

БЕЛГОРОДСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ МВД РОССИИ
ИМЕНИ И.Д. ПУТИЛИНА

А.Н. ВОРОТНИК, В.Л. ДЕМЕНТЬЕВ

**МЕТОДИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН,
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ**

Монография

Белгород
Белгородский юридический институт МВД России
имени И.Д. Путилина
2017

УДК 796.01
ББК 75.1
В 75

Печатается по решению
редакционно-издательского совета
Бел ЮИ МВД России
имени И.Д. Путилина

Воротник А. Н. Методика профессиональной физической подготов-
В 75 ки женщин, обучающихся в образовательных организациях МВД России :
монография / *А. Н. Воротник, В. Л. Дементьев.* – Белгород : Бел ЮИ
МВД России имени И.Д. Путилина, 2017. – 171 с.

ISBN 978-5-91776-181-7

Рецензенты:

Мишулин А.З., кандидат биологических наук (Уфимский юридический
институт МВД России);

Ворончихин Д.В., кандидат педагогических наук (Нижегородская ака-
демия МВД России).

В монографии обоснованы различные варианты использования совре-
менных педагогических средств и методов обучения, комплексное примене-
ние которых является основой оптимизации и интенсификации учебного про-
цесса по физической подготовке курсантов-женщин в образовательных орга-
низациях системы МВД России с учетом особенностей их будущей служебной
деятельности.

Монография предназначена для курсантов, слушателей и профессорско-
преподавательского состава образовательных организаций системы МВД России.

УДК 796.01
ББК 75.1

ISBN 978-5-91776-181-7

© РИО Бел ЮИ МВД России
имени И.Д. Путилина, 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ-ЖЕНЩИН ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ ...	9
1.1. Общая характеристика профессиональной физической подготовки курсантов-женщин в образовательных организациях МВД России.....	9
1.2. Теоретико-методические предпосылки формирования модельных характеристик физической подготовленности курсантов-женщин в образовательных организациях МВД России.....	15
1.3. Педагогический контроль физической подготовки в системе обучения курсантов-женщин в образовательных организациях МВД России.....	22
1.4. Анатомо-физиологические особенности женского организма.....	27
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	35
2.1. Методы исследования.....	35
2.2. Организация исследования.....	44
ГЛАВА 3. ИССЛЕДОВАНИЕ СПЕЦИФИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КУРСАНТОВ-ЖЕНЩИН В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ И ОЦЕНКА УРОВНЯ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.....	46
3.1. Исследование профессиональной деятельности курсантов-женщин в образовательных организациях МВД России и сотрудников-женщин органов внутренних дел Российской Федерации	47
3.2. Определение уровня физического и функционального состояния курсантов-женщин различных годов обучения	64
3.3. Экспериментальная методика профессиональной физической подготовки женщин, обучающихся в образовательных организациях МВД России	71
ГЛАВА 4. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ АПРОБАЦИЯ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ	89
4.1. Влияние предлагаемой методики на повышение общей физической работоспособности и функциональное состояние организма курсантов-женщин в основном педагогическом эксперименте.....	90
4.2. Исследование динамики показателей ловкости и гибкости курсантов-женщин, участвующих в эксперименте.....	100
4.3. Сравнительный анализ показателей общей физической подготовленности курсантов-женщин экспериментальных групп.....	107
4.4. Направленность разработанной методики на специальную физическую подготовленность испытуемых.....	112

ЗАКЛЮЧЕНИЕ	119
ВЫВОДЫ	126
СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ И УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ	128
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	129
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Анкета для курсантов-женщин, обучающихся в образовательных организациях МВД России	143
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Анкета для сотрудников-женщин органов внутренних дел Российской Федерации	147
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Компоненты методики профессиональной физической подготовки женщин, обучающихся в образовательных организациях МВД России	148

ВВЕДЕНИЕ

Криминализация современного общества и, как следствие этого, высокий уровень преступности в стране предъявляют высокие требования к деятельности различных подразделений органов внутренних дел Российской Федерации, в том числе к профессиональной подготовке сотрудников-женщин ОВД к эффективным действиям в штатных и экстремальных ситуациях. При этом высокий уровень профессиональной подготовленности сотрудников является решающим фактором качества обеспечения законности при охране правопорядка и борьбы с преступностью, с одной стороны, а с другой стороны – сохранения жизни и здоровья самого сотрудника.

В ходе решения оперативно-служебных задач сотрудникам полиции приходится вступать в единоборство с правонарушителями, при этом их силовое задержание происходит в различных ситуациях. Анализ работ ряда авторов [85, 88, 113, 116, 121, 124 и др.] показывает, что главной причиной ранений и гибели сотрудников при исполнении служебных обязанностей является недостаточный уровень огневой, физической и психической подготовленности. Вызывает тревогу рост числа сотрудников территориальных органов МВД России, пострадавших в результате огневого и физического контакта с правонарушителями. Согласно статистическим данным ГИАЦ МВД России за 2010-2015 годы, число сотрудников, погибших и получивших ранения при выполнении служебных обязанностей, только возрастает.

В последнее время увеличилось число сотрудников-женщин ОВД, несущих службу в таких подразделениях, как уголовный розыск, следственные подразделения, дознание, ГИБДД и другие. Как и мужчины, они входят в состав следственно-оперативной группы, выезжающей непосредственно на место происшествия, принимают участие, в силу специфики занимаемой должности, в задержании лиц, совершивших общественно опасные деяния. Тенденция в сторону увеличения просматривается и среди обучающихся курсантов-женщин образовательных организаций МВД России [44].

Современное законодательство [1, 2, 7] предъявляет повышенные требования к физической подготовке сотрудников ОВД. При этом особая роль в профессиональной подготовке сотрудников полиции отводится вузам МВД России [9].

Научному обоснованию и организации профессионально-прикладной физической подготовки посвящены многие исследования последних лет (Ю.Ф. Подлипняк, 1985, 1986, 1995; В.В. Яншин, 1989, 1995; В.А. Шлыков, 1995; С.В. Непомнящий, 1987; С.В. Клименко, 1994). В результате этих исследований были разработаны программно-нормативные документы, регламентирующие обучение и совершенствование различных профессионально-прикладных физических сторон подготовленности курсантов и слушателей вузов МВД России (в плане традиционной подготовки мужчин). В то же время в своей работе А.И. Ткаченко (2007), отмечает необходимость существенного совершенствования системы профессионально-прикладной физической подготовки курсантов-женщин в вузах МВД России.

В процессе обучения в образовательных организациях МВД России на занятиях по физической подготовке основное внимание должно быть сосредоточено на изучении и совершенствовании боевых приемов борьбы, занимающих одно из важных мест в профессионально-прикладной физической подготовке сотрудников ОВД [9, 103, 168 и др.].

При обучении курсантов-женщин боевым приемам борьбы возникает немало трудностей. Это связано с тем, что девушкам приходится осваивать совершенно новые координационно-сложные двигательные действия, которые требуют проявления определенного уровня физических качеств: ловкости, быстроты, силы и гибкости. Между тем женщины превосходят мужчин в точности и координации движений, им свойственны высокоразвитые быстрота и ловкость движений мелких мышечных групп. Женщины обладают лучшей по сравнению с мужчинами гибкостью, что обусловлено особенностями их анатомического строения и физиологическими функциями. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, а единство их развития обуславливает широкие возможности для развития ловкости [18, 89, 102, 105].

Анализ научно-методической литературы и основных документов, регламентирующих физическую подготовку в образовательных организациях МВД России [1, 2, 9, 186, 187, 188, 189], показывает, что при обучении курсантов боевым приемам борьбы и развитии их профессионально важных физических качеств не учитывается специфика женского контингента занимающихся. В связи с этим существует **научная проблема** поиска новых путей эффективного решения вопросов, связанных с совершенствованием физической подготовки курсантов-женщин в образовательных организациях МВД России и их подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Успешное решение данной проблемы целесообразно связывать с совершенствованием педагогических основ физической подготовки, прежде всего с внедрением новых технологий и методик обучения, имеющих профессиональную направленность [31, 32, 40, 46, 168 и др.].

Следует особо подчеркнуть, что вся система физической подготовки женщин, обучающихся в образовательных организациях МВД России, должна строиться на строго научной основе с учетом специфики их будущей профессиональной деятельности [58, 81, 133, 134, 135, 194 и др.] и особенностей женского организма [168, 177, 207] и должна быть направлена на повышение физической подготовленности, укрепление здоровья.

Разработка научно обоснованной методики профессиональной физической подготовки курсантов-женщин в образовательных организациях МВД России на основе сопряженного освоения боевых приемов борьбы и развития ловкости и гибкости будет способствовать повышению их уровня профессионально-прикладной физической подготовленности.

Целью исследования является разработка и научное обоснование методики профессиональной физической подготовки курсантов-женщин в образовательных организациях МВД России на основе сопряженного освоения боевых приемов борьбы и развития ловкости и гибкости посредством конструирования

и применения в учебном процессе общеразвивающих, специальных подготовительных упражнений и их комплексов.

В соответствии с целью исследования были поставлены следующие основные задачи:

1. Изучить теоретико-методические подходы к осуществлению физической подготовки курсантов-женщин в образовательных организациях МВД России.

2. Определить структуру профессиональной деятельности курсантов-женщин в образовательных организациях МВД России и разработать нормативные требования к их физической подготовленности.

3. Разработать методику профессиональной физической подготовки курсантов-женщин в образовательных организациях МВД России.

4. Экспериментально апробировать и определить эффективность разработанной методики физической подготовки курсантов-женщин, обучающихся в образовательных организациях МВД России.

5. Разработать практические рекомендации, направленные на совершенствование физической подготовки курсантов-женщин в образовательных организациях МВД России.

Монография посвящена разработке методики профессиональной физической подготовки женщин, обучающихся в образовательных организациях МВД России. В работе экспериментально обоснованы различные варианты использования современных педагогических средств и методов обучения, комплексное применение которых является основой оптимизации и интенсификации учебного процесса по физической подготовке курсантов-женщин в образовательных организациях МВД России с учетом особенностей их будущей профессиональной деятельности.

Обосновано применение рационального соотношения различных видов двигательных заданий на занятиях физической подготовкой, направленных на развитие ловкости и гибкости, повышение общей физической работоспособности, овладение боевыми приемами борьбы и знаниями по самоконтролю и определению функционального состояния и физической подготовленности.

В монографии на основе комплексных исследований разработана методика профессиональной физической подготовки женщин, обучающихся в образовательных организациях МВД России, расширяющая существующие теоретические концепции преподавания учебной дисциплины «Физическая подготовка» в вузах МВД России.

Практическая значимость заключается в том, что основные положения и конкретные результаты используются при проведении учебных занятий по физической подготовке с курсантами-женщинами образовательных организаций МВД России. Результаты исследования могут использоваться в учебно-воспитательном процессе курсантов-женщин в образовательных организациях МВД России, во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, при подготовке учебно-методических материалов и в процессе подготовки специалистов в области физической культуры и спорта.

Результаты исследования положены в основу разработки нормативных требований (модельных характеристик) физической подготовленности курсантов-женщин образовательных организаций МВД России и научного обоснования системы оценок уровня владения боевыми приемами борьбы, а также рекомендаций, направленных на комплексное использование средств и методов обучения в учебном процессе по физической подготовке женщин, обучающихся в образовательных организациях МВД России.

Представленные в работе выводы, рекомендации и предложения могут быть использованы при разработке нормативов, определяющих содержание типовой программы по физической подготовке для курсантов-женщин образовательных организаций МВД России.

Методология исследования базируется на теоретико-методологических основах и научных положениях педагогики, психологии, физиологии, теории и методики физического воспитания и спорта, а также теории деятельности, структурно-функционального анализа и системного подхода к профессиональной и физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, представленных в трудах: Б.А. Ашмарина, Н.А. Бернштейна, М.М. Богена, Е.Я. Бондаревского, В.П. Вдовиченко, Ю.В. Верхошанского, А.В. Гадалова, М.А. Годика, В.Л. Дементьева, Е.Н. Захарова, В.М. Зациорского, А.Ф. Калашникова, С.В. Клименко, Я.М. Коца, В.В. Кузнецова, В.И. Ляха, Л.П. Матвеева, А.А. Новикова, О.А. Невзорова, С.В. Непомнящего, В.А. Овчинникова, В.Н. Платонова, Ю.Ф. Подлипняка, Ю.В. Сысоева, А.И. Ткаченко, Г.С. Туманяна, Л.П. Федорова, Ж.К. Холодова, В.А. Шлыкова, В.В. Яншина и др.

В монографии использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, изучение и анализ программно-нормативных документов, анкетирование, беседы и интервьюирование, педагогическое наблюдение, моделирование, хронометрирование, контрольно-педагогические тестирования, педагогический эксперимент, медико-биологические методы, математико-статистические методы.

Достоверность результатов исследования и обоснованность научных положений, рекомендаций и выводов обусловлены совокупностью исходных методологических и теоретических положений, применением комплекса современных методов исследования, адекватных поставленным задачам, широтой и качеством проведения теоретического и методического анализа решаемой проблемы, длительностью и научной логикой педагогического эксперимента, корректностью обсуждения полученных результатов, успешностью внедрения результатов исследования в учебный процесс по физической подготовке курсантов-женщин.

Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялись на научно-практических конференциях и семинарах, посвященных совершенствованию профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России и сотрудников органов внутренних дел: Белгород, 2009-2015 гг.; Москва, 2014 г.; Орел, 2012-2015 гг.; Екатеринбург, 2015 г., Иркутск, 2015 г.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ-ЖЕНЩИН ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

1.1. Общая характеристика профессиональной физической подготовки курсантов-женщин в образовательных организациях МВД России

Современная правоохранительная деятельность предъявляет повышенные требования к профессиональной подготовке выпускников образовательных организаций МВД России, в том числе женщин. При этом высокий уровень профессионального мастерства в сложной, быстро меняющейся оперативной обстановке играет важную роль в сохранении жизни не только граждан, но и самих сотрудников ОВД. В связи с ростом преступности и количества случаев оказания физического сопротивления сотрудникам полиции актуальность обеспечения боеготовности курсантов образовательных организаций МВД России к будущей профессиональной деятельности является чрезвычайной задачей [46, 58, 85, 121].

Физическая подготовка в ОВД и образовательных организациях МВД России – это плановый учебно-тренировочный процесс, направленный на обеспечение физической готовности сотрудников полиции к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, умелому применению физической силы и боевых приемов борьбы, сохранение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности, который включает в себя общефизические и служебно-прикладные упражнения, а также преодоление полосы препятствий [9, 180].

Физическая подготовка сотрудников ОВД направлена на развитие физических качеств, умений и навыков с целью формирования надежных двигательных действий по задержанию, обезоруживанию и конвоированию правонарушителей в условиях их активного и пассивного неповиновения, нападения на граждан и самих сотрудников [107, 180, 188].

Поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности является одной из важных задач физической подготовки сотрудников ОВД [9, 107, 180].

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России представлена как самостоятельная учебная дисциплина. Являясь составной частью профессиональной подготовки курсантов, физическая подготовка выполняет важную социальную роль, способствуя подготовке высококвалифицированных специалистов для ОВД [118, 158, 180, 195].

Целью данной учебной дисциплины является формирование физической готовности выпускника вуза МВД России к задержанию правонарушителя с

помощью боевых приемов борьбы или специальных средств, в том числе на фоне повышенной физической и психической нагрузки [5, 6, 9, 180, 188].

Учебная дисциплина «Физическая подготовка» представлена в течение всего периода обучения и состоит из отдельных составных частей, объединяющих учебный материал для конкретного года обучения. Учебный материал по физической подготовке содержит следующие разделы [59, 180, 189]:

1. Теория физической подготовки. Формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической подготовке как составной части профессиональных умений сотрудника ОВД.

2. Боевые приемы борьбы. Обеспечивает овладение приемами самозащиты, пресечения различных правонарушений, в том числе задержания правонарушителей.

3. Физические качества. Содействуют достижению должного уровня физического и функционального развития курсантов и слушателей.

Процесс обучения осуществляется в соответствии с государственными образовательными стандартами высшего образования, которые предъявляют требования к обязательному минимуму содержания и уровню подготовленности выпускника по учебной дисциплине «Физическая подготовка» [5, 6].

Физическая подготовка курсантов осуществляется с использованием различных форм учебных и внеучебных занятий, их взаимосвязь создает условия, обеспечивающие курсантам необходимый научно обоснованный объем двигательной активности для нормального функционирования организма и формирования мотивационно-ценностного отношения к дисциплине «Физическая подготовка». Для обеспечения взаимосвязи всех форм физической подготовки необходимо учитывать характер и величину физической нагрузки, испытываемой курсантами и слушателями [76, 179, 180].

Объем прикладных двигательных действий, необходимых при решении служебных задач, достаточно большой, вместе с тем в условиях ограниченного учебного времени (по рабочей программе на физическую подготовку отводится 500 часов) необходимо искать средства и формы физической подготовки, которые пригодятся в будущей профессиональной деятельности [189].

Программно-нормативной основой физической подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России являются нормативные правовые акты, определяющие организацию физической подготовки, в том числе приказ МВД России от 31 марта 2015 года № 385 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» [9], примерные и рабочие программы учебной дисциплины «Физическая подготовка» [186, 187, 188, 189]. Данные нормативные документы регламентируют организационно-методические основы физической подготовки курсантов-женщин, обучающихся в вузах МВД России.

Анализ доступной научно-методической литературы, служебных документов, регламентирующих физическую подготовку сотрудников органов внутренних дел, изучение практической деятельности и физической подготовки сотрудников-женщин позволяет выявить особенности и различия в организации обучения и методических подходах к физической подготовке.

В своих исследованиях В.П. Вдовиченко [31, 32], А.В. Гадалов [46], А.А. Хвастунов [194] проводили анализ и сравнение различных программ и документов, регламентирующих физическую подготовку в вузах МВД России. Авторы установили, что проанализированные рабочие программы учебной дисциплины «Физическая подготовка» не несут должной содержательной методической основы построения концепции обучения, что, в свою очередь, снижает их эффективность. Следует отметить и положительные стороны при сравнении специалистами различных программ физической подготовки.

А.В. Гадалов [46] при анализе документов, регламентирующих физическую подготовку, обращал внимание на научную проработку и обоснование цели, содержания и структуры обучения, влияющих на качество профессиональной подготовки специалистов любого профиля [15, 79, 80, 128, 147]. Автор констатировал, что при построении учебного процесса по физической подготовке в вузах МВД России некоторые специалисты придерживались традиционной аналитико-синтетической концепции физических качеств [32, 107], а другие следовали концепции морфофункциональной специализации организма обучающихся [12, 76, 95] и программно-целевого подхода к планированию и организации учебного процесса [32, 34, 36, 41].

В.П. Вдовиченко [32] проанализировал регламентирующие документы и типовые программы по физической подготовке в период с 1972 по 1996 годы, последовательно рассмотрел целевые установки, содержание программ, описание учебно-воспитательного процесса, формы педагогического контроля, а также соответствие рабочих программ нормативным требованиям. Нормативные документы изучались на основе методологии системного подхода с использованием более 30 показателей, характеризующих качественные и количественные параметры программного обеспечения. В результате не выявлено между ними принципиальных различий.

