активных и интерактивных.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ишматова Ш.А. Особенности моделирования образовательной среды, реализующей компетентностный подход / Ш.А. Ишматова // Ученые записки Худжандского государственного университета им. академика Б. Гафурова. Гуманитарные науки. – 2015. – № 2 (43). – С. 217 – 219.
2. Концепция кадетского образования в Российской Федерации (базовые основы) // Совет по кадетскому образованию Министерства образования и науки Российской Федерации. – Москва : Издательство стандартов, 2016. – 90 с.
3. Кузьмина Н.В. Развитие акмеинновационного потенциала будущего учителя в профессионально-образовательной среде вуза / Н.В. Кузьмина, Е.А. Шмелёва // Акмеология: Научно-практический журнал. – 2013. – № 1 (45). – С. 16–21.
4. Лапшин В.Н. Нравственно-волевая готовность курсантов юридических вузов МВД России к профессиональной деятельности / В.Н. Лапшин // Казанский педагогический журнал. – 2011. – № 3. – С. 56–61.
5. Михайлов, А.С. Некоторые аспекты, влияющие на занятие физической культурой и спортом современной молодежи. // А.С. Михайлов, Б.Г. Карачев // V Международные Педагогические чтения, посвященные памяти профессора С.И. Злобина. –Пермь, 2019. – С. 126–128.

REFERENCES

1. Ishmatova, Sh. A. (2015)m “Features of modeling the educational environment, realizing the competence-based approach”, *Scientific Notes of the Khujand State University named after academician B. Gafurov. Humanitarian sciences*, No. 2 (43), pp. 217– 219.
2. Ministry of Education and Science of the Russian Federation (2016), “The concept of cadet education in the Russian Federation (basic foundations)”, *Council for cadet education of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation*, Standards Publishing House, Moscow.
3. Kuzmina, N.V. and Shmeleva E.A. (2013) “Development of the acme-innovation potential of the future teacher in the professional and educational environment of the university”, *Akmeology. Scientific and practical journal*, No. 1 (45), pp. 16– 21.
4. Lapshin, VN (2011), “Moral-strong-willed readiness of cadets of law schools of the Ministry of Internal Affairs of Russia for professional activity”, *Kazan Pedagogical Journal*, No. 3, pp. 56–61.
5. Mikhailov, A.S. and Karachev B.G. (2019), “Some aspects affecting physical culture and sports of modern youth”, *V International Pedagogical Readings dedicated to the memory of Professor S.I. Zlobin*, Perm, pp. 126–128.

Контактная информация: starioss@mail.ru

Статья поступила в редакцию 13.01.2021

УДК 796.011.1

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ «К2»: ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ И ПРАКТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Наталья Александровна Синельникова, старший преподаватель, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар; **Елена Юрьевна Шлюбуль**, кандидат педагогических наук, доцент, Кубанский государственный университет, Краснодар

Аннотация

В статье проанализирован опыт существующих методик оценки физической подготовленности студентов. Обоснована и предложена авторская методика оценки физической подготовленности студента «К2», позволяющая обеспечить включенность обучающегося в процесс своего физического развития и саморазвития. В основу методики положена визуализация оценки физической подготовленности студента, обеспечивающая наглядность, восприятие, понимание смысла полученных данных и их анализа.

Ключевые слова: универсальные компетенции, надпрофессиональные навыки, «колесо оценки физической подготовленности», физическое развитие и саморазвитие.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.1.p318-325

**METHODOLOGY FOR ASSESSING THE PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS
"K2": THEORETICAL JUSTIFICATION AND PRACTICAL APPLICATION**

Natalia Aleksandrovna Sinelnikova, the senior teacher, Kuban State Technological University, Krasnodar; Elena Yuryevna Shlyubul, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Kuban State University, Krasnodar

Abstract

The experience of existing methods of assessing the physical fitness of students is analyzed. The author's methodology for assessing the physical fitness of a student "K2" is justified and proposed, which allows ensuring the student's involvement in the process of their physical development and self-development. The methodology is based on the visualization of the student's physical fitness assessment, which provides visibility, perception, and understanding of the meaning of the data obtained and their analysis

Keywords: universal competencies, supra-professional skills, "wheel of physical fitness assessment", physical development and self-development.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время система высшего образования предусматривает освоение учебных дисциплин с позиции формирования компетенций, обеспечивающих мобильность нравственных, интеллектуальных, физических и других ресурсов студентов для продуктивности будущей профессиональной деятельности.