В.П. Вдовиченко [32] обращено внимание на типовую программу по физической подготовке для высших и специальных средних учебных заведений МВД России 1993 года, которая создавалась с привлечением большого количества специалистов. В программе достаточно традиционно определены цель и задачи физической подготовки, отражающие ее профессиональную направленность.

С позиций системного анализа В.П. Вдовиченко [32] выявил перегруженность всех программ физической подготовки вузов МВД России элементами боевых приемов борьбы, что является известной проблемой, и решение лежит в определении и научном обосновании приоритетных средств разрешения типовых служебных задач правоохранительных органов. Автор отмечает, что изучение педагогического опыта свидетельствует о целенаправленной работе специалистов учебных заведений по реализации требований документов, регламентирующих физическую подготовку в вузах МВД России.

В результате исследования на основе методологии системного подхода современных научных данных и передового опыта педагогической практики В.П. Вдовиченко [32] была разработана и внедрена новая примерная программа по физической подготовке для вузов МВД России от 2000 года. В программе отражается структура учебного процесса, оценка усвоения учебного материала

программы по трем разделам (теория физической подготовки, боевые приемы борьбы, физические качества), описывается порядок прохождения полосы препятствий специальной физической подготовки.

Нашей задачей является анализ доступной научно-методической литературы, документов, регламентирующих физическую подготовку сотрудников органов внутренних дел, изучение практики физической подготовки в вузах МВД России с целью выявления особенностей специальной физической подготовки женщин. Поэтому предполагается изучить и обобщить современный педагогический опыт физической подготовки женщин, выделив основные подходы и тенденции в преподавании данной учебной дисциплины.

Однако анализ основных документов, регламентирующих физическую подготовку в вузах МВД России [1, 2, 5, 6, 9, 187, 189], показал, что при обучении курсантов-женщин боевым приемам борьбы не учитываются их анатомо-физиологические особенности, там лишь указаны нормативы по общей физической подготовке, а для определения уровня физической подготовленности сотрудников женского пола приводится таблица начисления баллов за выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке в соответствии с распределением по возрастным группам.

В типовой программе по физической подготовке для высших и специальных средних учебных заведений МВД России 1993 года несколько изменены требования при сдаче некоторых контрольных нормативов по специальной физической подготовке. Так, в контрольном упражнении № 2 и № 3 курсанты-женщины выполняют не 12, а 10 бросков. В примерной программе по физической подготовке вузов МВД России 2000 года мы выявили уменьшение количества приемов борьбы стоя (бросков) с 12 до 8, а согласно примерной программе для образовательных организаций МВД России 2007 года курсанты-женщины выполняют 7 бросков. При этом следует отметить, что отличия в программах для курсантов-женщин и мужчин сводятся лишь к нормативам по общей физической подготовке.

В примерной программе по физической подготовке для вузов МВД России 2011 года отсутствует методика оптимальной модели технологического процесса по обучению курсантов-женщин вузов МВД России боевым приемам борьбы и развитию ловкости и гибкости. В программе основное предпочтение отдается развитию таких физических качеств, как абсолютная и взрывная сила, общая и специальная выносливость. Что касается специальных подготовительных упражнений, способствующих освоению и совершенствованию боевых приемов борьбы, то на их изучение в разделе боевые приемы борьбы (348 часов) отводится всего 8 часов. Тем не менее в программе для девушек определен перечень практических заданий для проведения промежуточной аттестации (экзамена) по дисциплине «Физическая подготовка».

Необходимо отметить, что ни в одном нормативном документе, регламентирующем физическую подготовку в вузах МВД России, не отражена методика обучения боевым приемам борьбы курсантов и сотрудников женского пола. Приходится констатировать, что в программах по физической подготовке боевые приемы борьбы и их количество при обучении и совершенствовании

остаются одинаковыми как для мужчин, так и для женщин. Как показывает практика обучения курсантов-женщин боевым приемам борьбы, количество и объем нагрузок, которые предлагаются программами, в основном ориентированы на мужской контингент. А.И. Ткаченко [168] в своей работе показал, что не все боевые приемы борьбы успешно осваиваются сотрудниками-женщинами ОВД на должном уровне и поэтому они не могут эффективно применять их на практике при единоборстве с правонарушителем. Кроме того, наши предварительные исследования показывают, что средний уровень общей и специальной физической подготовленности курсантов-женщин соответствует оценке «удовлетворительно».

Одной из важных социальных функций физического воспитания в процессе обучения курсантов является функция, связанная с обеспечением их учебно-трудовой активности и высокой профессиональной работоспособности после окончания вуза [76, 105, 127, 163, 195]. Результатом обучения должно стать формирование оптимальной модели физической подготовки курсантов через создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни, физическое самосовершенствование, достижение максимального уровня физической подготовленности.

Общая физическая работоспособность определяется воздействием различных внешних и внутренних факторов не только по отдельности, но и в их сочетании [76, 83, 84]. Это факторы физиологического характера (состояние здоровья), физического характера (температура воздуха, степень и характер освещенности помещения, уровень шума и др.), психического характера (настроение, самочувствие и др.).

Для выведения общей физической работоспособности курсантов на высокий уровень необходимо учитывать, что под влиянием учебно-познавательной и служебной деятельности она претерпевает существенные изменения. Длительность, глубина и направленность изменений определяются функциональным состоянием организма до начала учебно-трудовой деятельности, ее особенностями и другими причинами [17, 25, 30, 33, 38].

Учеными доказано [20, 38, 75, 76], что систематические занятия физическими упражнениями оказывают существенное положительное воздействие на психические функции, формируют умственную и эмоциональную устойчивость к выполнению напряженной интеллектуальной деятельности.

Как показывает практика обучения, курсанты очень редко прибегают к самостоятельному использованию средств и методов физической подготовки для повышения своей общей физической работоспособности, ограничиваясь только плановыми учебными занятиями. Кроме того, курсанты часто пропускают учебные занятия по физической подготовке из-за различных заболеваний и служебных обязанностей, как следствие, все это ведет к слабому уровню освоения учебного материала и травматизму.

По данным медицинской санитарной части Белгородского юридического института МВД России, за 2012 год количество обращений к врачу составило 5016 случаев, что на 404 больше, чем в 2011 году. В условиях изолятора пролечено 127 курсантов, в условиях стационара 107 человек. Среднегодовое коли-

чество курсантов в 2012 году составило 968 человек, из них 305 женщин. Всего зарегистрировано болезней 1003, что на 109 случаев больше, чем в 2011 году. Из них впервые выявлено 962 болезни: инфекционных заболеваний – 50, болезней нервной системы – 24, болезней органов дыхания – 601, болезней костно-мышечной системы и соединительной ткани – 28, болезней системы кровообращения – 8, беременности, родов, послеродового периода – 16 (в 2011 году – 10 случаев), травм, отравлений и некоторых других последствий воздействия внешних причин – 118 и других.

По-прежнему большую часть в структуре заболеваемости занимают болезни органов дыхания – 59,9%, что на 3% больше, чем в 2011 году (56,9%). Инфекционная заболеваемость повысилась – 334 случая против 307 за 2011 год.

За 2012 год травматизм составил 44 случая, что на 5 случаев больше, чем в 2011 году (рост 12,4%). Из них 5 произошло на занятиях по физической подготовке, 8 на соревнованиях, 1 в наряде, остальные 30 в бытовых условиях. В основном травмы получали в выходные и праздничные дни. Кроме того, зафиксировано 75 случаев мелких травм (ушибы, растяжения связок), что на 10 случаев больше, чем в 2011 году.

В рамках начальной профессиональной подготовки курсантов 1-х курсов факультетов подготовки дознавателей и правоохранительной деятельности, проводимой на загородной базе Белгородского юридического института МВД России с 1 по 30 сентября 2012 года, осуществлялось медицинское обеспечение. За 30 дней количество обращений к врачу составило 367 случаев, что на 45 больше, чем в 2011 году. В основном курсанты обращались к врачу с простудными заболеваниями. Эта ситуация показывает, что современная правоохранительная деятельность предъявляет к недавним выпускникам школ высокие требования к профессиональной подготовке. Поэтому многие курсанты на данном этапе испытывают трудности как физиологического, так и психологического характера, что, в свою очередь, влияет на состояние здоровья обучающихся.

При целенаправленном педагогическом воздействии физкультурно-спортивная деятельность обеспечивает гармоническое духовное и физическое развитие курсантов и слушателей, способствует укреплению общей работоспособности, здоровья и воспитанию важных социальных качеств личности [163].

Процесс формирования и совершенствования двигательных умений и навыков курсантов продолжается и после окончания вуза. Поэтому обучение курсантов двигательным действиям следует рассматривать как этап или стадию базовой подготовки многолетнего процесса тренировки [104, 105].

Как отмечает Л.П. Матвеев [105], многолетний процесс профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников должен строиться на основе общих закономерностей обучения и воспитания, базироваться на общепедагогических принципах (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности) и принципах, выражающих специфические закономерности построения физического воспитания (непрерывности, системного чередования нагрузок и отдыха, циклического построения системы занятий, возрастной адекватности).

Подводя итоги, можно сказать, что в рабочих программах по физической подготовке не учитывается тот факт, что за последнее время значительно возросло число курсантов и сотрудников женского пола, низкий уровень их физической подготовленности может привести не только к снижению профессиональной деятельности, но и к хроническим заболеваниям и травмам. В целом проведенный анализ свидетельствует о том, что в действующих примерных программах и других нормативных правовых актах отсутствует описание оптимальной модели технологического процесса по обучению курсантов-женщин, обучающихся в вузах МВД России, боевым приемам борьбы посредством конструирования и применения в учебном процессе специальных подготовительных упражнений и их комплексов.

Таким образом, существует необходимость и предпосылки к разработке методики профессиональной физической подготовки курсантов-женщин в вузах МВД России на основе методологии системного подхода современных научных изысканий и передового педагогического опыта. При этом мы основывались на том, что такая методика представляет собой целенаправленный педагогический процесс, ориентированный на развитие и поддержание на оптимальном уровне психологических и профессионально важных физических качеств, необходимых для успешного выполнения оперативно-служебных задач, а также формирование двигательных умений и навыков применения боевых приемов борьбы с учетом специфики их будущей профессиональной деятельности и анатомо-физиологических особенностей женского организма.

1.2. Теоретико-методические предпосылки формирования модельных характеристик физической подготовленности курсантов-женщин в образовательных организациях МВД России

В настоящее время одним из важных направлений совершенствования физической подготовки является моделирование различных ситуаций, встречающихся в процессе профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел. Поэтому в различные периоды времени специалистами уделялось достаточно много внимания теоретическим и практическим аспектам моделирования в процессе обучения [42, 58, 59, 123, 133, 134, 199, 208 и др.].

На современном этапе в системе МВД России ведется активный научный поиск разработки модельных характеристик боевой и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел и создания научно обоснованных требований, которым они должны соответствовать [65, 92, 95, 107, 108, 110, 133, 134, 139, 148, 178, 182, 197, 199]. Так, метод разработки модельных характеристик получил широкое применение при разработке нормативных требований по физической подготовке для курсантов вузов МВД России [58, 81, 112, 133, 134, 135, 149, 150, 168, 202, 208].

Согласно определению, сформулированному В.В. Кузнецовым и А.А. Новиковым [119, 120], под моделью понимается «мысленно представимая и материально реализованная система, которая, отображая или воспроизводя объект исследования, способна замещать его так, что ее изучение дает нам новую информацию об объекте».

Широкое распространение моделирование получило и в процессе подготовки спортсменов, особенно в спорте высших достижений [22, 76, 105, 119, 120, 131 и др.]. Это обусловлено необходимостью подготовки высококвалифицированных спортсменов различных специализаций с целью достижения максимальных результатов в условиях самых важных и значимых международных соревнований.

В спортивных единоборствах накоплен немалый опыт освоения женщинами таких видов спорта, как борьба дзюдо, самбо, карате и т.д. Некоторые авторы [22, 76, 104, 105, 119, 120, 131] отмечают, что техника в сочетании с тактикой является основой мастерства борцов, а другие стороны подготовки направлены на обслуживание этой результативной деятельности. В связи с тем, что женское дзюдо и самбо развиваются в мире еще совсем недавно, было бы неправомерно говорить о технической подготовленности борцов-женщин в отрыве от технической подготовки единоборцев-мужчин.

По нашему мнению, для анализа технической подготовленности женщин в спортивных единоборствах необходимо рассмотреть некоторые факторы соревновательной деятельности борцов в одежде. В спортивной борьбе определение характеристик соревновательной деятельности является преимуществом концепции модели сильнейшего спортсмена [52, 91]. Соответственно, от того, какая сторона подготовки (физическая, технико-тактическая, психическая) подвергается анализу, применяется различная методология исследования. Так, в схеме модели сильнейшего спортсмена можно выделить три группы модельных характеристик [104]:

- 1 группа – характеристика соревновательной деятельности;
- 2 группа – характеристика основных сторон подготовленности спортсмена;
- 3 группа – характеристика проявления функциональных систем организма и морфологические особенности [35, 91, 119, 120].

В спортивных единоборствах технико-тактическая деятельность представляет собой интегральный показатель подготовленности борца, так как в ней сочетаются и отражаются все стороны подготовки спортсмена. При этом большинство авторов считают [55, 105, 119, 120], что в единоборствах главными показателями соревновательной деятельности являются: объем и разнообразие атакующих и защитных действий, эффективность и активность.

В данный момент особое внимание уделяется анализу соревновательной деятельности. Потому в спортивную подготовку активно внедряется деятельностный подход [71, 98, 105, 109, 130], который рассматривает деятельность спортсмена как процесс, направленный на получение определенного результата.

Е.М. Чумаковым [199], В.П. Волковым [42] была разработана методика регистрации технико-тактических действий в схватках. Авторы обращают внимание на то, что для целенаправленного построения тренировочного процесса необходимо иметь достаточно полную и объективную информацию, содержа-

щую полные сведения о возможностях противника, и условия, при которых будут проходить тренировки и соревнования. Можно сказать, что определяются достоинства и недостатки подготовленности.

Технико-тактическая подготовленность дзюдоистов характеризуется такими показателями [42, 199], как активность (количество попыток проведения приемов за схватку), эффективность (количество удачных попыток проведения приемов к общему их числу), результативность (количество выигранных баллов, полученных за схватку) и вариативность (количество структурных групп приемов, из которых спортсмен успешно смог применить в схватке). Кроме того, В.П. Волков [42] указал, что на исправление недостатков в технико-тактической подготовленности борцов положительно влияет повышение уровня теоретических знаний, уровня силовой подготовленности и уровня развития гибкости в суставах, несущих основную нагрузку при выполнении приемов. Тем самым ошибки борцов можно ликвидировать путем тренировки по заданному нормативу ведения учебно-тренировочных и соревновательных схваток.

Начиная с 1939 года многие авторы (Р.А. Школьников, Н.М. Галковский, С.Ф. Матвеев, Ю.А. Моргунов, И.И. Тищенко и др.) по-разному оценивали и выделяли объем технико-тактических действий борьбы в одежде для обучения. Так, в программе для спортивных секций коллективов физической культуры 1975 года С.Ф. Матвеевым рекомендуется к изучению 193 основных приема, а уже в книге «Женское дзюдо» И.И. Тищенко с соавторами [167] предлагает для изучения 42 приема в стойке, 33 приема борьбы лежа, из них 15 удержаний, 13 болевых и 5 удушающих приемов. Но, как правило, количество технических действий, применяемое борцами на соревнованиях различного уровня, ограничено. Таким образом, на наш взгляд, в обучении курсантов-женщин следует использовать оптимальное количество боевых приемов борьбы, необходимых для выполнения оперативно-служебных задач.

Значительный вклад в развитие самозащиты при подготовке работников милиции внесли такие специалисты, как В.П. Волков, В.С. Ознобишин, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков, В.И. Миленин [22, 40, 192, 193, 199]. Они отмечали, что процесс обучения самозащите должен строиться на основе изучения практики и внедрения реальных ситуаций в учебно-тренировочный процесс.

В 40-е годы В.П. Волков [42] рекомендовал при подготовке работников милиции изучать в процессе учебно-тренировочных занятий приемы самозащиты от реальных нападений, встречающихся в практике, при этом количество предлагаемых ситуаций нападения на тот момент было незначительным. Также в 1950-70-е годы А.А. Харлампиев [192, 193] обращал внимание на моделирование встречающихся ситуаций и объяснял, что применение приемов самозащиты зависит от конкретных обстоятельств, складывающихся на момент их использования, от уровня подготовленности работника милиции. В то же время автор выделяет несколько форм и методов ведения поединка: нападение, преследование, активную оборону, встречную борьбу, разведку и маневрирование.

В своих работах Н.П. Середа [149, 150], разработавший модельные ситуации задержания вооруженного и невооруженного преступника, отмечал, что 82,1% нападений осуществлялись в отношении работников милиции, имеющих

слабый уровень физической подготовки. Это подтверждается и данными исследований С.В. Непомнящего [118], который обращал внимание на характер рукопашного единоборства сотрудников с правонарушителями и отмечал временной диапазон таких ситуаций с продолжением от 24 секунд до 16 минут.

В своей работе А.И. Ткаченко [168] научно обосновал методику формирования навыков боевых приемов борьбы курсантов-женщин в вузах МВД России на основе использования специализированных комплексов (тренировочных заданий), моделирующих относительно самостоятельные, логически завершённые эпизоды схватки с правонарушителем. В ходе исследования им был определен требуемый арсенал технико-тактических действий, необходимый для обучения боевым приемам борьбы курсантов-женщин: броски (задняя подножка, бросок через бедро, бросок с захватом руки на плечо и бросок через голову), удары руками (прямо, сбоку, снизу, сверху, наотмашь), удары ногами (прямо, сбоку, снизу), приемы задержания («толчком», рычаг руки наружу и внутрь), а также разработаны пять комплексов тренировочных заданий (1 комплекс для освоения и совершенствования бросков, 2 комплекс для освоения и совершенствования ударов и защит, 3 комплекс для освоения и совершенствования защиты от холодного и огнестрельного оружия, 4 комплекс для освоения и совершенствования действий по освобождению от обхватов и захватов, 5 комплекс для освоения и совершенствования боевых приемов борьбы в комплексных занятиях). Предлагаемые комплексы состояли из 4 учебных мест, моделирующих действия на открытом пространстве, у стены, в углу и в коридоре.

Поэтому и в настоящее время моделирование различных ситуаций, как и в спорте, остается одним из основных способов совершенствования профессиональной подготовленности сотрудников силовых структур, а процесс физического воспитания должен строиться на строго научной основе [40, 118, 123, 133, 134, 149, 150, 192, 193, 208].

Разработка модельных характеристик (нормативных требований) физической подготовленности курсантов-женщин в образовательных организациях МВД России, необходимых для контроля и коррекции учебного процесса на различных этапах обучения, являлась одной из задач нашего исследования. Для решения данного вопроса важно обладать информацией о физическом развитии и состоянии общей физической работоспособности женщин, обучающихся в вузах МВД России [16, 88, 112, 118, 133, 135, 168, 202].

Модельные характеристики, с теоретической и практической точки зрения [81, 133, 134, 202, 208], позволяют определить возможные резервы и развитие физической подготовленности курсантов-женщин образовательных организаций МВД России; проконтролировать динамику физической подготовленности; разработать программу совершенствования физической подготовки; производить коррекцию разработанных программ по физической подготовке; осуществлять контроль за выполнением запланированных программ подготовки.

Вместе с тем к числу особенно актуальных направлений исследований относятся проблематику технологизации системы физической подготовки курсантов вузов МВД России. В научных трудах А.Ф. Калашникова [79], С.В. Клименко [81], Ю.Ф. Подлипняка [133, 134] это направление предусматривает совершен-

ствование способов, подходов, методов и форм организации физической подготовки на основе качественного улучшения ее содержания, управления, планирования, контроля, то есть основ педагогической технологии.

Под педагогической технологией понимается система взаимосвязанных приемов, форм и методов организации учебного процесса, соединенного единой концептуальной основой, целями и задачами, создающая заданную совокупность условий для обучения, воспитания и развития обучающихся [127, 128, 150].

Следует отметить, что курсантам-женщинам при обучении боевым приемам борьбы приходится осваивать совершенно новые, сложно-координационные двигательные действия, которые требуют определенного уровня развития основных физических качеств. Исследования профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел [31, 32, 76, 79, 85, 121] показали необходимость повышенных требований к двигательным навыкам (быстро и точно выполнять координационно-сложные двигательные действия).

Н.А. Бернштейн [18] разработал учение о построении движений. Автор не только объяснил принцип управления движениями, но и показал механизм и стадии их формирования. Вместе с тем В.И. Лях [102] объясняет феномен вариативности, приспособляемости двигательного навыка именно многочисленностью динамических стереотипов. Однако вариативность, построенная таким способом, весьма ограничена, поэтому рефлексологический подход к пониманию техники двигательных действий приходит в неизбежное противоречие с практикой обучения [86, 105, 130]. Следовательно, подход, который удовлетворял бы более полно запросы практики обучения, возможен на основе принципов теории деятельности А.Н. Леонтьева [99] и теории построения движений Н.А. Бернштейна [18].

В ходе учебно-тренировочных занятий преподаватель физической подготовки решает в единстве и взаимосвязи три главные задачи: обучение и совершенствование техники двигательного действия; развитие физических качеств; формирование способности управлять волевыми качествами [56, 64, 85]. На наш взгляд, обучение является наиболее важной задачей, и это обусловлено тем, что обучение всегда предшествует решению других задач; совершенствование двигательных навыков имеет длительный процесс; целенаправленное развитие физических качеств способствует освоению элементов упражнения в целом. Поэтому успешность обучения двигательным действиям зависит от формирования цели, четкого осознания двигательных задач, регулирования эмоционального состояния [96, 103, 130].

Для овладения сложно-координационных двигательных действий необходимо длительное время, но даже небольшой перерыв приводит к потере кинестетической чувствительности, снижению восприятия среды действия [172, 173, 191]. Сформированный двигательный навык служит основой для образования нового, более сложного в двигательном и координационном отношении двигательного действия [9, 32, 95, 104, 173].

Отсутствие на сегодняшний день научно обоснованных учебно-методических пособий, методических рекомендаций и методик сопряженного освоения боевых приемов борьбы с развитием ловкости и гибкости посредством конструирования и применения специальных подготовительных упражнений за-

трудняет процесс обучения курсантов-женщин в образовательных организациях МВД России и приводит к низкому уровню их профессиональной подготовленности.

Женщины, обучающиеся в образовательных организациях МВД России и работающие в практических подразделениях ОВД, могут подвергаться нападениям как при выполнении служебных обязанностей, так и в различных жизненных ситуациях. Следовательно, для эффективной самозащиты необходимо владеть не только боевыми приемами борьбы, иметь соответствующую физическую подготовку, но и быть психологически готовыми к экстремальным ситуациям.

Е.А. Чигоряев, В.И. Анисин [198] отмечают, что психологическая подготовка способствует формированию поведения будущих сотрудников полиции в сложных и нестандартных ситуациях, при этом большое значение приобретают такие личностные характеристики человека, как нравственные и волевые качества, способность к самоконтролю и самоуправлению эмоциональным состоянием, устойчивость к сбивающим факторам, мотивационная установка на достижение положительного результата.

Наиболее распространенной модельной ситуацией в профессиональной деятельности сотрудников ОВД является преследование и задержание вооруженных преступников, но существуют и такие модельные ситуации, как побег из-под стражи с применением насилия в отношении конвоя, нападение на сотрудников с целью завладения огнестрельным оружием, активное физическое сопротивление, которые более характерны для профессиональной деятельности преступников [150].

Проблемой совершенствования физической подготовленности работников полиции и моделирования различных ситуаций занимаются специалисты во многих странах мира: США, Англии, Франции, Германии и других стран [160, 161, 165, 170, 209, 211, 212, 213, 214, 216, 220]. Так, зарубежные специалисты зачастую прибегают к анализу использования преступниками специальных и подручных средств, в связи с этим принимаются комплексные меры по совершенствованию обучения сотрудников полиции на базе изучения модельных ситуаций нападения, часто встречающихся в оперативной деятельности. В большинстве случаев основу метода моделирования ситуации составляет изучение уголовных дел, служебных документов, сформированных при гибели и травмировании полицейских. Особое место в подготовке полицейских занимает теоретическая подготовка.

В зарубежной литературе специалисты в основном выделяют пять основных групп модельных ситуаций, в которых могут оказаться сотрудники полиции: нападение невооруженного преступника; нападение преступника, вооруженного предметом или холодным оружием; нападение преступника, вооруженного огнестрельным оружием; нападение преступника нетрадиционными способами; индивидуальные и групповые действия сотрудников полиции [161, 165, 170, 209, 211, 212, 213, 214, 216, 220].

Заслуживает особого внимания в этом направлении опыт работы с кадрами правоохранительных органов США, где в последние годы профессиональная доктрина их деятельности в качестве важной и приоритетной задачи обо-

значила обеспечение безопасности самих сотрудников правоохранительных органов в процессе профессиональной деятельности. Каждый год в отчете ФБР о состоянии преступности в стране дается подробный статистический отчет о видах и условиях нападения на полицейских. Так, специалистами из США установлено, что приблизительно 83% нападений совершается без огнестрельного оружия, 6% с применением огнестрельного оружия и 7% с использованием других подручных предметов [210]. Среди наиболее важных моделируемых ситуаций американские специалисты выделяют 4 группы условий нападения: без оружия, с холодным оружием и предметами, огнестрельным оружием и нестандартными методами нападения (наезд транспортным средством).

Принцип моделирования физических нагрузок и прикладных навыков в виде комплексов предусматривает создание экстремальных ситуаций, требующих от личного состава предельных психологических напряжений. Данные комплексы рассматриваются как самостоятельные разделы боевой подготовки и называются курсами [146, 160, 161, 165, 170, 209]. Физическая подготовка полицейских США предусматривает для занятий с личным составом следующие комплексы [146, 160, 161, 165, 170, 209, 213]:

- 1) комплекс общеразвивающих упражнений;
- 2) два комплекса упражнений на координацию и быстроту реакции (упражнения выполняются в быстром темпе);
- 3) комплексно-силовое упражнение для развития координации и силовой выносливости;
- 4) боевые комплексные упражнения для развития силы, быстроты и агрессивности;
- 5) эстафеты в форме комплексных упражнений.

Американский специалист Д. Лоулер [101] в своей книге «Боевые искусства для женщин» отмечает, что самая плохая подготовка к самозащите состоит в том, что перед нападением женщина надеется на то, что оно не состоится.

Проблема моделирования находится в центре внимания и французских специалистов. В 1984 году для повышения профессиональной подготовленности полицейских было разработано методическое пособие по специальной тактике задержания, предусматривающее порядок действий в четырех основных модельных ситуациях задержания: задержание подозрительного лица, действия при обыске и надевании наручников, при остановке подозрительного автомобиля, при включении сигнализации охраняемых объектов [146, 165].

Немецкие специалисты также разработали методическое пособие по технико-тактическим действиям при задержании правонарушителей, где за основу был взят анализ уголовных дел и служебных расследований, связанных с гибелью полицейских. В пособии обращается внимание на преодоление конфликтов, коммуникабельность (общение), тактику и самозащиту, огневую подготовку и рукопашный бой, правомерность задержания. Кроме того, определены следующие моделируемые ситуации: задержания в положении стоя и сидя; проверка документов подозрительных лиц; задержание группы правонарушителей, водителя транспортного средства; обыск и надевание наручников; сопровождение задержанного [136].

В Англии основу специальной физической подготовки полицейских составляют такие виды спортивных единоборств, как дзюдо, бокс, каратэ и др. При обучении на занятиях обращается внимание на профессиональную и технико-тактическую подготовку для задержания правонарушителей, а также разрабатываются модельные ситуации нападения, когда полицейский находится в пешем патрулировании [146, 165, 170].

Таким образом, специалисты развитых государств уделяют особое внимание анализу различных ситуаций нападения на полицейских и эффективности задержания преступников [161, 170, 208, 211, 212 и др.]. Анализ зарубежного опыта показывает, что сбор и обработку данных, их систематизацию и классификацию, методические рекомендации и организационные формы обучения в ситуациях, связанных с задержанием, можно успешно использовать при подготовке сотрудников полиции МВД России [112, 116, 118 и др.]. Однако методики подготовки работников полиции зарубежных стран на практике фактически не внедряются, поэтому научно-методическая разработка проблем моделирования физической подготовки сотрудников ОВД крайне актуальна и необходима.

Подводя итоги, можно предположить, что разработка комплексов физических упражнений, специальных подготовительных упражнений посредством конструирования и применения их в учебном процессе с сопряженным использованием на занятиях комбинаций технических действий при отработке боевых приемов борьбы с учетом различных годов обучения, ролевых игр и моделируемых ситуаций, условий их будущей профессиональной деятельности, при наличии научно обоснованных модельных характеристик (нормативных требований) физической подготовленности курсантов-женщин в образовательных организациях МВД России, позволит им эффективно осваивать и совершенствовать боевые приемы борьбы на разных этапах подготовки. Поэтому для разработки нормативных требований (модельных характеристик) физической подготовленности курсантов-женщин в образовательных организациях МВД России необходимо изучение состояния их физической работоспособности и уровня общей и специальной физической подготовленности.

1.3. Педагогический контроль физической подготовки в системе обучения курсантов-женщин в образовательных организациях МВД России

Точное знание результатов обучения является одним из важнейших условий эффективного управления учебно-познавательной деятельностью курсантов образовательных организаций МВД России. Для достижения данной цели необходимо осуществлять контроль знаний, умений и навыков курсантов.

Под педагогическим контролем в физическом воспитании понимают совокупность средств, методов и методических приемов, позволяющих оценить состояние обучающихся [24, 76, 106, 179]. В современной подготовке спортс-

менов большинство авторов [23, 24, 50, 51, 70, 71, 72, 91, 190, 191] рассматривают педагогический контроль как средство обеспечения информацией о важнейших сторонах тренировочного процесса для оценки его эффективности.

Педагогический контроль представляет собой единую дидактическую и методическую систему, направленную на оценку результатов учебной деятельности курсантов. В этой системе важную руководящую и организующую роль занимают педагоги. Требования, предъявляемые к учебным достижениям курсантов в процессе контроля, неизбежно задают определенные приоритеты при обучении [128].

Контроль является одним из основных компонентов методической системы обучения. Поэтому он должен носить комплексный (охватывать все основные стороны учебного процесса), объективный (опираться на научно обоснованные критерии), планомерный, систематический, всесторонний, индивидуальный, педагогически тактичный и всегда действенный характер [127, 128].

С помощью контроля можно решать следующие задачи [14, 127, 128, 145]:

1) определять качество обучения, на каком научно-техническом и методическом уровне проводятся занятия, понять достоинства и недостатки новых методов обучения;

2) выявлять и обобщать передовой опыт в учебно-познавательной деятельности обучающихся;

3) определять наиболее часто встречающиеся трудности, с которыми сталкиваются педагоги, организуя и осуществляя учебный процесс;

4) оценить эффективность применяемой методической системы обучения, повысить ее продуктивность;

5) получить объективную информацию для принятия управленческих решений и выполнения ряда других не менее важных задач.

Важную роль при решении задач играют принципы педагогического контроля. Под педагогическими принципами понимают основные требования, которыми педагоги руководствуются в своей деятельности. В этой связи, помимо общих принципов обучения и воспитания, необходимо выделить группу специфических принципов, регламентирующих процесс педагогического контроля [14, 15, 104, 105, 127, 128, 195]: принцип связи контроля с образованием, обучением и воспитанием; принцип объективности; принципы научности и эффективности; принципы систематичности и всесторонности.

Проверка и оценка знаний, умений и навыков является важнейшей составной частью педагогического контроля и выполняет контрольную (проверочную), диагностическую, обучающую, воспитательную и развивающую функции в профессиональной подготовке курсантов образовательных организаций МВД России. Цель проверки знаний, навыков и умений состоит в полной оценке результатов применяемой методической системы обучения, выявлении передового опыта, самокритичной оценке стиля деятельности, уточнении направлений и характера последующей учебно-воспитательной работы [73, 127, 128]. Преподаватель, определяя уровень подготовки обучающихся, тем самым оценивает и качество своей учебно-воспитательной деятельности.

Основными требованиями, предъявляемыми к проверке и оценке знаний, навыков и умений курсантов, являются объективность, систематичность и всесторонность, сочетание индивидуальных и групповых форм проверки, глубина и обстоятельность, сочетание высокой требовательности с уважением личного достоинства курсантов, единство проверяющих требований [105, 127, 128].

В этой связи повышается значение и требование при выборе видов контроля, где:

- необходим такой контроль, который органически включался бы в процесс физической и боевой подготовки [14, 50, 104, 105, 142, 195];

- важен контроль образовательного процесса и поиск форм активизации познавательного процесса [133, 134, 142, 195].

В научно-методической литературе [73, 117, 127] выделяют различные виды контроля: по масштабу целей обучения (стратегический, тактический, оперативный), по этапам обучения (текущий, предварительный, рубежный, итоговый), по временной направленности (ретроспективный, предупредительный, опережающий), по частоте контроля (разовый, периодический, систематический), по широте контролируемой области (локальный, выборочный, сплошной), по организационным формам обучения (индивидуальный, групповой, фронтальный), по формам социальной опосредованности (внешний или социальный, смешанный или взаимоконтроль, внутренний или самоконтроль), по способам осуществления контроля (письменный, устный, стандартизированный, машинный) и др.

Специалисты в теории спортивной тренировки [28, 50, 51, 142, 195] выделяют три основных вида контроля: оперативный, текущий (относится к микро- и мезоциклам тренировочного процесса) и этапный.

В своей работе В.А. Овчинников [122] раскрыл содержание восьми видов педагогического контроля (предварительный, оперативный, текущий, тематический, рубежный, этапный, итоговый и междисциплинарный).

В образовательных организациях МВД России наибольшее распространение получили следующие виды контроля: предварительный, оперативный, текущий, этапный и итоговый контроль [117, 127, 128]. Виды педагогического контроля в физическом воспитании отличаются от видов контроля в спортивной тренировке как по количеству, так и по содержанию.

Предварительный контроль проводится для определения наличия и качества знаний, умений и навыков у курсантов в начале учебного года, что позволяет уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

Оперативный контроль проводится для определения срочного тренировочного эффекта в рамках учебного занятия в целях целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Эти данные позволяют своевременно отрегулировать динамику нагрузки на занятии.

Текущий контроль проводится для определения качества, глубины и объема усвоенного материала каждого раздела темы, уровня овладения навыками самостоятельной работы, устранения имеющихся недостатков. В ходе текущего контроля проверяются знания, умения и навыки курсантов, тесно связанные с изучением нового материала [41, 122, 128, 195]. Текущий контроль осуществ-

ляется преподавателем в ходе повседневной учебной работы и проводится в пределах обычных форм занятий.

Особое внимание уделяется этапному контролю, он позволяет оценивать динамику развития основных сторон физической подготовленности и дает информацию о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одного учебного семестра. С его помощью возможно проверить прочность знаний и умений через продолжительный период времени с охватом значительных по объему разделов курса и определить правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физической нагрузки обучающихся. Это требует от курсантов достаточно самостоятельной конструктивной деятельности [122, 128]. В тематических планах работы преподавателей обычно предусматривается проведение этапного контроля с точным обозначением календарного срока выполнения.

Итоговый контроль устанавливается учебным планом и проводится в форме зачетов и экзаменов при итоговой государственной аттестации. В дидактическом отношении этот вид контроля является наиболее важным, так как оценивается по существу качество подготовки специалистов. С его помощью определяется успешность выполнения плана учебного процесса, достижения учебных целей по дисциплине и ее разделам, решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Результаты такого контроля являются основным критерием успеваемости курсантов и в целом завершают полный цикл изучения дисциплины или ее самостоятельного раздела. Подготовка на данном этапе требует от курсантов проявления интеллектуальных умений, углубления и систематизации усвоенных в ходе занятий знаний, тем самым проявляется развивающий эффект обучения. Данные итогового контроля по дисциплине «Физическая подготовка» (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими необходимых умений и навыков, контрольных нормативов, уровень спортивных результатов и т.п.) являются важным условием для своевременного планирования учебно-воспитательного процесса [41, 96, 180].

Не менее важное место в основе классификации педагогического контроля в физическом воспитании занимает рубежный контроль, направленный на проверку и оценку учебных достижений курсанта по итогам изучения соответствующих тем рабочей программы учебной дисциплины «Физическая подготовка». Рубежный контроль, как правило, проводится не реже одного раза в семестр, и оценка выводится на основании результатов выполнения в течение проверяемого периода обучения не менее двух контрольных упражнений (на силу, быстроту и ловкость, выносливость) и боевых приемов борьбы. Практическая часть включает в себя демонстрацию техники владения боевыми приемами борьбы. Если на 1-2 курсах обучения рубежный контроль направлен на проверку и оценку техники выполнения боевых приемов борьбы, то на 3-5 курсах – на тактику их применения [122, 187, 189].

В физическом воспитании курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России все вышеперечисленные виды педагогического контроля связаны с планированием этого процесса. Так или иначе, они преследуют

решение специфических задач в зависимости от типа состояния обучающихся и включают комплекс тестов, характерных только для конкретного вида. В практической деятельности преподаватели физической подготовки при определении состояния занимающихся должны принимать во внимание их самочувствие, настроение и желание на эффективную работу, а также ориентироваться на визуальные показатели утомления [41, 104, 105, 122, 127, 128, 180, 195].