Требования ФГОС ВО 3++ к результатам освоения программы бакалавриата, в части универсальных компетенций, подтверждают тезис о том, что данные компетенции формируют надпрофессиональные навыки личности и должны обеспечивать эффективность деятельности человека в различных сферах. Говоря о надпрофессиональных способностях личности, следует отметить, что их развитие происходит не столько со знаниевой позиции, сколько с деятельностной, что говорит о векторе развития таких навыков, которые позволяют студенту решать различные проблемы в ситуации профессионального и вне профессионального взаимодействия [3].

Существенная роль в профессиональной подготовке студента отводится его физическому развитию и саморазвитию. Это находит свое отражение в универсальной компетенции, говорящей о «способности студента поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной и социальной жизни». Учитывая факт того, что данная компетенция входит в группу универсальных компетенций «Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)» можно говорить о том, что обеспечение формирования самой компетенции должно подчиняться ряду организационно-педагогических условий, охватывающих специфику будущей профессиональной деятельности студента, его индивидуальные особенности, наличие уже имеющегося опыта, направленности интересов, мотивов и др. Это выводит нас на логику индивидуально-дифференцированного подхода, с позиции которого организация занятий физической культурой проводится с учетом специфики развития физических качеств сту-

дентов и с использованием разнообразных средств физического воспитания. Несмотря на накопленный, в этом плане потенциал, отраженный в научных исследованиях С.А. Авдеева, Ю.А. Гагина, Е.В. Гусельниковой, В.В. Зайцевой, А.Х. Каримова, Л.В. Лавровой, А.В. Мещеряковым, Р.М. Носовой, С.Н. Тимофеевой и др., в быстроменяющихся условиях социального и образовательного характера позволяет нам и дальше проводить исследования в этом направлении.

При определении физических качеств студентов, особенно первокурсников, педагоги вузов применяют различные методики выявления их физической подготовленности. Традиционно используют контрольные нормативы, выявляющие уровень подготовки первокурсников. Проверяемые параметры подготовленности сами по себе неизменны (скоростные качества, выносливость и пр.), однако методики измерений могут быть различными. Различия исходят из географических условий и условий образовательной среды вуза (например, одним из средств, определяющих уровень развития выносливости является кросс (по стадиону, пересеченной местности, на лыжах). Нормативы выполняют контролируемую функцию и проводятся на протяжении всего периода обучения, тем самым, как бы показывая динамику физического развития студента. Однако, возвращаясь к универсальной компетенции, где обозначено, что у студента должна развиваться «способность поддерживать должный уровень физической подготовленности», задаемся вопросами: каким образом определяется этот должный уровень? Как работать педагогу с конкретным уровнем конкретного студента?

Говоря о должном уровне подготовленности, следует заметить, что ученые активно разрабатывают данное направление, так С.А. Душанин для оценки функциональной подготовленности предложил многофакторную экспресс – диагностику с использованием формул для расчета должных величин быстроты, силы, гибкости и выносливости у мужчин и женщин [2]. К подобным методам относятся экспресс-система Г.Л. Апанасенко и Р.Г. Науменко, а также тесты К. Купера. Методика, используемая в Кубанском государственном университете разработанная Г.И. Барышевым и О.В. Гаркушей «Система оценки уровня физического здоровья студентов», ориентирована на определение функционального, базового уровня физической подготовленности и на разработку индивидуальных программ физического развития студента [1]. Б.Х. Ланда в книге «Диагностика физического состояния. Обучающие методики и технология» предложил систему измерения и оценки важнейших показателей здоровья по тестам физического развития и физической подготовленности, сделал акцент на функциональном, физическом состоянии человека, а также включил знаниевый компонент здоровьесбережения [4]. За последнее время в диссертационных исследованиях рассматриваются вопросы, связанные с педагогическим мониторингом управления процессом физического воспитания студентов (С.П. Миронова), разработкой индивидуально-ориентированных методик дифференцированного развития физических качеств через показания модульно-рейтингового мониторинга (Ю.А. Пушкарская) и др. Это далеко не полный список методик оценки физической подготовленности, определяющий должный (индивидуальный) уровень физической подготовленности студента.