Тесты, выбранные для контроля, должны соответствовать критерию валидности и надежности [23, 24, 71, 72, 195]. Для оценки надежности теста предпочтителен дисперсионный анализ с последующим определением внутриклассового коэффициента корреляции [14, 51, 71, 72], в то же время многие специалисты используют обычный коэффициент корреляции, рассчитанный по данным нескольких испытаний, что допускается теорией тестов [23, 26, 71].

Одним из важных требований, предъявляемых к контрольным показателям и упражнениям, является стандартность, которая исключает влияние на результат тестирования различий в организации испытаний [26, 50, 51, 153].

Физическую и техническую подготовленность курсантов и слушателей следует оценивать при помощи двигательных (моторных) заданий. Так, при оценке физической подготовленности следует использовать такие тесты, результатом которых являются двигательные достижения (число повторений, время прохождения дистанции и т.д.), а при оценке технической подготовленности важно учитывать качество выполнения боевых приемов борьбы [122]. Полученные с помощью тестов результаты могут использоваться как объективная оценка и классификация [71, 72, 106, 121].

При оценивании сначала выводится промежуточная оценка путем преобразования всех результатов, полученных при тестировании на основе различных шкал, в очки. После сравнения набранных очков с заранее установленными нормами определяется итоговая оценка. Ученые используют различные подходы в решении вопроса, связанного с выбором способа оценки результатов тестирования. Основным приемом создания оценочных шкал и таблиц очков является статистический анализ результатов, показанных спортсменами, на основе этих результатов по определенным правилам разрабатываются оценочные шкалы [70, 71, 217]. При этом шкалы стандартные остаются наиболее распространенными, так как пригодны для ситуаций, где распределение результатов в экспериментальных данных подчиняется нормальному закону [71, 72].

Большое значение на учебных занятиях по физической подготовке при работе с курсантами и слушателями имеет систематическая оценка их подготовленности. Следовательно, без наличия нормативов нельзя говорить об эффективности управления подготовкой обучающихся [14, 23, 50, 51, 70, 71, 72]. Для оценки физической подготовленности особую роль играют научно обоснованные контрольные нормативы [71, 72, 191].

Следует выделить несколько методов, которые используются для разработки нормативных показателей. Это метод стандартов, метод построения кумулятивных шкал, метод перцентилей, метод множественной регрессии и метод эталонного расчета норм, с помощью которого разработаны должные нормы во многих видах спорта [51, 71]. Для расчета норм некоторые авторы [14,

50, 51, 71, 72] используют метод, основанный на принципе использования среднего квадратичного отклонения, предлагая при этом различное количество уровней оценки подготовленности.

В настоящее время в системе МВД России ведется активный научный поиск по разработке модели сотрудника ОВД и требований к их профессиональной подготовленности. В работах Ю.Ф. Подлипняка [133, 134], В.В. Яншина [208], С.В. Клименко [81], В.А. Шлыкова [202], А.И. Ткаченко [168] метод разработки модельных характеристик получил широкое применение и был взят за основу при разработке нормативных требований к физической подготовленности курсантов и слушателей вузов МВД России.

Разработка программы (методики), контроль за ее выполнением и внесение необходимых коррекций – необходимые компоненты для качественного и эффективного управления учебным процессом подготовки курсантов и слушателей.

Разработка программы (методики) осуществляется на основе оценки уровня подготовленности курсантов, где определяются средства и методы совершенствования их физической подготовленности, что позволяет строго индивидуализировать тренировочный процесс в группах на учебных занятиях. Система контроля за ее выполнением, как правило, реализуется в ходе учебного процесса путем промежуточных замеров и сравнения исходных данных с должными. Контроль проводится с целью уточнения методов воздействия и предполагаемых изменений под их влиянием. Коррекция позволяет воздействовать на те стороны подготовленности, которые еще не соответствуют должному уровню [23, 24, 72, 81, 133, 134, 168, 202].

Таким образом, анализ литературы позволяет сделать вывод о том, что педагогический контроль занимает существенное место в профессиональной подготовке будущих сотрудников-женщин ОВД. Для эффективного управления учебным процессом курсантов-женщин необходимо наличие показателей, объективно отражающих их уровень физической подготовленности, должных норм, подробной методики профессиональной физической подготовки с указанием необходимых средств и современных методологических подходов в ее реализации.

1.4. Анатомо-физиологические особенности женского организма

Служба в органах внутренних дел Российской Федерации все больше стала привлекать к себе внимание подрастающей молодежи, в особенности девушек различного возраста. Как было отмечено выше, в органах внутренних дел за последние годы значительно увеличилось число женщин, которым, как и мужчинам, для эффективного выполнения служебных задач необходим высокий уровень профессионально-прикладной физической подготовленности.

Анализ показывает, что отсутствие широких и специальных исследований по вопросам физической подготовки курсантов-женщин привело к тому, что содержание и методика проведения занятий построены по принципам, определяющим процесс физической подготовки курсантов мужского пола. При этом не учитываются специфические особенности физического развития и психики женщин, анатомо-физиологические особенности женского организма.

Физическое воспитание женщин, в особенности женский спорт, с 30-х годов XX века находятся в поле зрения отечественных ведущих специалистов в области спортивной медицины [53, 87, 114, 143, 155] и оздоровительной физической культуры, которые отмечают высокую значимость биологических факторов женского организма при подготовке и проведении тренировочных и учебных занятий.

Поэтому для обеспечения высокого уровня физической подготовленности, правильного планирования и построения процесса физического воспитания, как и для получения оздоровительного эффекта от занятий физической подготовкой, необходимо знать анатомо-физиологические особенности женского организма, закономерности адаптации его систем к физическим нагрузкам, методику формирования двигательных навыков и развития физических качеств и т.п. [60, 154, 172, 173, 196, 207].

В организации и методике проведения тренировочных занятий с женщинами А.Ф. Крефф, М.Ф. Каню [90] выделяют социально-психологический и биологический аспекты.

Социально-психологический аспект характеризует социальную обусловленность деятельности женщин. Он играет важную роль в определении присущих женщине особенностей. Женщинам свойственна повышенная чувствительность, и они в отличие от мужчин обладают большей эмоциональной возбудимостью. У спортсменок чаще всего наблюдается отрицательная реакция на обстановку соревнований, у них чаще могут быть срывы в достижении результатов из-за избыточного возбуждения, так как деятельность нервной системы женщины подвижнее и теснее связана с различными биологическими функциями организма [90]. Биологический аспект характеризует основные анатомо-физиологические особенности женского организма, его возрастные изменения [54, 111].

Женщины отличаются от мужчин как строением тела, так и функционированием организма. В основе отличия в строении тела женщин лежит меньшая величина антропометрических показателей, характеризующих уровень физического развития, и показателей, отражающих функциональное состояние органов и систем организма [154, 162].

Анатомо-физиологические особенности женщин заключаются в следующем.

1. Рост женщин в среднем ниже мужчин на 8-16 см, их туловище относительно длиннее (37,8%) длины тела, чем у мужчин (35,9%), короткие верхние и нижние конечности, особенно кисти и ступни [49]. Общий центр тяжести девушек расположен на 0,5-2% ниже, чем у юношей [99, 177]. Особая конфигурация и размеры таза образуют защитное костное кольцо для внутренних половых органов и для ребенка в период его внутриутробного развития. В связи с этим емкость таза женщины значительно больше, он шире, глубже [174, 176, 177].

2. Скелет женщины менее массивен по отношению с мужским (в среднем в 1,4 раза), мышечная ткань составляет 32-35% от общей массы тела (у мужчин 40% и более) [90]. У женщин более низкий процент мышечной массы объясняется более высоким процентом эстрогена – женского полового гормона, количество которого к моменту начала менструаций возрастает. Мускулатура нижних конечностей у мужчин и женщин пропорциональна мышечной массе тела, однако сухожильный и связочный аппарат у женщин менее прочен, а жировой ткани на 10% больше, чем у мужчин. Мышечная сила у женщин гораздо меньше, так как мышцы тоньше, в них много прослоек жировой ткани [174, 176, 177]. Однако женщины превосходят мужчин в точности и координации движений. Они выносливее в длительной ритмичной работе и им свойственны высоко развитые быстрота и ловкость движений мелких мышечных групп [54, 67, 111]. У женщин некоторые мышечные группы несут более сложные функциональные нагрузки, чем у мужчин (грудные мышцы, диафрагма, мышцы брюшной полости, тазового дна и внутритазовые мышцы) [90].

3. У женщин более подвижный позвоночник, что способствует большей эластичности связочного аппарата, капсул межпозвоночных суставов [114, 115, 140]. Значительная длина позвоночного столба по отношению к росту, его более широкие межсуставные щели и лучшая растяжимость заполняющей их хрящевой прослойки [74, 90]. Такое строение позвоночника обусловлено более объемистой брюшной полостью и необходимостью хорошей гибкости позвоночника для успешного продвижения плода в родах [143].

4. Сердечно-сосудистая, дыхательная и другие системы женского организма функционально значительно отличаются от соответствующих систем мужского организма. Масса сердца женщин на 10-15% меньше, соответственно меньше и объем полостей на 20–25%, чем у мужчин. У женщин ударный объем сердца более низкий, вследствие чего рост минутного объема кровообращения достигается преимущественно за счет учащения сердечных сокращений. Тем не менее посредством спортивной тренировки возможно увеличение размеров сердца девушек до 80% [176, 177].

Общий объем крови у женщин составляет 60-70 см³ на 1 кг массы, у мужчин – 70-80 см³, скорость оседания эритроцитов у женщин больше на 4-8 мм. Кровь женщины содержит больше воды (80,11%), чем кровь мужчин (78,15%) [87, 154, 155]. У женщин кроветворная функция выше, чем у мужчин [87, 141, 155]. Так, потеря около 1 л крови для женщины переносима, что нельзя сказать про мужчин, где потеря такого же количества крови иногда может стать роковой. Это объясняется и ежемесячной регенерацией слизистой оболочки матки у женщин [143, 155].

5. Частота дыхания большая, а глубина меньшая. Это сказывается на жизненной емкости легких, которая у них на 1000 кубических сантиметров меньше, чем у мужчин [111]. У женщин минутный объем дыхания в покое около 3-5 л/мин, а при работе 100 л/мин, что составляет около 80% минутного объема дыхания юношей [87, 111, 141, 155]. Количество максимального потребления кислорода у них ниже, чем у юношей. Меньшая концентрация гемоглобина и кислорода в артериальной крови женщин способствует более низким их аэроб-

ным возможностям. У женщин способность выполнения физической работы за счет анаэробных источников энергии ниже, так как их организм располагает меньшим количеством углеводов, АТФ и КТФ [176, 177]. Однако большие запасы жира и способность его использования в качестве источника энергии определяет приспособление женщин к длительной циклической работе аэробного характера. Это свидетельствует о почти равных возможностях мужчин и женщин в совершенствовании сердечно-сосудистой системы [155]. Вместе с тем им присуща значительная выносливость к нарушениям физиологических потребностей, кислородному голоданию, пищевому голоданию, к недостатку сна [90, 174, 176].

Женщины располагают меньшими функциональными резервами, чем мужчины. Поэтому любая физическая нагрузка, в том числе и производственная, вызывает у них большее учащение пульса, меньшее повышение кровяного давления, а период восстановления этих показателей длится несколько дольше [90, 174, 176].

Большое внимание исследователи (В.А. Доскин, 1979; J.N. Roemmich, 2001 и др.) уделяют биологической цикличности, определяющей изменения умственной и физической работоспособности, психического и физического состояния организма женщины.

Особого внимания у женщин заслуживает овариально-менструальный цикл (ОМЦ). Овариально-менструальный цикл у женщин наступает в период начала половой зрелости в 11-15 лет (в 70% в 11-13 лет), а в ряде случаев даже в 16-18 лет. Следует отметить, что реакция организма на ОМЦ может быть разнообразной. В период ОМЦ у женщин происходят волновые (циклические) изменения: сосудистой системы, в обмене веществ, терморегуляции, умственной и физической работоспособности. Длительность ОМЦ условно определяют от первого дня наступившей менструации до первого дня следующей [176, 177]. Менструация – это сложный биологический процесс, регулируемый центральной нервной системой. Поэтому различные волнения, условия жизни, физические нагрузки, нервно-психические состояния влияют на продолжительность биологического ритма у женщин [176, 177]. Продолжительность ОМЦ у женщин индивидуальна, в норме она колеблется от 21 до 36 дней. У 60% женщин он составляет 28 дней [90].

Протекание фаз ОМЦ регулируется гонадотропными гормонами передней доли гипофиза (фоллитропином, лютеотропином и пролактином) [66]. Весь ОМЦ разделяется на фазы (рассмотрен 28-дневный цикл) [90, 176, 177]:

- 1) менструальная фаза (1-4-й день) – «менофаза»;
- 2) постменструальная фаза (5-10-й день) – «пролиферация»;
- 3) овуляторная фаза (11-16-й день) – «овуляция»;
- 4) постовуляторная фаза (17-26-й день) – «секреция»;
- 5) предменструальная фаза (27-28-й день).

В различные фазы ОМЦ помимо перестройки гормональной активности изменяется функциональное состояние всех систем организма, вследствие чего физиологическое состояние систем организма и физической работоспособности у женщин находится в определенной зависимости от фаз ОМЦ. Физическая нагрузка может оказывать влияние на протекание ОМЦ [89].

В то же время Л.П. Федоров [177] выявил следующую динамику изменения мышечной работоспособности женщин в отдельных фазах ОМЦ:

1. В менофазу происходит постепенное повышение работоспособности с 8% в первый день до 50-60% к 5 дню.

2. В постменструальную фазу идет нарастание работоспособности до максимального уровня 80% к 8-9 дню и снижение к 10 дню до 70%.

3. В овуляторную фазу происходит постепенное снижение работоспособности и достижение ее до 30% к 13 дню, а затем постепенное повышение до 40-50% к 16 дню.

4. В постовуляторную фазу идет постепенное увеличение работоспособности с 17 дня от 40-50% до 60% к 20 дню и снижение к 26 дню до 30-25%.

5. В предменструальную фазу происходит резкое снижение уровня работоспособности за два дня фазы от 30-25% до 10-8%.

А.А. Виру (1974, 1983), В.Н. Бабичев (1984), В.А. Иорданская (1999) также утверждают, что в 1, 3 и 5 фазах ОМЦ умственная и физическая работоспособность понижается, во 2 и 4-й фазах повышается.

Тем не менее существует ряд противоположных взглядов на изменение физической работоспособности спортсменок в разные дни ОМЦ, особенно в первую фазу, на допуск к тренировкам и соревнованиям в период «менструации» и на влияние больших физических нагрузок на организм женщины [155].

Исследования С.А. Ягуновой (1959) показывают, что в менофазу регулярно тренируются 49% женщин, нерегулярно 21% и совсем не тренируются 30% [205]. В стрессовых фазах ОМЦ среди спортсменок высокого уровня постоянно тренируются 34%, тренируются периодически 54%, не тренируются никогда 12% (П.А. Радзиевский, 1990; В.А. Иорданская, 1999; Marcus et al., 1997). И.И. Тищенко [167] обращает внимание, что менофаза в большинстве видов спорта не противопоказана для участия в соревнованиях. А.И. Панин [125] в свою очередь считает, что вопрос о допуске женщин к занятиям физической культурой и спортом требует индивидуального подхода, в зависимости от самочувствия, состояния гинекологической сферы. В своих исследованиях Л.П. Федоров [175, 176], напротив, утверждает, что во время менопаузы необходимо снизить физические нагрузки и исключить прыжки, соскоки разного рода, а спортсменки, имеющие младшие спортивные разряды, должны допускаться к участию в соревнованиях в указанные дни лишь при хорошем самочувствии и при наличии медицинского разрешения. Спортсменки более высоких спортивных разрядов не должны допускаться к участию в соревнованиях и выполнению интенсивных физических нагрузок [60, 90, 176, 177].

В.Г. Бершадский (1976), Н.Д. Граевская (1987), З.А. Гасанова (1996) считают, что при раннем начале интенсивных тренировок юных спортсменок измененный ОМЦ может встречаться в 70% случаев. Правильный индивидуальный менструальный цикл создает возможности для использования внутренних гормональных резервов организма при условии соответствующего планирования тренировочного процесса (А. Peltenburg, 1984; С.М. Lebrun, 2001).

В период беременности всем женщинам противопоказаны специальные тренировочные занятия и участие в соревнованиях. Специальную тренировку можно начинать не ранее чем через 8-10 месяцев после родов [174, 175, 176]. Как показывает спорт высших достижений, даже после беременности можно достичь высоких личных достижений.

Необходимо обратить внимание на особенности развития физических качеств у женщин, в частности на ловкость и гибкость.

Ловкость рассматривается как сложное качество, характеризующее двигательные возможности человека [18, 72, 104]. В.М. Зациорский [72] определил ловкость как способность овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Л.П. Матвеев выделил из понятия «ловкость» понятие «координационные способности», под которыми подразумевают: «во-первых, способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий; во-вторых, способность перестраивать координацию движений при необходимости изменения параметров освоенного действия или переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий» [105, с. 158-159].

В отличие от основных двигательных способностей, являющихся непосредственными факторами моторных действий, гибкость представляет собой одну из главных предпосылок движений и необходимых взаиморасположений звеньев тела. Внешне она проявляется в величине амплитуды (размаха) сгибаний-разгибаний и других движений [105]. Под гибкостью понимают способность выполнять движения с большой амплитудой [23, 91, 105].

Так вот, женщины обладают лучшей по сравнению с мужчинами гибкостью, что обусловлено особенностями их анатомического строения и физиологическими функциями. У девушек показатели гибкости на 20-30% выше, чем у юношей [48, 174]. Ограничение подвижности нередко возникает в связи с различными болезненными состояниями, в основе которых лежит остеохондроз позвоночника. Поэтому упражнениям, развивающим гибкость позвоночника, должно уделяться больше времени. При этом упражнения могут быть активными и пассивными, для увеличения гибкости упражнения необходимо выполнять 2 раза в день, для ее сохранения – не реже 1 раза в день. В утренние часы упражнения на гибкость должны выполняться после достаточной разминки. Гибкость следует поддерживать на определенном уровне и развивать систематически. Упражнения обязательны во время утренней зарядки и в разминке перед выполнением физических нагрузок. В упражнениях для гибкости необходимо соблюдать основные принципы физического воспитания: строго дозировать нагрузку, постепенно повышать усилия и систематически заниматься [104, 105, 174, 175]. Дж.Ф. Лекок, П.Г. Вайс (2000) считают, что в менструальную фазу снижается мышечная сила и быстрота, но при этом повышается гибкость, увеличивается подвижность в суставах и растяжимость мышечно-связочного аппарата.

Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, а единство их развития обуславливает широкие возможности для развития координационных способностей. Основное развитие нервно-мышечных двигательных навыков заканчивается к 12 годам, после чего происходит лишь незначительное увеличение объема навыков. Поэтому особое значение при развитии ловкости следует уделять постоянному обновлению запаса двигательных умений и навыков, используя при этом различные методические приемы усложнения координационной направленности привычных упражнений за счет введения необычных исходных положений, изменения скорости и темпа движений, создания непривычных условий для выполнения упражнений [174, 175]. Е. Эйдер, С.Д. Бойченко (2004) считают, что наиболее высокие координационные способности женщины показывают в 3-12-й и 15-25-й дни ОМЦ, а в овуляторной и предменструальной фазах наблюдается выраженные отрицательные тенденции. J.N. Roemmich (2001) утверждает, что во время фазы овуляции снижается возможность мобилизации функциональных резервов, при этом нарушаются координация движений, ориентация в пространстве, возможно увеличение технических ошибок.

Что касается физического качества силы, то у женщин в отличие от мужчин сгибатели пальцев кисти, мышцы плечевого пояса и предплечья развиты слабее. Тем не менее относительная сила, в связи с менее благоприятным соотношением активной мышечной массы и пассивной жировой ткани, примерно достигает показателей мужчин, а для мышц бедра даже превосходит их. Необходимо учитывать, что возраст 17-18 лет характеризуется значительным приростом объема и силы основных мышечных групп, за исключением мышц-разгибателей [155, 196].

У женщин некоторые мышечные группы имеют ряд физиологических особенностей и несут более сложные функциональные нагрузки. К ним относятся мышцы, окружающие брюшную полость, в частности мышцы брюшного пресса, спины [114]. Поэтому в развитии силовых способностей рекомендуются упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.

Специалисты в области оздоровительной физической культуры и женского спорта [114, 138, 155, 196] отмечают меньшую способность женщин к проявлениям силы. При ее увеличении следует избегать продолжительных силовых усилий в упражнениях статического характера и в упражнениях со значительным отягощением. Упражнения, требующие значительной силы, в физическом воспитании женщин должны занимать меньше места, чем в подготовке мужчин [138, 143].

Как отмечает Л.П. Федоров, быстрота – это проявление особенностей центральной нервной системы, выявляющееся в полной мере во время двигательной реакции и реализации простейших ненагруженных движений в условиях лимита времени [176].

По сравнению с мужчинами женщины отличаются меньшими возможностями в развитии и проявлениях быстроты, так как у них большее время затрачивается на обработку поступающей в организм информации. Поэтому продолжительность зрительно-двигательной реакции больше [90].

В связи с этим одним из важнейших социально-педагогических аспектов в настоящее время является включение курсантов-женщин в сферу обучения в вузах МВД России, где особенности женского организма должны строго учитываться в организации, содержании, методике проведения занятий по физической подготовке.

Из приведенных выше данных можно сделать следующие выводы:

1. Женщины, обучающиеся в образовательных организациях МВД России, соответствуют юношескому (16-20 лет) и зрелому возрастному периоду (21-35 лет).

2. Анатомо-физиологические особенности организма женщин позволяют говорить об отличном от мужчин развитии и формировании на их основе физических качеств, абсолютные показатели которых значительно ниже, а их относительные характеристики достаточно высоки [87, 90, 155, 176, 177].

3. При организации, выборе содержания и методики проведения занятий по физической подготовке подбор физических упражнений, их характер и интенсивность должны соответствовать физической подготовленности, возрасту, индивидуальным возможностям курсантов-женщин.

4. При обучении курсантов-женщин боевым приемам борьбы следует учитывать анатомо-физиологические особенности женского организма и обращать внимание на изучение и совершенствование технических действий и приемов в комбинациях, поскольку женщинам от природы свойственна высокая точность и координация движений, а также высокоразвиты быстрота и ловкость движений мелких мышечных групп.

Таким образом, для обеспечения должного уровня профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов-женщин и получения необходимого оздоровительного эффекта на занятиях по физической подготовке необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности женского организма, знать закономерности адаптации его систем к физическим нагрузкам, принимать во внимание социально-психологический и биологический аспекты.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Программно-нормативной основой физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России являются нормативные правовые акты, определяющие организацию физической подготовки, в том числе приказ МВД России № 385 от 31 марта 2015 года «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации», примерные и рабочие программы учебной дисциплины «Физическая подготовка». Данные нормативные документы регламентируют организационно-методические основы физической подготовки курсантов-женщин, обучающихся в вузах МВД России.

Однако ряд основополагающих программных разделов по физической подготовке научно необоснован и требует экспериментального подтверждения. Кроме того, недостаточно освещены вопросы повышения уровня физической подготовленности курсантов-женщин в зависимости от профессиональных требований и реальных условий служебной деятельности. Это обстоятельство диктует необходимость построения методики профессиональной физической подготовки женщин, обучающихся в образовательных организациях МВД России.

2.1. Методы исследования

Для сбора, обработки, анализа необходимой информации и решения поставленных задач нами были использованы следующие методы исследования:

1. Информационно-аналитические методы: анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы, изучение и анализ программно-нормативных документов, анкетирование, беседы и интервьюирование.

2. Педагогические методы, обеспечивающие получение объективного и достоверного научного материала: педагогическое наблюдение, моделирование, хронометрирование, педагогический эксперимент, контрольно-педагогические тестирования.

3. Медико-биологические методы: антропометрия, пульсометрия, измерение артериального давления, оценка состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем и способности внутренней среды организма насыщаться кислородом (проба Штанге и проба Генча), определение общей физической работоспособности (Гарвардский степ-тест).

4. Методы математической статистики.

В такой последовательности в данном разделе главы описывается характеристика применения каждого метода исследования и указываются решаемые с их помощью частные задачи.

Изучение литературных источников отечественных и зарубежных авторов, а также программно-нормативных документов проводилось с целью анализа состояния проблемы совершенствования физической подготовки курсантов-женщин в образовательных организациях МВД России с учетом специфики их профессиональной деятельности и анатомо-физиологических особенностей женского организма.

В ходе исследования были проанализированы федеральные законы Российской Федерации [1, 2, 3, 4], приказы Минобрнауки и МВД России [5, 6, 7, 9], примерные и рабочие программы учебной дисциплины «Физическая подготовка» [181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189], тематические и учебные планы дисциплины «Физическая подготовка» образовательных организаций МВД России разных курсов обучения.

Ознакомление с литературой позволило создать представление о современных направлениях в области теории и методики тестов и основных принципов разработки нормативных требований (модельных характеристик) по физической подготовке, а также определить методические подходы исследования в вопросах совершенствования физической подготовки курсантов-женщин, обучающихся в образовательных организациях МВД России.

Анкетирование и интервьюирование проводилось с целью изучения особенностей двигательного режима работы курсантов-женщин вузов МВД России и сотрудников-женщин различных подразделений ОВД, методики развития и совершенствования физических качеств, умений и навыков, необходимых для их профессиональной деятельности.

С этой целью нами было разработано две специальные анкеты. Анкета № 1 (Приложение 1) предназначалась для курсантов-женщин образовательных организаций МВД России, а анкета № 2 (Приложение 2) – для сотрудников-женщин органов внутренних дел. С помощью данных анкет выяснялись возраст, распорядок дня, оценка состояния здоровья, развития основных физических качеств и уровня владения боевыми приемами борьбы, их двигательная активность.

В предложенных анкетах респондентам предлагалось выделить ведущие физические качества и боевые приемы борьбы, необходимые при выполнении оперативно-служебных задач и задержании правонарушителей, а также выразить свое мнение к режимам нагрузки в процессе физической подготовки. Это способствовало изучению особенностей занятий физической подготовкой курсантов-женщин в образовательных организациях МВД России и выделению рекомендуемого объема технических действий при обучении боевым приемам борьбы.

Полученные данные анкетного опроса обсчитывались и анализировались по общепринятым методикам.

Педагогическое наблюдение проводилось в процессе занятий по физической подготовке с курсантами-женщинами образовательных организаций МВД России для определения необходимого объема технико-тактических действий с последующей регистрацией и определением активности, вариативности, результативности, эффективности защитных и атакующих действий [70, 71].

В ходе педагогических наблюдений основное внимание обращалось на методику проведения учебных занятий, методы и средства, применяемые на занятиях, объём и интенсивность физических нагрузок, состав средств общей и специальной физической подготовки, их преимущественной направленности и физиологической нагрузки на человека, состав упражнений и порядок их применения, соответствие применяемых упражнений специфике профессиональной деятельности сотрудников-женщин ОВД.

Педагогические наблюдения и методика педагогических исследований проводились в соответствии с требованиями, изложенными в рекомендациях по проведению научных исследований в области физической культуры и спорта [14, 51, 70, 71, 72, 171].

Хронометрирование проводилось в процессе учебных занятий по физической подготовке. В ходе наблюдений определялись параметры внешней нагрузки, прежде всего время, затраченное на выполнение различных двигательных действий, регистрировались показатели частоты сердечных сокращений наряду с самооценкой ощущений занимающихся.

Педагогический эксперимент. С целью оценки эффективности разработанной методики профессиональной физической подготовки курсантов-женщин, обучающихся в образовательных организациях МВД России, нами проводился педагогический эксперимент. В исследовании проводились предварительный и основной педагогические эксперименты. Данные эксперименты предусматривали изучение вопросов развития профессионально важных физических качеств, формирования умений и навыков применения боевых приемов борьбы у курсантов-женщин на занятиях по физической подготовке.

Предварительный педагогический эксперимент был направлен на выявление оптимальной методики, позволяющей наиболее эффективно обеспечивать развитие профессионально важных физических качеств и обучение боевым приемам борьбы курсантов-женщин образовательных организаций МВД России с помощью различных средств и методов физической подготовки.

Основной педагогический эксперимент проводился с целью апробации новой методики, направленной на эффективное обучение боевым приемам борьбы курсантов-женщин, обучающихся в образовательных организациях МВД России, и формирование готовности применения боевых приемов борьбы в практической деятельности.

В эксперименте приняли участие курсанты-женщины 1-4 курсов (всего 128 человек). При формировании 4-х контрольных и 4-х опытных групп по 16 человек в каждой учитывались результаты предварительного исследования общей физической подготовленности. Экспериментальные группы были представлены лицами женского пола, все испытуемые входили в первую возрастную группу до 25 лет. Таким образом, состав экспериментальных групп по физическому развитию и функциональному состоянию в среднем был одинаковым.

Все группы обучались по рабочей программе учебной дисциплины «Физическая подготовка» для курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России [189], к испытуемым опытных групп применялась разработанная нами экспериментальная методика. Особенности методики заключались

в том, что на основе анализа общей и специальной физической подготовки курсантов-женщин вузов МВД России и служебной деятельности сотрудников-женщин ОВД были сформированы компоненты методики профессиональной физической подготовки женщин, обучающихся в образовательных организациях МВД России, включающей теоретическую, физическую, техническую и практическую подготовки. Использование знаний по теории и методике физического воспитания и спорта, применение в учебном процессе комплексов физических упражнений, специальных подготовительных упражнений и подвижных игр, направленных на повышение общей и специальной физической подготовленности, использование комбинаций технических действий при отработке боевых приемов борьбы с учетом различных годов обучения, ролевых игр и моделируемых ситуаций в условиях их будущей служебной деятельности позволяют достаточно эффективно осваивать и совершенствовать боевые приемы борьбы. Поэтому значительно больше времени в ходе учебных занятий отводилось на специальные подготовительные упражнения и их комплексы.

Таким образом, освоение программного материала в опытных группах базировалось на теоретических предпосылках, представленных в первой главе, с широким использованием разработанных комплексов физических упражнений, специальных подготовительных упражнений и подвижных игр на развитие ловкости и гибкости и тренировочных заданий по отработке боевых приемов борьбы с учетом различных годов обучения.

Кроме того, при обучении курсантов-женщин боевым приемам борьбы в опытных группах ассистентами являлись как женщины, так и мужчины. Как выяснилось в ходе исследований и опроса курсантов-женщин, когда при обучении и совершенствовании боевых приемов борьбы ассистентом является мужчина, то процесс обучения идет быстрее и эффективнее, что в итоге способствует повышению уровня профессиональной подготовленности женщин.

В контрольных группах освоение программного материала проходило по общепринятой методике, поэтому большую часть учебного времени занимала отработка и совершенствование технических действий в стандартных условиях, на несопротивляющемся противнике.

Следует отметить, что все испытуемые находились в одинаковых условиях. Практические занятия для всех экспериментальных групп проводились согласно штатному расписанию и проходили по стандартной общепринятой структуре, состоявшей из подготовительной, основной и заключительной частей. Занятия по разработанной методике проводились нами совместно с преподавательским составом кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России, преподаватели были предварительно проинструктированы.

С целью определения влияния экспериментальной методики обучения на физическое развитие, функциональное состояние и физическую подготовленность курсантов-женщин экспериментальных групп нами проводилось контрольное тестирование в начале и в конце основного педагогического эксперимента.

Методы педагогического контроля (тестирования). Для получения непосредственного фактологического материала физической подготовленности курсантов-женщин образовательных организаций МВД России, принимавших участие в педагогическом эксперименте, нами применялись тестирование физических качеств и контрольные испытания.

Для оценки уровня физической подготовки нами использовались общепринятые в педагогической и экспериментальной деятельности контрольные упражнения (тесты), позволяющие объективно определить развитие основных физических качеств. Ценность и надежность данных тестов определена в ряде экспериментальных исследований [14, 23, 36, 71, 147].

Для определения ловкости были подобраны следующие контрольные тесты:

1. Челночный бег 10 х 10 м (с). Из положения высокого старта по команде «Марш» испытуемому необходимо пробежать 10 м с обязательным касанием любой частью тела противоположной линии (в случае нарушения этого правила упражнение считается невыполненным) [51, 72, 180]. Пробежание отрезка повторяется десять раз. Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища.

2. Контрольное упражнение для оценки развития координации движения. Необходимо выполнить ряд акробатических упражнений (элементов) за 30 секунд. Набор акробатических элементов следующий: 1) кувырок вперед – 3 раза, 2) кувырок назад – 3 раза, 3) переворот правым и левым боком – по 2 раза, 4) прыжок в стойке с поворотом на 360 градусов (в любую сторону) – 3 раза. Всего 13 акробатических элементов, которые могут выполняться в любой последовательности. За каждое правильно выполненное упражнение испытуемый получает один балл. Таким образом, оценка «отлично» составляла 13 баллов, «хорошо» – 11 баллов, «удовлетворительно» – 9 баллов (если не превышено время) [182].

Для определения гибкости использовался тест с замером глубины наклона вперед, характеризующего гибкость позвоночного столба. Испытуемый, стоя на скамейке, выполнял наклон вперед, не сгибая ног в коленных суставах. Фиксировалось расстояние от уровня опоры до кончиков пальцев испытуемого [51, 72].

Для определения быстроты применялся бег на 100 метров с низкого старта (с). Из положения низкого старта по командам «На старт», «Внимание», «Марш» необходимо пробежать 100 метров до линии финиша. Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища [51, 72, 180, 187, 189].

Для определения силы применялось сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). Из упора лежа (расстояние между руками по ширине плеч, туловище прямое) по команде «Начинай» согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа и продолжить выполнение упражнения. Касание пола бедрами и животом запрещается. Тестирующий упражнение объявляет счет каждого законченного движения [180, 187, 189].

Для определения скоростно-силовых качеств курсантов-женщин применялись следующие контрольные тесты:

1. Силовое комплексное упражнение для женщин (СКУ). Выполняется по команде «Марш» в течение 1 минуты. Первые 30 секунд из положения лежа на спине (ноги не зафиксированы, руки вдоль туловища) выполнить максимальное количество наклонов туловища вперед до касания носков ног руками (допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах). После чего по команде «Смена» без паузы для отдыха следующие 30 секунд из положения упор лежа выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола). Тестирующий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. По истечении времени, отведенного на выполнение упражнения, подается команда «Стой» [180, 187, 189]. Количество выполненных наклонов туловища вперед и количество сгибаний и разгибаний рук протоколируются отдельно в двух графах, а в третьей графе фиксируется общая сумма выполненных движений.

2. Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (количество раз). По команде «Начинай» из положения лежа на спине (руки за головой, пальцы сцеплены, ноги не зафиксированы) наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, вернуться в исходное положение, после чего продолжить выполнение упражнения. Разрешается незначительное сгибание ног. Тестирующий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. По истечении времени подается команда «Стой» [187, 189].

Для определения специальной физической подготовки курсантов-женщин нами использовались следующие контрольные тесты:

1. Контрольный тест «бросок через бедро за 1 минуту» (количество раз). Испытуемому предлагалось выполнить за 1 минуту максимально возможное количество бросков через бедро. Бросок засчитывается, если он выполнен технически верно (на оценку не ниже, чем «удовлетворительно») [14, 36, 147]. При выполнении данного теста бросающий старается не отпустить захват, помогает подняться партнеру в стойку и, не принимая статических положений, стремится как можно быстрее выполнить следующий бросок (не допуская грубого искажения в технике выполнения броска).

2. Контрольный тест «броски на скорость за 30 секунд» (не менее двух различных) для оценки развития быстроты и ловкости выполнения бросков в ограниченное время. Испытуемому предлагалось за 30 секунд выполнить максимальное количество бросков, не менее двух различных [182]. При выполнении данного теста испытуемый старается не отпустить захват, помогает подняться партнеру в стойку и стремится как можно быстрее провести следующий бросок, не допуская грубого искажения в технике.

3. Для оценки знаний и умений выполнения болевых приемов стоя испытуемому предлагалось выполнить 9 приемов задержания в любой последовательности без временного норматива. Приемы задержания: 1) рычаг руки внутрь, 2) рычаг руки наружу, 3) загиб руки за спину «рывком», 4) загиб руки за спину «толчком», 5) загиб руки за спину «нырком», 6) загиб руки за спину «замком», 7) рычаг локтя через предплечье, 8) рычаг локтя через плечи, 9) дожим кисти способом «под ручку» [180, 187, 188, 189]. На выставляемую преподавателем оценку прежде всего влияет техника выполнения приемов задержания.

4. Для оценки знаний и умений выполнения боевых приемов борьбы испытуемому предлагалось решить пять задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента. Уровень владения боевыми приемами борьбы оценивается: «отлично» – если решено пять задач, «хорошо» – если решены четыре задачи, «удовлетворительно» – если решены три задачи, «неудовлетворительно» – в остальных случаях [187, 189]. Задачи включали в себя действия против нападающего преступника, как невооруженного, так и вооруженного ножом, огнестрельным оружием или любым другим предметом, действия на задержание, действия по освобождению от захватов и обхватов, личный допрос, связывание и надевание наручников. Разрешалось применять любые ранее изученные боевые приемы борьбы. Оценивалось умение выполнять защитные (постановка подставок, уходов, перемещений и т.п.) и атакующие действия (нанесение ударов, применение бросков и т.п.), приемы задержания, сковывания и сопровождение правонарушителя.

В качестве экспертов выступали ведущие преподаватели кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России, на учебно-спортивной базе которого проводилось исследование. Тестирование осуществлялось экспертной комиссией из трех человек, имеющих стаж работы в образовательных организациях МВД России не менее 5 лет.