Таким образом, анализ литературы показал, что существует разнообразное количество методик, используемых для оценки должного уровня физической подготовленности. Однако, стоит заметить, что процесс обработки вышеприведенных методик достаточно трудо и времязатратный, зачастую, обычный педагог вуза не имеет ни времени, ни возможности этим заниматься, поэтому чаще всего используются методики составления тестов из разнохарактерных контрольных упражнений.

Не ущемляя значение научных разработок, их практическую значимость и востребованность для проведения исследований, считаем необходимым напомнить, что педагог работает со студентом в условиях ограниченного времени, недостаточного количества диагностического оборудования. Учитывая эти условия, предлагаем методику оценки фи-

зической подготовленности студента, прошедшую апробация в течение двух лет на кафедре физического воспитания и спорта КубГТУ.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В основу предлагаемой методики положено «Колесо жизненного баланса», разработанное автором книг по саморазвитию Пол Дж. Майером. «Колесо жизненного баланса» является неким аналитическим инструментом, который позволяет посмотреть на свою жизнь, как бы со стороны, определить, насколько человек удовлетворен тем, как он сейчас живет, а главное, понять, стоит ли что-то менять. Известно, что визуализация обеспечивает не только наглядность и понятность, но и помогает адекватному восприятию и пониманию информации. Помимо этого, у человека есть возможность неоднократного обращения к полученной, в результате составления «Колеса», информации и возможностью сравнивать будущие показатели. Через визуализацию жизненных сфер происходит материализация желаемого – это известная техника, применяемая в коучинге, на психологических тренингах.

Использование «Колеса», в предлагаемой нами методики, так же ставит своей задачей визуализацию результата (уровня развития того или иного физического качества) для дальнейшего совершенствования. Наглядное представление своих физических качеств показывает студенту полную картину соотношения развитых и «отстающих» физических качеств. Для преподавателя это показатель зоны актуального развития и возможности выхода в «зону ближайшего развития» (по Л.С. Выготскому) физических качеств студента.

Название методики оценки физической подготовленности студента «К2» включает в себя показатели – (К) качественный и (К) количественный = (К2). Качественный показатель проявляется в динамике изменений физических качеств, в обучении студентов проводить тестирование и самотестирование, составлении личной программы физической подготовки. Количественный показатель – использование нескольких тестов для одного физического качества, одновременный охват всей группы студентов независимо от группы здоровья (основная, подготовительная, специальная). Акцент в методике сделан на определении физической подготовленности с позиции оценки физических качеств, вопросы же готовности (психологической, функциональной и готовности к действию) исследуются нами в части функциональной готовности и готовности к действию, психологический компонент готовности находится в стадии доработки.

Описание методики оценки физической подготовленности студента «К2».

Шаг 1. Подбор тестов для диагностики базовых физических качеств.

К базовым качествам относятся: выносливость, силовые качества, скоростные качества, гибкость, координация, скоростно-силовые качества. В качестве диагностирования выносливости используем 12-минутный тест К. Купера, а также модифицированный тест К. Купера, определяющий функциональное состояние человека. Диагностика каждого качества представляет собой батарею тестов (таблица 1) [5, 6].

Таблица 1— Батарея тестов (бланк)

№	Физические качества	Тест	Результат	Оценка
1	Координационные	Прыжки на скакалке за 30 сек (кол-во раз); Жонглирование воланом на ракетке (кол-во раз); Набивание волейбольного мяча о стену (кол-во раз); Броски в кольцо баскетбольного мяча, 10 попыток (кол-во раз).		
2	Скоростно-силовые	Бег 100 м (сек); Челночный бег 3x10 м (сек); Прыжок в длину с места (см); Выпрыгивание вверх (см);		
3	Скоростные	Бег 30м (сек); Бег 60м (сек).		