На выбор комплекса педагогических тестов влияли следующие обстоятельства [14, 51, 71, 72, 191]:

- при массовом обследовании данный комплекс позволял с минимальной затратой времени всесторонне оценить физическую подготовленность испытуемых;
- использование комплекса позволяло учесть специфические требования, предъявляемые к изучаемому контингенту.

Метод моделирования как специальный прием научного исследования, используемый ранее при решении частных задач, теперь стал широко распространенным методом, ставшим составной частью теории познания наряду с ее традиционными методами: анализом, синтезом, индукцией, дедукцией и др. Данный метод используется в педагогике и спортивной тренировке, причем как в теоретических, так и в практических исследованиях. Это объясняется тем, что в профессиональной педагогике встречается много сложных и комплексных явлений, прямое изучение которых невозможно [24, 59, 62, 119, 120, 191].

Метод моделирования в обучении включает в себя, как правило, два аспекта: моделирование как содержание, которое обучающиеся должны усвоить, и моделирование как учебное действие, средство обучения. При использовании метода моделирования удастся свести изучение сложного к простому, невидимого и неосязаемого к видимому и осязаемому, незнакомого к знакомому [24, 62, 119, 120, 191].

С целью создания нормативных требований (модельных характеристик) была принята четырехбалльная система оценки результатов с использованием следующего подхода:

1. При выполнении каждого упражнения вычислялась средняя арифметическая величина результата в группе (М).

2. Для определения должных норм были включены все значения, лежащие в пределах от средней арифметической величины плюс одна сигма ($M + 1\delta$), то есть показатели выше среднего уровня, а находящиеся ниже средней арифметической величины минус одна сигма ($M - 1\delta$), то есть показатели ниже среднего уровня. Результаты, выходящие за пределы плюс одна сигма, являются высокими, а ниже минус одна сигма – низкими [14, 24, 59, 112, 133, 134, 168, 202].

В связи с этим в педагогическом эксперименте, направленном на повышение уровня профессионально-прикладной физической подготовленности женщин, обучающихся в вузах МВД России, были использованы тесты для разработки модельных характеристик, которые дают общую характеристику физической подготовленности контингента, участвующего в эксперименте. В результате были получены нормативные требования (модельные характеристики) физической подготовленности курсантов-женщин образовательных организаций МВД России различных годов обучения.

Медико-биологические методы. В исследовании были использованы распространённые и хорошо себя зарекомендовавшие на валидность и надёжность в педагогической практике медико-биологические методы [23, 24, 171, 191].

Для определения массы тела испытуемых использовались десятичные (медицинские) весы рычажной системы [14, 51, 72]. Взвешивание проводилось утром без верхней одежды и обуви, масса тела определялась в килограммах.

Длина тела испытуемых определялась с помощью антропометра системы Мартина [14, 51, 72]. Испытуемый находился по отношению к вертикальной стойке спиной в положении «смирно», касаясь её пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Планка опускалась до соприкосновения с головой. Измерения проводились утром, длина тела определялась в сантиметрах.

Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы были использованы два наиболее четких интегральных показателя – частота сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление.

Пульсометрия использовалась в целях определения состояния сердечно-сосудистой системы, а также для определения уровня влияния физической нагрузки на организм испытуемых во время учебных занятий [171, 191]. При измерении пульса в покое предлагался пятиминутный отдых в положении сидя, после чего в этом же положении проводилось измерение ЧСС. Фиксировалось количество сердечных сокращений за 30 секунд и умножалось на два. Измерение велось в количестве ударов в минуту (уд/мин). Пульс после физической нагрузки измерялся сразу после окончания выполнения упражнений в положении сидя.

Артериальное давление измерялось с помощью ртутного сфигмоманометра Рива-Рочи по слуховому методу К.С. Короткова (в мм. рт. ст.) [14, 51, 191]. Измерение проводилось на левом плече в положении сидя.

Оценка функциональной подготовленности осуществлялась с помощью физиологических проб. Для оценки состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем и способности внутренней среды организма насыщаться кислородом применялись проба Штанге и проба Генча [72, 171, 191].

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). Испытуемому после 5 минут отдыха сидя необходимо сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, далее, сделав глубокий вдох (80-90% максимального), задержать дыхание. Фиксируется время от момента задержки дыхания до его возобновления. С увеличением физической подготовленности в результате адаптации к двигательной гипоксии время задержки дыхания возрастает.

Проба Генча (задержка дыхания на выдохе) выполняется, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Время фиксируется от момента задержки дыхания до его возобновления.

Для определения общей физической работоспособности использовался Гарвардский степ-тест – наиболее удобный и информативный тест, разработанный в Гарвардском университете США (Бруа, Дилл) в 1942 году и предназначенный для количественной оценки восстановительных процессов после дозированной мышечной работы [14, 51, 72]. Принцип этого теста заключается в реакции сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку.

Проведение Гарвардского степ-теста в ходе педагогического эксперимента осуществлялось автором с привлечением трех медицинских работников – сотрудников медицинской санитарной части учебного заведения, в котором проходило исследование.

Сначала испытуемым демонстрировали тест, после чего предлагалось самостоятельно его опробовать. Согласно методике физическая нагрузка в Гарвардском степ-тесте задается в виде восхождения на ступеньку высотой 50 см. Испытуемые на протяжении 5 минут должны совершить восхождение на ступеньку с частотой 30 раз в 1 минуту. Каждое восхождение и спуск складывается из 4 двигательных компонентов: 1 – подъем одной ноги на ступеньку, 2 – испытуемый встает на ступеньку двумя ногами, принимая вертикальное положение, 3 – опускает на пол ногу, с которой начал восхождение, 4 – опускает другую ногу на пол. Для правильного дозирования частоты восхождений на ступеньку и спуска с нее использовался механический метроном, установленный на частоте 120 ударов в минуту. В данном случае каждое двигательное действие соответствовало одному удару метронома. Гарвардский степ-тест проводился при строгом учете времени с применением механического и электронного секундомера [14, 51, 72]. Необходимо отметить, что никто из испытуемых в результате усталости не отстал от заданного ритма восхождений и тест не был прекращен медицинским работником.

Физическая готовность курсантов-женщин оценивалась путем подсчета частоты пульса. После окончания восхождения испытуемый сразу же садился на ступеньку. Регистрация частоты пульса велась на 2-й, 3-й и 4-й минутах восстановительного периода, при этом подсчитывалась сумма ЧСС за первые 30 секунд каждой минуты. Результаты тестирования выражались в виде индекса Гарвардского степ-теста (ИГСТ). Эта величина рассчитывалась из следующего уравнения [14, 51, 72]:

$$\text{ИГСТ} = \frac{t \times 100}{(f_1 + f_2 + f_3) \times 2}; \quad (1)$$

где t – время восхождения на ступеньку в секундах,

$f_1 + f_2 + f_3$ – число сердечных сокращений за первые 30 секунд 2-й, 3-й и 4-й минут восстановления.

Величина Гарвардского степ-теста характеризуется скоростью восстановительных процессов после достаточно напряженной физической нагрузки [14, 51, 72]. Чем быстрее после теста восстанавливается ЧСС, тем меньше величина и тем выше индекс Гарвардского степ-теста.

Результаты тестирования и оценки общей физической работоспособности полностью представлены в 3 и 4 главе.

Методы математической статистики. Экспериментальный материал в большинстве случаев обрабатывался методом вариационной статистики (по Стьюденту). Математическая обработка материала велась в двух направлениях: во-первых, для определения статистической достоверности сходства и различия между сопоставимыми признаками и, во-вторых, для определения вариативности (изменчивости) показателей [14, 51, 72, 171, 191].

Определялись следующие статистические параметры:

M – средняя арифметическая,

δ – среднее квадратичное отклонение,

m – ошибка средней арифметической,

t – критерий Стьюдента,

P – вероятности по распределению Стьюдента.

Указанные показатели вычислялись по формулам:

$$M = \frac{\sum V}{n}, \quad \delta = \pm \frac{V_{\max} - V_{\min}}{K}, \quad m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n}}, \quad t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}, \quad (2)$$

где Σ – сумма изучаемого признака, V – варианта, K – табличный коэффициент, n – число наблюдений.

Методы математической обработки и табличные значения критериев Стьюдента взяты по Б.А. Ашмарину «Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании» [14].

2.2. Организация исследования

Настоящее исследование выполнялось в период с 2009 по 2015 годы. По времени проведения всё исследование условно можно разделить на несколько этапов, каждый из которых был направлен на решение конкретных задач.

На первом этапе (2009-2010 гг.) разрабатывалась общая программа исследования, включающая определение проблемы и выработку гипотезы, определялись конкретные задачи, необходимые для достижения поставленной цели. Главное внимание в этом периоде уделялось изучению и анализу литературных источников и программно-нормативных документов, ознакомлению с методиками сбора первичной информации.

На втором этапе исследования (2010-2011 гг.) проводилось анкетирование и интервьюирование. Осуществлялись предварительные исследования. Особое внимание было уделено изучению профессиональной деятельности сотрудников-женщин ОВД различных подразделений, также проводилось изучение передового практического опыта работы с женским контингентом в спорте высших достижений. Были определены модельные требования к физической подготовленности женщин, обучающихся в образовательных организациях МВД России. При обосновании модельных характеристик использовался общий принцип.

На третьем этапе исследования (2011-2012 гг.) проводился предварительный педагогический эксперимент, направленный на выявление эффективной методики, способствующей повышению уровня физической подготовленности и готовности курсантов-женщин образовательных организаций МВД России к успешному пресечению различных противоправных действий с помощью различных средств и методов физической подготовки. Также на данном этапе проводился анализ результатов тестирования общей и специальной физической подготовленности курсантов-женщин различных годов обучения, выявлялась динамика заболеваемости и травматизма.

На четвертом этапе исследования (2012-2013 гг.) проводился основной педагогический эксперимент, направленный на подтверждение окончательного выбора методики в соответствии с разработанными нормативными требованиями по повышению физической подготовленности и овладению боевыми приемами борьбы курсантами-женщинами в образовательных организациях МВД России.

Все исследования по оценке эффективности разработанной методики проводились на учебно-спортивной базе Белгородского юридического института МВД России.

Эффективность обучения сравнивалась и оценивалась методами тестирования общей и специальной физической подготовленности курсантов-женщин в начале и конце педагогического эксперимента. Тестирование физической подготовленности испытуемых велось в соответствии с требованиями спортивной метрологии. Анализ экспериментального материала осуществлялся на основе использования общепринятых методов математической статистики.

С сентября 2013 года разрабатывались практические рекомендации по совершенствованию физической подготовки курсантов-женщин в процессе плановых учебных занятий в образовательных организациях МВД России. Осуществлялось внедрение этих рекомендаций в практику, а также окончательное оформление и написание работы.

ГЛАВА 3. ИССЛЕДОВАНИЕ СПЕЦИФИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КУРСАНТОВ- ЖЕНЩИН В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ И ОЦЕНКА УРОВНЯ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России как учебная дисциплина является важнейшим компонентом профессиональной подготовки будущего специалиста ОВД и целостного развития его личности. Она осуществляется в соответствии с государственными образовательными стандартами, примерными и рабочими программами учебной дисциплины «Физическая подготовка» [5, 6, 9, 187, 188, 189].

Дисциплина «Физическая подготовка» как часть физической культуры является составной частью общей культуры и самостоятельным разделом высшего образования, играет важную роль в подготовке будущих специалистов ОВД к борьбе с преступностью и правонарушениями, охране общественного порядка и защите законных интересов граждан.

Теоретический анализ литературных источников по совершенствованию методики профессиональной физической подготовки курсантов-женщин в образовательных организациях МВД России является важным этапом в организации экспериментального исследования и позволяет сделать вывод о том, что в настоящее время недостаточно четко сформулированы подходы к совершенствованию общей и специальной физической подготовки женщин.

В настоящей главе определяются содержание и методика экспериментальной работы. Для адекватного решения данного вопроса необходимо иметь информацию об уровне состояния общей физической работоспособности, физической подготовленности, физического развития и функционального состояния курсантов-женщин образовательных организаций МВД России. Также в настоящей главе анализируется ход и результаты предварительного педагогического эксперимента, обосновываются пути совершенствования исследуемой проблемы.

3.1. Исследование профессиональной деятельности курсантов-женщин в образовательных организациях МВД России и сотрудников-женщин органов внутренних дел Российской Федерации

Изучение профессиональной деятельности женщин, обучающихся в образовательных организациях МВД России, на начальном этапе нашего исследования связано с таким понятием, как профессиографирование.

Профессиограмма характеризует социальные, психологические, физические и иные требования к носителю определенной профессии, а также необходимые для данного вида деятельности качества личности, составляющие основу профессиональной пригодности [16, 29, 78, 137, 159].

Изучением профессиональной деятельности сотрудников различных служб и подразделений ОВД в плане построения профессиограмм в разное время занимались многие исследователи [16, 82, 118, 121, 124, 129, 137, 180, 197, 206].

Для изучения профессиональной деятельности курсантов-женщин и определения уровня владения боевыми приемами борьбы с целью предварительной апробации некоторых подходов к улучшению положения их физической подготовки нами были проведены исследования в образовательных организациях МВД России и различных подразделениях органов внутренних дел.

Сбор информации осуществлялся с помощью методов изучения нормативных и правовых документов, бесед и анкетирования, педагогического наблюдения, оценки физической подготовленности и функционального состояния.

Программно-нормативной основой физической подготовки курсантов-женщин вузов МВД России являлись государственные образовательные стандарты высшего образования по специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность, 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, рабочие программы учебной дисциплины «Физическая подготовка» и нормативные правовые акты МВД России [5, 6].

Педагогические наблюдения за профессиональной деятельностью курсантов-женщин проводились на базе факультетов подготовки дознавателей и правоохранительной деятельности. Для объективного анализа характера и условий служебной деятельности нами были проведены беседы и анкетирование. Для получения статистических данных в исследовании приняли участие 236 курсантов-женщин (Белгородского юридического института МВД России и Московского университета МВД России).

Анализ состояния физической подготовки курсантов-женщин позволяет рассмотреть систематичность проводимых учебных занятий по физической подготовке, способствующих формированию устойчивых навыков как по физическим качествам, так и по боевым приемам борьбы, а также наметить пути совершенствования физической подготовки.

Для совершенствования учебной дисциплины «Физическая подготовка» и в связи с комплексным изучением спортивных и физкультурных интересов, здорового образа жизни курсантов-женщин нами была разработана анкета (Приложение 1). Рассмотрим подробнее результаты анкетирования.

Опросы курсантов-женщин, проведенные с помощью анкет, свидетельствуют, что 96% курсантов имеют возраст от 17 до 21 лет, 1% имеют возраст 16 лет и 3% имеют возраст старше 21 года. Среди мотивов поступления в вуз МВД России 67% респондентов ответили, что поступили по рекомендациям своих родителей, а 33% – по собственным убеждениям. Из причин поступления в вуз курсанты выделили бесплатное обучение, уверенность в получении работы, материальное обеспечение, получение качественного юридического образования и т.д. При этом, заключая контракт о службе, кандидаты на поступление не имеют достаточного и четкого представления о своих служебных обязанностях и правах.

Вопросы, предусмотренные анкетой, можно выделить в следующие группы (см. рис. 1).

1. Здоровье, где физическая культура и физическая подготовка выступают как средство укрепления здоровья.
2. Опыт – наличие знаний по теории и методике физического воспитания и опыта занятий по физической культуре и физической подготовке.
3. Профессия, где физическая подготовка выступает как средство развития профессионально-прикладных качеств.
4. Досуг – физическая культура как средство организации отдыха.

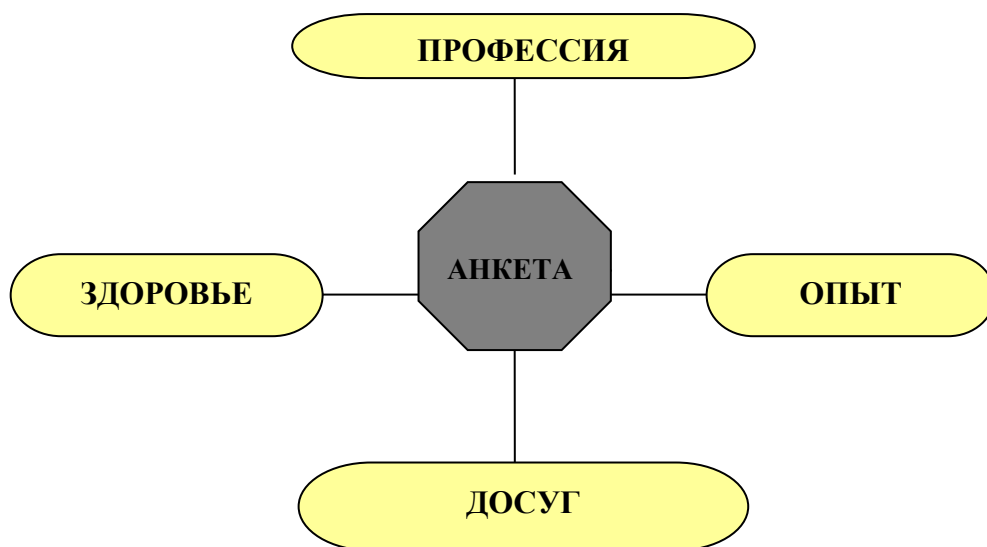


Рис. 1. Содержание анкеты.

Анализ полученных данных свидетельствует о том, что более 85% опрошенных придерживаются культуры здорового образа жизни, около 22% соблюдают режим дня, 60% респондентов стараются соблюдать режим дня в полном объеме, но не всегда получается, и 18% ответили, что у них нет постоянного режима. 74% женщин ответили, что соблюдают режим питания как одно из средств, используемых для сохранения и укрепления здоровья.

По данным анкетирования, 60,7% респондентов считают, что ежедневные занятия физической культурой необходимы, 25,5% ответили, что им это не нужно, и 13,8% курсантов затрудняются с ответом (см. рис. 2).

Ответы на вопрос анкеты «Имеете ли Вы вредные привычки?» дал возможность оценить уровень соответствия знаний о здоровом образе жизни должному поведению. Данные свидетельствуют о том, что в отношении потребления спиртных напитков подавляющее большинство курсантов-женщин (82%) не употребляют алкоголь и 18% респондентов употребляют алкоголь достаточно редко, приблизительно 1 раз в месяц. По степени потребления табачных изделий данные показывают, что 80% курсантов-женщин совсем не курит и 20% потребляют табак (1 пачку в неделю и более). Количество опрошенных, которые дали промежуточные ответы, незначительно.

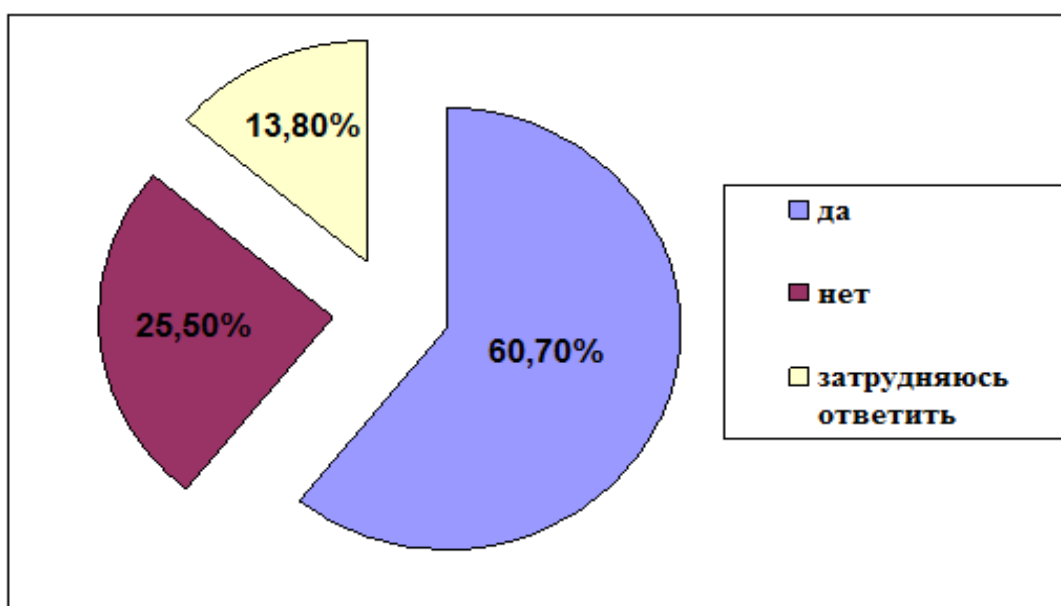


Рис. 2. Необходимость в занятиях физической культурой.

По данным анкетирования, 19% опрошенных оценивают свое состояние здоровья как отличное, 45% как хорошее, 35% как удовлетворительное и 1% как неудовлетворительное (см. рис. 3).

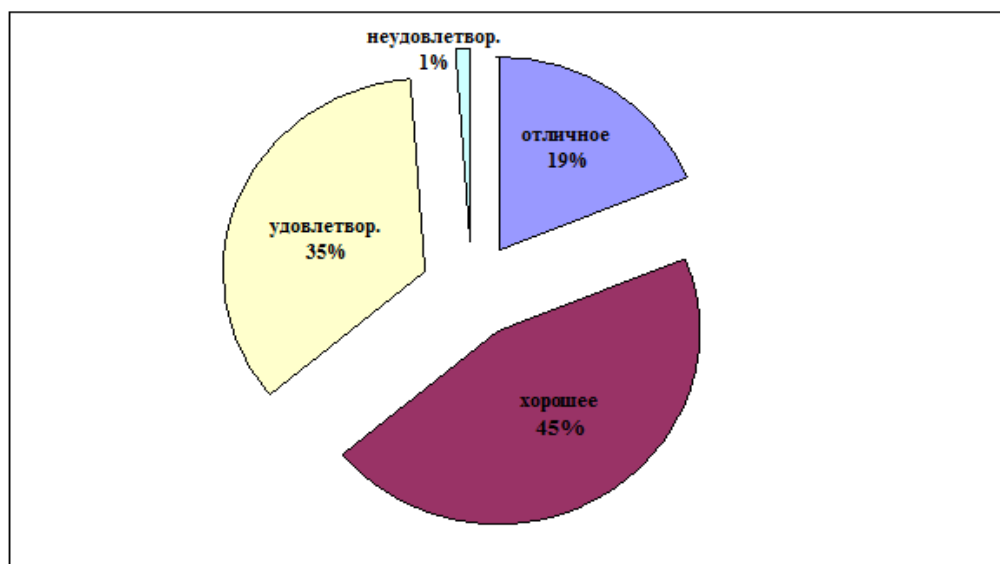


Рис. 3. Характер состояния здоровья курсантов-женщин.

Также нас интересовал вопрос пропуска занятий в течение учебного года по причине болезни. Необходимо отметить, что результаты опроса свидетельствуют о высокой заболеваемости среди курсантов-женщин. В целом 37% курсантов пропустили учебные занятия по причине болезни менее 10 дней, 52% пропустили от 10 до 19 дней, 8% пропустили от 20 до 29 дней и 3% пропустили учебные занятия от 30 дней и более. Необходимо подчеркнуть, что, по заверениям врачей медицинской санитарной части Белгородского юридического института МВД России, из года в год количество больных не уменьшается.

По полученным данным, дневник самоконтроля за овариально-менструальным циклом ведут 35% курсантов-женщин, а на вопрос «Ведете ли Вы дневник самоконтроля при выполнении физических упражнений?» ответили 11% женщин. При этом многие опрошенные затрудняются ответить на вопрос «Что такое понятие самоконтроль и что он в себя включает?».

Утреннюю физическую зарядку выполняют как регулярно, так и нерегулярно 53 опрошенных (22,5%), не делают 183 курсанта (77,5%). Средства закаливания применяют регулярно 6,4% женщин, применяют эпизодически 33,5% опрошенных и не применяют совсем 142 человека (60,1%).

Можно сделать вывод о том, что курсанты-женщины в достаточной степени имеют правильные представления о факторах сохранения и укрепления здоровья, однако это мало отражается на их здоровом поведении.

Изучение опыта занятий физической культурой и физической подготовкой выявило, что опыт занятий в спортивных секциях до поступления в вуз имеется у 134 опрошенных женщин (57,1%), при этом только 19,4% имели спортивные разряды, из них: 7,5% третий взрослый разряд, 5,2% второй взрослый разряд, 3,7% первый взрослый разряд, 1,5% являются кандидатами в мастера спорта и 1,5% являются мастерами спорта России (1 по художественной гимнастике и 1 по боксу). Остальные 37,7% занимались спортом в школьном возрасте, при этом не имеют спортивных разрядов.

Более детальный анализ данных показывает, что для секционных занятий 32,6% опрошенных выбирали в основном игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, настольный и большой теннис, футбол), 18,1% занимались легкой атлетикой, 13,3% предпочитали зимние виды спорта (лыжные гонки, фигурное катание), 13,2% ходили на плавание, 6% выбирали гимнастику (ее разновидности – аэробика, фитнес, акробатика, художественная и спортивная гимнастика), 5,2% занимались единоборствами (бокс, кикбоксинг, дзюдо, вольная борьба, рукопашный бой). Это свидетельствует о том, что практически более половины поступающих приходит в вуз с опытом занятий в каких-либо секциях.

Относительно высокий процент составляют игровые и другие виды спорта (76,7%), это те виды спорта, которые не входят в содержание учебной дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России. Все это говорит о том, что популярность единоборств и легкой атлетики, составляющих основу физической подготовки будущих специалистов органов внутренних дел, находится на достаточно низком уровне.

Таким образом, полученные данные о наличии опыта занятий спортом до поступления в вуз показывают, что 57,1% опрошенных имеют опыт занятий в различных спортивных секциях. При этом большинство женщин занимались игровыми и другими видами спорта (гимнастикой, плаванием) и лишь небольшая часть 23,3% предпочитала единоборства и легкую атлетику.

Кроме того, нас интересовали вопросы, связанные с отношением курсантов к физической культуре и спорту как к средству организации отдыха. Данные свидетельствуют, что в свободное от учебы время 33,4% опрошенных занимаются самостоятельно физическими упражнениями, в основном это пешие прогулки и бег, 10,4% целенаправленно занимаются в спортивных секциях, причем как в стенах института, так и за его пределами, 8,7% занимаются на факультативных и дополнительных занятиях по физической подготовке, 8,5% предпочитают ходить на фитнес, а 39% респондентов ответили, что ничем не занимаются (см. рис. 4).

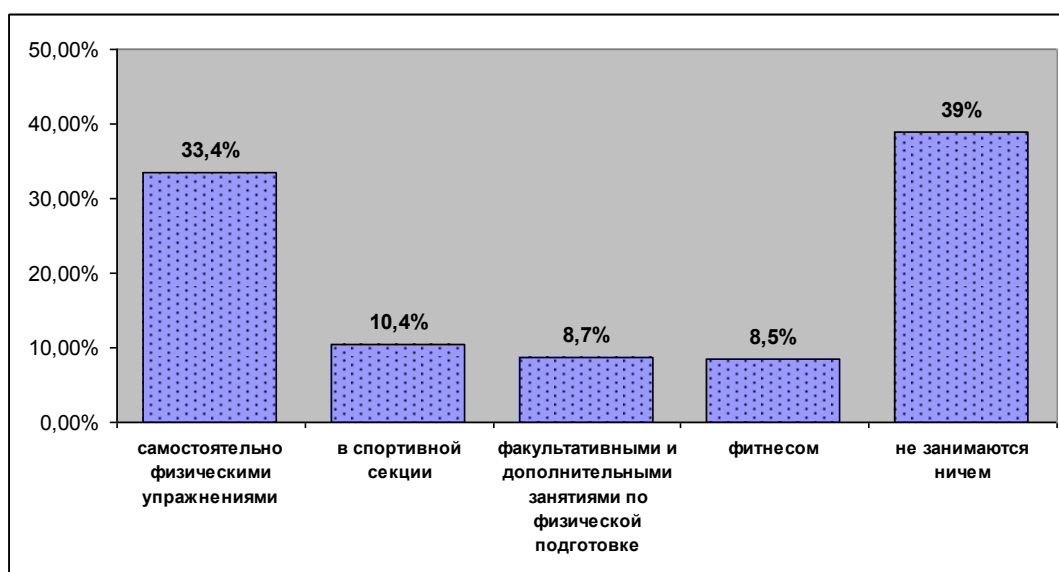


Рис. 4. Ответы на вопрос «Занимаетесь ли в свободное от учебы время физической культурой и спортом?»

Основными причинами для тех, кто не занимается в свободное время ни одной из форм физкультурно-спортивной деятельности, являются: отсутствие свободного времени, усталость от учебного процесса, лень и даже уверенность некоторых в том, что они всегда получают хотя бы удовлетворительную оценку по физической подготовке.

Также нами получены данные и по степени включенности курсантов в физкультурно-спортивную деятельность в свободное время. Так, 8,5% респондентов ежедневно самостоятельно занимаются физической культурой и спортом либо другой активной деятельностью, 18,2% занимаются систематически 2-3 раза в неделю, 35,7% занимаются систематически 1-2 раза в неделю, 5,7% занимаются 1 раз в месяц и реже, 31,9% занимаются от случая к случаю.

Регулярной гимнастикой после учебных занятий как одной из форм отдыха занимаются 7,5% опрошенных. В основном же курсанты предпочитают пассивный отдых (54,2%) и спокойную ходьбу (38,3%).

Изучение причинно-следственных связей, определяющих отношение к физической культуре и спорту, показывает, что основными доминирующими мотивами для занятий физической культурой являлись повышение физической подготовленности, так ответило 60% респондентов, и сдача зачета по физической подготовке (40,7%). При этом ведущими целевыми установками выступали: укрепление здоровья (55,7%) и коррекция фигуры (68,1%). Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1. Мотивы для занятий физической культурой и спортом

№ п/п	Побуждающий мотив для занятий физической культурой и спортом?	Показатели в процентах (%)
1.	Иметь красивую фигуру	68,1
2.	Повысить физическую подготовленность	60
3.	Укрепить здоровье	55,7
4.	Сдать зачет по физической подготовке	40,7
5.	Совершенствовать физические качества	38,5
6.	Улучшить настроение, самочувствие	33,5
7.	Быть привлекательной	24,2
8.	Повысить общую работоспособность	20
9.	Снять напряжение	10,1
10.	Получить знания по физической культуре	10
11.	Достичь высоких спортивных результатов	8,5
12.	Воспитать волевые качества	6,4

Одним из этапов исследования профессиональной деятельности курсантов-женщин являлось изучение их двигательной активности во внеслужебное время, а также получение данных социального и бытового характера. Мы попытались сформировать бюджет затрачиваемого времени курсантами-женщинами в рамках учебной недели как в служебное время, так и в быту.

В настоящее время двигательная активность современного человека достигла недопустимо низкого уровня, поскольку условия жизни становятся все более комфортабельными. Согласно исследованиям Н.М. Амосова, И.В. Муравова [11], чтобы сохранить здоровье, человек в возрасте 20-30 лет должен активно двигаться не менее 20 часов в неделю.

Анализ полученных данных свидетельствует, что в среднем в неделю женщины затрачивают время на все виды деятельности порядка 120 из 168 часов, при этом на сон остается в среднем 48 часов. То есть приблизительно на сон ежедневно уходит времени от 6 до 7 часов.

Результаты исследования позволяют сформировать бюджет затрачиваемого времени курсантами-женщинами в рамках учебной недели как в служебное, так и во внеслужебное время на следующие виды деятельности (см. рис. 5).

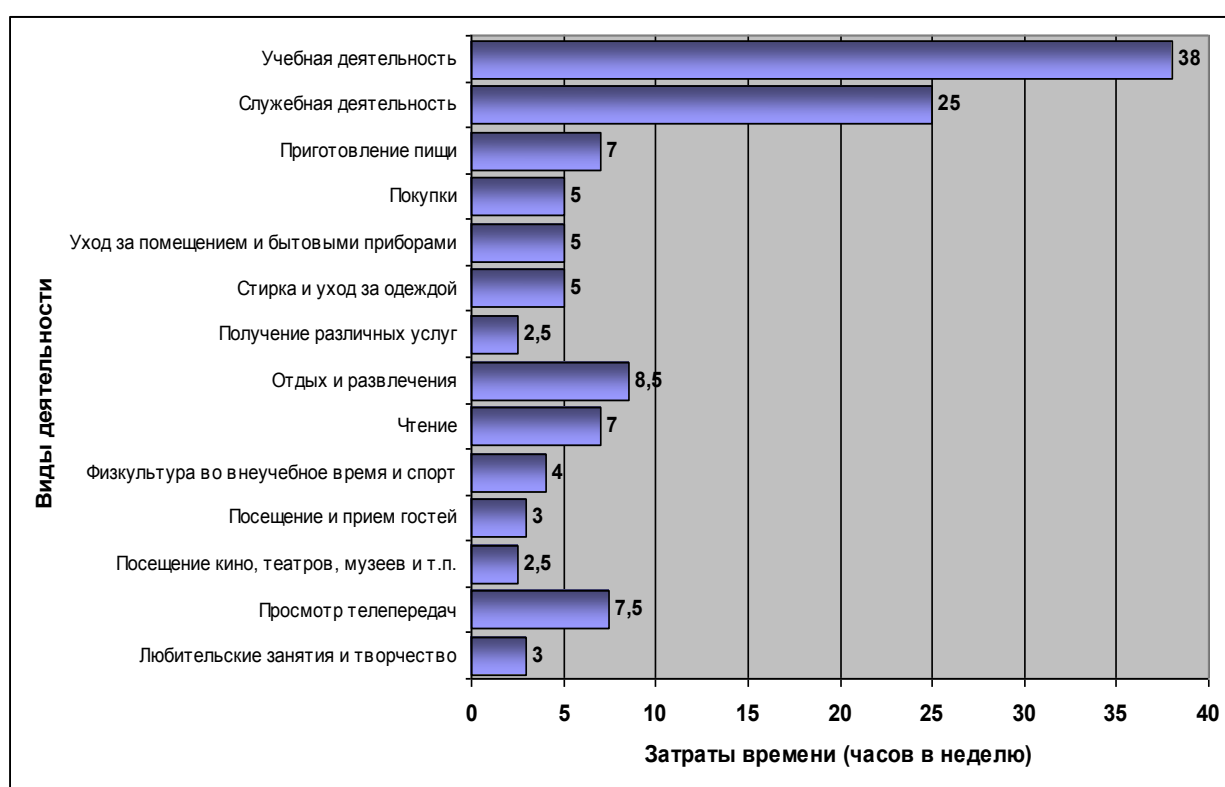


Рис. 5. Бюджет внеслужебного времени и двигательная активность курсантов-женщин образовательных организаций МВД России.

Курсанты отметили, что на учебную деятельность (включая и факультативные занятия) отводится порядка 38 часов, на служебную деятельность (построения, строевые смотры, строевая подготовка, уборка закрепленных помещений и территорий, мероприятия, запланированные начальниками курсов, факультетов и отделом по воспитательной работе, и т.п.) — 25 часов, на приготовление пищи — 7 часов, на покупки разного характера — 5 часов, на уход за помещением и бытовыми приборами — 5 часов, на получение различных услуг — 2 часа 30 минут, на стирку и уход за одеждой и форменным обмундированием — 5 часов, на отдых и развлечения (включая использование сети Интернет) — 8 часов 30 минут, на чтение учебной и художественной литературы — 7 часов, на

посещение и прием гостей – 3 часа, на посещение кино, театров, музеев – 2 часа 30 минут, на просмотр телепередач (включая использование сети Интернет) – 7 часов 30 минут, на любительские занятия и непрофессиональное творчество – 3 часа, на физкультуру во внеучебное время (использование физических упражнений разного характера в течение дня) и спорт – 4 часа.

Таким образом, полученные данные дают основания полагать, что физические упражнения занимают далеко не ведущее место в бюджете времени курсантов-женщин. Им уделяется в 3 раза меньше времени, чем, например, просмотру телевизионных передач и использованию сети Интернет. Одна из причин двигательной пассивности состоит в незнании основ культуры движений, неумении легко и красиво выполнять простейшие физические упражнения. Вместе с тем установлено, что гипокинезия является грозным предвестником многих заболеваний и преждевременной старости [11].

Также одной из задач было исследование учебно-трудовой деятельности курсантов-женщин, определение взаимосвязи трудовой деятельности с их самочувствием, определение знаний по теоретическим основам физической культуры, их отношение к дисциплине «Физическая подготовка» как будущих работников своей профессии, а также использование средств физической подготовки в повседневной жизни.

Определенный интерес представляют данные о продолжительности учебно-трудового дня курсантов. Около 13% опрошенных считают, что их рабочий день продолжается 8 часов и меньше, 122 респондента (52%) полагают, что трудовой день длится 8-9 часов, а 35% женщин считают, что их день ненормированный и продолжается более 8 часов. Это связано с выполнением служебных обязанностей (выполнение хозяйственных работ, несение нарядов, участие в запланированных мероприятиях руководства курсов и факультетов и т.д.). 54% анкетированных отмечают, что в месяц выходит примерно 2 полных выходных дня, у 24% получается 3 дня и у 22% женщин выходит 4 полных дня. Необходимо отметить, что курсанты в среднем 3-4 раза в месяц заступают в суточный наряд, к хозяйственным работам привлекаются в среднем от 4 до 5 раз в месяц.

Взаимосвязь учебно-трудовой деятельности с самочувствием проявляется у курсантов по-разному. Так, к концу учебно-трудового дня не утомляются 8% опрошенных, чувствуют небольшую усталость 47%, ощущают заметное утомление 34%, очень устают 11%.