4	Силовые	Поднимание и опускание туловища за 1 мин (кол-во раз); Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) (кол-во раз); Приседания на одной ноге с опорой (кол-во раз); Отжимание в упоре лежа на полу (кол-во раз).		
5	Гибкость	Наклон вперед из И.п. стоя на опоре высотой 30 см (см); Наклон вперед из И.п. сидя (см).		
6	Выносливость	12 мин тест Купера - бег (м); - ходьба (м); - смешанный режим передвижения (м).		

Из каждого блока физических качеств студент имеет право выбора конкретного упражнения, тем самым ему предоставляется возможность уже на первом этапе осуществить самооценку своих возможностей.

Шаг 2. Проведение тестирования

Тестирование проводится в рамках двух учебных занятий на стадионе и спортивных площадках. На первом занятии тестируются пять физических качеств. На втором занятии проводится 12 мин тест К. Купера и модифицированный тест К. Купера.

В подготовительной части занятия, тестирования пяти физических качеств, педагог знакомит группу с методикой проведения тестирования. Объясняет ход выполнения работы, правила использования инвентаря и отдельных упражнений, уделяет внимание основным ошибкам при сдаче и приеме тестов. Подробно разъясняет расчетные формулы и определяет места для сдачи тестов. Преподаватель делит группу студентов на подгруппы по 4–6 человек. Раздаются бланки для изучения хода работы тестирования, выбора студентами тестов и последовательности их выполнения. Студенты выполняют тесты и записывают результаты в персональные бланки. Далее по оценочным критериям проводят самооценку результатов тестов, формируют отчет в виде «Колеса оценки физической подготовленности» и делают вывод о личной физической подготовленности, обращая внимание на «отстающее» физическое качество. Педагог делает общий вывод занятия, акцентируя внимание на особенностях и основных причинах возникновения «отстающих» физических качеств, поясняет необходимость их тренировки.

На втором занятии проводится тестирование физического качества выносливость, с применением 12 мин теста К. Купера. Модифицированный тест К. Купера дает возможность определить не только метраж преодоленной дистанции, но и функциональную готовность студента ее преодолеть. Тесты К. Купера используются повсеместно, однако мы объединили их, тем самым получив данные не только о функциональных возможностях студента, но и об их мотивационном потенциале. Результаты тестов К. Купера наглядно показывают педагогу три основных позиции студента:

- хочу, но не могу: например, юноша преодолевает дистанцию на «хорошо», но его функциональная готовность на уровне «плохо». Дистанция пройдена на волевых качествах, что является отрицательным показателем;

- не хочу, но могу: например, девушка преодолела дистанцию «удовлетворительно», при этом показав прекрасную функциональную готовность организма. Здесь мы можем говорить о не достаточной мотивации к выполнению теста и отрицательному результату теста;

- хочу и могу: является единственно правильным показателем выполнения теста, т.е. когда результат пройденной дистанции соответствует функциональной готовности организма. К сожалению, такой результат студенты показывают крайне редко.

В задачу педагога на последующих занятиях входит обучение правильному темпу преодоления дистанции, что является основанием составления личной тренировочной программы ходьбы, бега.

На втором занятии, проводится тестирование выносливости. Педагог объясняет ход выполнения работы, разъясняет правильность заполнения бланка тестирования,

напоминает основные ошибки передвижения по дистанции. На данном занятии студенты работают в парах. Один студент преодолевает дистанцию, второй контролирует количество пройденных кругов (метров). Педагог контролирует общее время преодоления дистанции. При завершении теста второй студент проводит все измерения ЧСС у партнера и заполняет бланк. Студенты меняются ролями. После выполнения практической части занятия всей группы проводятся вычисления по формуле, оценка результата, оформляются выводы. В заключительной части занятия педагог подводит общий итог и дает рекомендации по составлению личной программы бега, ходьбы или смешанного режима. Педагогу важно показать прикладное значение физического качества выносливость как для профессиональной сферы так и вне ее. Например, преодоление дистанции в критической ситуации, как выбрать темп, режим движения и др.

Отметим, что практически в каждой учебной группе присутствуют студенты, освобожденные от физической нагрузки. Они могут принимать активное участие в качестве экспертов (правильность выполнения тестов), секундометристов, принимать отдельные тесты, готовить бланки и инвентарь, анализировать общую статистику физической подготовленности группы и др.



Рисунок 1 — «Колесо оценки физической подготовленности» студента (пример построения)

Отсутствие влияния результатов тестирования на итоговый зачет и самооценка физической подготовки исключает некачественное выполнение тестирования.

Отчет студента в виде «Колеса оценки физической подготовленности» (рисунок 1), мощный метод визуализации, создающий мотивацию к дальнейшим занятиям.

Осознанная работа над «отстающим» качеством по индивидуальной программе в рамках занятия (режим/темп бега, количество отжиманий, комплекс упражнений на гибкость и др.) показывает траекторию физического развития студента и включение его критического мышления. Преподаватель помогает правильно составить индивидуальную программу, корректирует

нагрузку в процессе выполнения, дает рекомендации по технике выполнения упражнений.

Студенты с одной стороны получают полную информацию о развитии физических качеств, с другой, на практике отрабатывают различные методики контроля, учатся рассчитывать, анализировать и выстраивать векторы своего физического развития.

Шаг 3. Работа по совершенствованию физических качеств студента

Данная методика не имеет своей целью фокусирования только на «отстающем» физическом качестве, остальные физические качества, находящиеся на достаточном (по результатам тестирования) уровне, продолжают совершенствоваться. Именно поэтому, на последующих после тестирования занятиях по физическому воспитанию, 20 минут в конце основной части занятия отводится на проработку «отстающего» качества. Студентов можно объединять в группы или предложить работать индивидуально. Если «отстающих» качеств несколько, то студент работает не более чем с двумя «отстающими» качествами, так как проработать больше за семестр, ему не хватит ни времени, ни сил. Более того, работая с «отстающим» качеством он все равно, в той или иной степени, захватывает и развитие других.

Шаг 4. Проведение последующих тестирований.

Для осуществления контроля (и самоконтроля) за развитием физических качеств, проводятся повторные тестирования, с использованием визуализации - «Колеса оценки физической подготовленности». Опыт показывает, что повторное тестирование проходит

более ответственно и качественно, видя динамику развития «отстающего» качества следующие занятия проходят более осознанно, с пониманием правильности выбранной стратегии своего физического совершенствования. Регулярная, а главное осознанная физическая нагрузка формирует привычку к занятиям физической культурой, что и является основной целью в формировании надпрофессиональных навыков.

Важно понимать, что должный уровень физической подготовленности определяет сам студент, задача педагога аргументированно объяснить, для чего необходимо развивать то или иное качество, показать студенту необходимый комплекс упражнений для развития «отстающего» качества, проконтролировать правильность выполнения комплекса, дать необходимые рекомендации. Следует помнить, что «должное» развитие у всех разное и воспринимается сугубо индивидуально, исходит из множества параметров: морфо-анатомического, физиологического, психологического и др. Я не могу и я не хочу – разные вещи, определяющие биологическое (я не могу потому что болит...) и психологическое (я не хочу потому что мне не...) в человеке; я должен (или еще хуже – обязан) сразу ставит ряд вопросов – кому? себе, педагогу?

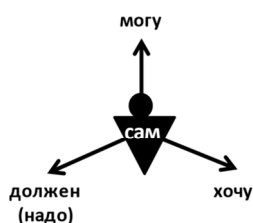


Рисунок 2 — Человек как единство биологического, психологического, социального

Акцент не может быть поставлен на чем-то одном, человек представляет собой единство биологического (индивид), психологического (субъект) и социального (личность), что и составляет его самость (индивидуальность) (рисунок 2).

Педагогу необходимо знать не только особенности физической подготовленности своих студентов, но и специфику их будущей профессиональной деятельности, чтобы оказывать на примерах профессии.

Такой прикладной характер занятий как раз и будет способствовать формированию универсальной компетенции, говорящей о «способности студента поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной и социальной жизни».

ВЫВОДЫ

Методика проста в применении, не требует дополнительной математической обработки, может проводиться в разных условиях (на стадионе, спортивных площадках, в спортзалах) и на разном количестве студентов. Данная методика не претендует на универсальность, а лишь дополняет и расширяет поле исследований в этой области.

Ценностью методики выступает то, что ее использование позволяет обеспечить полную включенность студента в процесс своего физического развития и способствует выработке навыков по самоорганизации двигательной активности, как в учебном процессе, так и во внеучебное время.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барышев Г.И. Автоматизированные средства донозологической экспресс диагностики, профилактики и реабилитации в оздоровлении населения Кубани: методические рекомендации / Г.И. Барышев, О.В. Гаркуша ; Кубанский гос. ун-т. – Краснодар : [б. и.], 1993. – 17 с.
2. Душанин С.А. Самоконтроль физического состояния / С.А. Душанин. – Москва : Здоровье, 1980. – 38 с.
3. Казакова Е.И. Оценка универсальных компетенций студентов при освоении образовательных программ / Е.И. Казакова, И.Ю. Тарханова // Ярославский педагогический вестник. – 2018 – № 5. – С. 125–127.
4. Ланда Б.Х. Диагностика физического состояния. Обучающие методики и технология: учебное пособие / Б.Х. Ланда. – Москва : Спорт, 2017. – 128 с.
5. Мальцева И.Г. Методика тестирования и оценки уровня общей физической подготовленности студентов вузов: учебно-методическое пособие / И.Г. Мальцева. – Орел : МАБИВ, 2014. – 40 с.

6. Труднева М.И. Тест Купера как экспресс-метод оценки физической подготовленности студентов : учебно-методическое пособие. – Москва : РУТ (МИИТ), 2017. – 20 с.

REFERENCES

Baryshev, G.I. and Garkusha, O.V. (1993), *Automated means of prenosological express diagnostics, prevention and rehabilitation in improving the health of the Kuban population, methodological recommendations*, Kuban State University, Krasnodar.

Dushanin, S.A., (1980), *Self-control of the physical state*, Health, Moscow.

Kazakova, E.I., and Tarkhanova, I.Yu. (2018), "Assessment of universal competencies of students in the development of educational programs", *Yaroslavl Pedagogical Bulletin*, No. 5, pp. 125–127.

Landa, B.H. (2017), *Diagnostics of the physical state, Training methods and technology: textbook*, Sport, Moscow.

Maltseva, I.G., (2014), *Methods of testing and evaluating the level of general physical fitness of university students, educational and methodical manual*, MABIV, Orel.

Trudneva, M.I., (2017), *The Cooper test as an express method for assessing students ' physical fitness, An educational and methodological guide*, RUT (МИИТ), Moscow.

Контактная информация: sinnat2617@mail.ru

Статья поступила в редакцию 29.01.2021

УДК 796.011.3

ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ СОДЕРЖАНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Сергей Александрович Синенко, преподаватель, Александр Аркадьевич Саутин, кандидат педагогических наук, начальник кафедры, Владимир Павлович Крысанов, кандидат военных наук, доцент, Дмитрий Александрович Грунин, заместитель начальника кафедры, Ленинградский областной филиал Санкт-Петербургского университета Министерства внутренних дел Российской Федерации; Альберт Янович Бондарь, преподаватель, Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, Иркутск; Сергей Петрович Грибченко, заместитель начальника научно-исследовательского отдела, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье по результатам исследования теоретического материала и практического аспекта проблемы, обосновываются этапы, в процессе которых происходит повышение качества проведения практических занятий по физической подготовке в образовательных организациях МВД России, пути повышения уровня подготовки сотрудников органов внутренних дел к выполнению оперативно-служебных задач. Результаты проведенного научного исследования позволили обосновать возможности применения специально прикладных физических упражнений на практических занятиях при проведении специально направленной физической подготовки, что в свою очередь повысило уровень специальной, физической и психической готовности.

Ключевые слова: образовательные организации МВД России, физическая готовность, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, специально прикладная физическая подготовка.