В основном наступает физическое утомление (48%) и психологическое утомление (42%). Также 40% опрошенных отмечают, что помимо физического и психологического утомления испытывают еще и умственное утомление. 65% курсантов считают, что их работоспособность к концу недели изменяется незначительно, у 35% выражено явно снижение. Нами выявлено, что значительней всего к концу учебного дня устают мышцы ног (43%) и туловища (18%), мышцы рук (7%), а 32% респондентов указали, что мышцы устают в равной степени. Чтобы восстановиться к началу следующего дня, 33% курсантов утверждают, что им достаточно только сна.

Таким образом, уже на данной стадии исследования можно сказать, что профессиональная деятельность оказывает несомненное влияние на их работоспособность и самочувствие. Прежде всего, курсанты большую часть времени проводят в помещении, как правило, в сидячем положении (это учебные и факультативные занятия, самоподготовка).

Проведенный опрос курсантов-женщин по теоретическим и методическим основам физической культуры показал в целом невысокий уровень их знаний. Одним из направлений формирования физической культуры являются знания, умения и навыки использования различных средств, методов и форм занятий физическими упражнениями в процессе самостоятельных занятий. Анализ данных показал, что спланировать самостоятельные занятия по физической культуре в течение недели способны 29% опрошенных, правильно дозировать нагрузку при самостоятельных занятиях могут 24% курсантов, а правильно составить комплекс физических упражнений для утренней гимнастики готовы 22% респондентов (51 курсант) (см. рис. 6).

Между тем 52,5% ответили, что знаний по теории физического воспитания недостаточно, также большинство курсантов (65%) не смогли перечислить простейшие методы самоконтроля за состоянием своего организма после выполнения физических нагрузок, методы самоконтроля здоровья, физического развития и физической подготовленности. В основном указывали на такие методы, как измерение пульса, взвешивание, осмотр тела, контроль дыхания, контроль общего состояния организма, некоторые обращали внимание на ведение дневника самоконтроля за состоянием организма после выполнения физических упражнений. Все это говорит о том, что организация учебного процесса по физической подготовке в вузе не обеспечивает должным образом формирование знаний и навыков здорового образа жизни и совершенствование традиционных подходов физического воспитания.

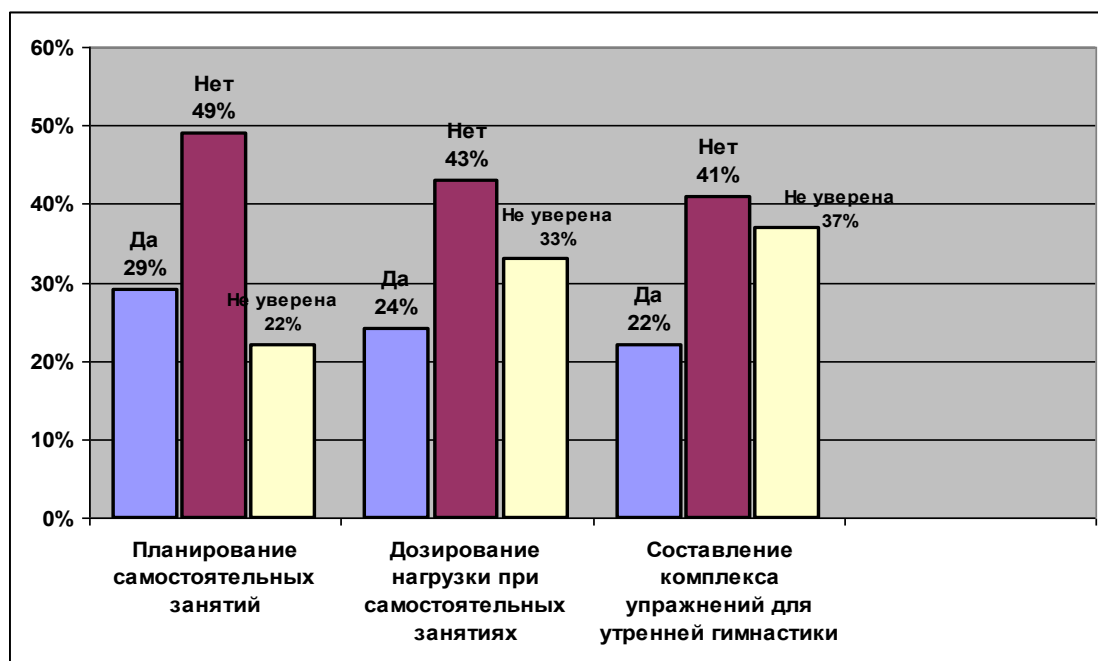


Рис. 6. Оценка знаний и умений использования физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.

Также нас интересовали вопросы отношения курсантов-женщин к предмету «Физическая подготовка» как будущих сотрудников правоохранительных органов. Было выявлено, что 18% респондентов оценивают уровень своей физической подготовленности как отличный, 40% как хороший и 42% курсантов считают, что их уровень является удовлетворительным. При этом 45% женщин могут выполнить абсолютно все нормативы по физической подготовке согласно рабочей учебной программе, 50% могут выполнить почти все нормативы, 5% могут сдать лишь незначительную часть нормативов. Около 15% опрошенных участвуют в спортивно-массовых мероприятиях в течение года более 3 раз, 57% принимают участие от 1 до 3 раз, а 28% совсем нигде не участвуют. В ходе бесед с курсантами было выявлено, что зачастую занятия по физической подготовке проходят на низком эмоциональном уровне и ввиду этого пропадает интерес к выполняемой работе.

Анализ полученных данных свидетельствует, что 35% респондентов считают, что сотрудник-женщина ОВД должна отлично владеть боевыми приемами борьбы, 45% – хорошо, 10% – удовлетворительно, 10% затруднились с ответом. На вопрос «Сможете ли Вы в экстремальной ситуации применить боевые приемы борьбы?» 41% курсантов-женщин ответили, что не смогут их применить, 57% затруднились в ответе, и лишь 2% ответили, что смогут применить боевые приемы борьбы. Около 55% опрошенных отметили, что в рабочей программе представлено слишком много для изучения боевых приемов борьбы, что, по их мнению, влияет на дальнейшее качественное обучение.

Следует отметить мнение курсантов по поводу физических качеств, которые должны быть присущи сотруднику-женщине ОВД в служебной деятельности. Так, в порядке убывания значимости большая часть курсантов (60%) отметила, что ведущими качествами должны быть быстрота, ловкость, сила, гибкость и выносливость. Также было получено мнение, касающееся физических качеств, которые должны в большей мере способствовать задержанию сопротивляющегося правонарушителя (в порядке убывания важности). В результате полученных данных респондентами было отдано предпочтение ловкости, быстроте, силе, гибкости и затем выносливости. К менее значимым физическим качествам курсанты отнесли выносливость.

Нами также была проанализирована успеваемость курсантов и их служебная дисциплина. Около 15% опрошенных имеют наказания за нарушение служебной дисциплины. При этом 62% женщин считают, что регулярные занятия физической культурой и спортом влияют положительно на служебную дисциплину. Успеваемость по другим учебным дисциплинам, не учитывая физической подготовки, выглядит следующим образом: 10,8% учатся на отлично, 27,5% на отлично и хорошо, 47,3% на хорошо, 10,5% на хорошо и удовлетворительно, 4,7% на удовлетворительно. Около 52% респондентов считают, что регулярные занятия физической культурой и спортом положительно сказываются на успеваемости.

Таким образом, анализ полученных при анкетировании курсантов-женщин данных показал следующее:

1. Курсанты в достаточной степени имеют правильные представления о факторах сохранения и укрепления здоровья. Так, 85% придерживаются культуры ЗОЖ, 74% соблюдают режим питания, 60,7% считают, что ежедневные занятия физической культурой необходимы. Однако правильные представления о ЗОЖ мало отражаются на их здоровом поведении. Около 65% не ведут дневник самоконтроля за ОМЦ, 77,5% не выполняют утреннюю гимнастику, 89% опрошенных не могут перечислить простейшие методы самоконтроля за состоянием своего организма после выполнения физических нагрузок, методы самоконтроля здоровья, физического развития и физической подготовленности. На сон курсантов ежедневно уходит времени приблизительно от 6 до 7 часов.

2. Мотивационно-ценностные отношения курсантов к физической подготовке остаются на низком уровне. Несмотря на положительное отношение курсантов-женщин к физической подготовке, только 33,4% из них занимаются самостоятельно физическими упражнениями и 10,4% занимаются в спортивных секциях. 42% опрошенных оценивают свой уровень физической подготовленности как удовлетворительный. 54,2% опрошенных предпочитают пассивный отдых после учебных занятий.

3. Данные о наличии опыта занятий спортом до поступления в вуз показывают, что 57,1% опрошенных имеют опыт занятий в различных спортивных секциях. При этом лишь небольшая часть 23,3% респондентов занималась единоборствами и легкой атлетикой, то есть теми видами спорта, которые входят в содержание учебной дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России.

4. Физические упражнения занимают далеко не ведущее место в бюджете времени курсантов-женщин. Им уделяется в 3 раза меньше времени, чем, например, просмотру телевизионных передач и использованию сети Интернет. У многих опрошенных не хватает соответствующих знаний и умений для самостоятельных занятий физической культурой и спортом, для самостоятельного принятия решения по вопросам питания, организации быта и отдыха, отношения к вредным привычкам.

5. Профессиональная деятельность оказывает определенное воздействие на их работоспособность и самочувствие. Прежде всего, курсанты большую часть времени проводят в аудиториях, как правило, в сидячем положении.

6. Раздел боевых приемов борьбы, на который отводится 348 часов учебного времени, является одним из ведущих в учебной дисциплине «Физическая подготовка». 80% курсантов считают, что сотрудник-женщина должна владеть боевыми приемами борьбы на отлично и хорошо, 55% отмечают большое количество изучаемых боевых приемов борьбы согласно рабочей программе, что, по их мнению, затрудняет качественное обучение. Анализ значимости физических качеств для сотрудников-женщин при изучении боевых приемов борьбы показал, что респонденты отдают предпочтение развитию скоростно-силовых качеств, ловкости и гибкости по сравнению с другими важными физическими качествами.

7. Наиболее распространенными заболеваниями среди курсантов-женщин можно назвать острые респираторные заболевания (ОРЗ), заболевания органов пищеварения и половой сферы, также нарушение осанки. Связано это прежде всего с несением службы в суточных нарядах в разных погодных условиях, низкой информированностью о лечебно-профилактических мероприятиях и низкой двигательной активностью.

Обобщая полученные результаты исследования, нам удалось разработать профессиограмму учебно-познавательной и служебной деятельности курсантов-женщин, обучающихся в образовательных организациях МВД России на факультете подготовки дознавателей и правоохранительной деятельности. В основу легли показатели, являющиеся наиболее информативными и значимыми для построения конкретных методик и технологий физкультурной оптимизации профессиональной деятельности [137, 180]. Данные представлены в таблице 2.

Таблица 2. Профессиограмма учебно-познавательной и служебной деятельности курсантов-женщин, обучающихся в образовательных организациях МВД России на факультете подготовки дознавателей и правоохранительной деятельности

№ п/п	Компоненты профессиограммы	Содержание компонента профессиональной деятельности курсантов-женщин образовательных организаций МВД России
Сущность и содержание служебной деятельности		
1	Специальность	40.05.01 – Правовое обеспечение национальной безопасности, специализация – уголовно-правовая, узкая специализация – дознание в ОВД, квалификация выпускника – специалист. 40.05.02 – Правоохранительная деятельность, специализация – АД, узкая специализация – деятельность участкового уполномоченного полиции, специализация – ОРД, узкая специализация – деятельность оперуполномоченного уголовного розыска, квалификация выпускника – специалист.
2	Объект	Курсант-женщина.
3	Предмет	Учебная и служебная деятельность.
4	Цель и задачи	Целью является подготовка квалифицированных кадров правоохранительных органов в области юриспруденции, всестороннее развитие личности обучающегося, формирование общекультурных и профессиональных компетенций, обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности, а также формирование готовности выпускника к успешному выполнению оперативно-служебных задач. Задачами являются обучение (включая научно-исследовательскую деятельность), воспитание, выполнение служебных обязанностей, в том числе исполнение приказов и распоряжений.
5	Функции	Учебная – текущая успеваемость, выполнение практикумов, курсовых и дипломных работ, сдача промежуточной и итоговой аттестации. Научная и исследовательская деятельность – участие в научных конкурсах, конференциях, семинарах, круглых столах, написание научных статей и научно-исследовательских работ.

		Оперативно-служебная – исполнение приказов, указаний и распоряжений руководства, несение службы в суточных нарядах, охрана общественного порядка. Организационно-управленческая – участие в жизнедеятельности курса, работе малых коллективов и групп исполнителей в процессе решения конкретных профессиональных задач.
6	Направленность деятельности	Информационно-аналитические операции, работа с литературой и компьютером, ведение конспектов по учебным дисциплинам, уборка закреплённых территорий, служебные обязанности.
7	Типичные ошибки при выполнении трудовых действий	Низкая успеваемость и усвояемость информации, нарушение служебной и исполнительской дисциплины.
8	Основные рабочие органы, системы организма и группы мышц	Центральная нервная система, зрительные, тактильные и двигательные анализаторы. Работа рук, ног, в особенности мышц туловища (спины, шеи и плечевого пояса).
Объективные условия служебной деятельности		
9	Характер служебной деятельности	Общение осуществляется в основном с сокурсниками, а также с профессорско-преподавательским составом, руководством курса и факультета. Частота общения средняя. В служебной деятельности возможны сложные и конфликтные ситуации.
10	Организация и режим служебной деятельности	Учебная неделя составляет 6 дней. Продолжительность рабочего дня от 8 до 9 часов, при несении суточного наряда до 24 часов. Средняя продолжительность обеденного перерыва от 30 до 40 минут. В месяц курсанты в среднем заступают в суточный наряд 3-4 раза, к хозяйственным работам привлекаются в среднем от 4 до 5 раз. Количество полных выходных дней в месяц в среднем от 2 до 3, возможно привлечение в выходные дни к культурно-массовым мероприятиям, работе кураторов, а также к самостоятельной подготовке в связи с нарушением дисциплины, получением неудовлетворительных оценок. Сон курсантов составляет порядка 6-7 часов.
11	Климатические, метеорологические и санитарно-гигиенические условия	В основном работа в помещении (до 70%). В помещении может быть душно в связи с недостаточной вентиляцией, возможны мелкие сквозняки и недостаточная освещённость. Излучение от работы компьютеров и другой электронной техники. Температурный режим при работе на открытом воздухе летом достигает до +30° С, зимой до -15°-25° С.
12	Профессиональные вредности, напряжённость деятельности и заболевания	Двигательная активность невысокая, присутствует монотонность работы в связи с учебным процессом, рабочая поза в основном сидя с наклоном туловища вперед. Неорганизованный режим и нерегулярность горячего питания чаще всего присутствует на 3-5 курсах. Психоэмоциональное и интеллектуальное напряжение. Напряжённость зрительного анализатора. В течение рабочего дня длительность сосредоточения внимания до 70% времени. Заболевания и нарушения: ОРВИ, заболевания органов пищеварения, органов дыхания, половой сферы (простудные заболевания). Связано это также с несением службы в суточных нарядах в разных погодных условиях. Нарушение осанки и органов зрения.

13	Характер двигательной деятельности и физической нагрузки	Двигательная активность низкая, двигательный режим в основном в течение дня связан с перемещением и переходами между аудиториями, с выполнением служебных обязанностей. В среднем курсанты преодолевают расстояние за рабочий день до 1400 м. В учебное время рабочая поза сидя с незначительным наклоном туловища вперед. Физическая нагрузка приходится на ноги, мышцы туловища (спины, шеи и плечевого пояса) и мышцы рук. Нередко ношение женщинами обуви с каблуком, в которой приходится ходить практически весь день.
Субъективные условия служебной деятельности		
14	Профессионально значимые физические качества, двигательные умения и навыки	Общая координация и точность движений. Активная гибкость. Способность к переключению с одного режима мышечной работы на другой от минимальных до средних силовых напряжений. Выносливость зрительного анализатора. Статическая выносливость позных мышц спины, шеи, плечевого пояса и динамическая выносливость мышц рук. Более высокий уровень значимости ловкости в различных ее проявлениях по сравнению с другими физическими качествами при изучении боевых приемов борьбы.
15	Профессионально важные психические качества и личностные свойства	Психоэмоциональная устойчивость, быстрота мышления, аналитические и логические способности, концентрация, переключение и устойчивость внимания. Целеустремленность, выдержка, ответственность и дисциплинированность, активность и инициативность, коммуникабельность, следование этическим и моральным нормам.
Компетенции, которыми должен обладать выпускник в результате освоения курса учебной дисциплины «Физическая подготовка»		
16	Общекультурные компетенции	Способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о ЗОЖ, применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для полноценной профессиональной деятельности.
17	Профессиональные компетенции	В области оперативно-служебной деятельности должен обладать: способностью осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей, правомерно и эффективно применять и использовать табельное оружие, специальные средства; способностью выполнять профессиональные задачи в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, оказывать первую медицинскую помощь, обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в процессе решения служебных задач.
18	Профессиональные знания, умения и навыки	Курсант должен знать - нормативно-правовые основы организации физической подготовки в системе МВД России, цель, задачи, содержание и формы физической подготовки; - средства и методы развития профессионально важных психофизических качеств и формирования двигательных умений и навыков сотрудников органов внутренних дел; - основы здорового образа жизни, способы самоконтроля за состоянием здоровья.

	Курсант должен владеть	- техникой нанесения упреждающих ударов различными частями тела, резиновой палкой, проведения болевых и удушающих приемов, бросков, защитных действий против нападения невооруженного и вооруженного правонарушителя, проведения досмотра, связывания, сковывания и сопровождения правонарушителя; - навыками передвижения по пересеченной местности, преодоления препятствий; - владеть способами психического и физкультурного регулирования своего состояния, профилактики и коррекции профессиональных вредностей и заболеваний.
	Курсант должен уметь	- с помощью физической силы пресекать различные противоправные проявления; - самостоятельно поддерживать собственную физическую и специальную подготовленность с учетом требований к профессиональной деятельности; - использовать специальные средства и табельное оружие в различных ситуациях.

Профессиографирование, изучение документов, беседы и анкетный опрос позволили установить перечень профессионально важных качеств курсантов-женщин и уровень их значимости в служебной деятельности. Как отмечалось ранее в нашей работе, в процессе обучения в образовательных организациях МВД России на занятиях по физической подготовке основное внимание должно быть сосредоточено на обучении и совершенствовании боевых приемов борьбы. Данный раздел физической подготовки занимает одно из важных мест в профессионально-прикладной физической подготовке сотрудников органов внутренних дел. Высокий уровень владения боевыми приемами борьбы позволит сотруднику обеспечить личную безопасность и охрану прав и законных интересов граждан.

Поэтому одним из этапов исследования было определение уровня владения боевыми приемами борьбы сотрудниками-женщинами различных подразделений ОВД. Для получения данных в исследовании приняли участие 87 сотрудников-женщин различных подразделений УМВД России по Белгородской области. Нами были проведены беседы и анкетирование (Приложение 2).

Возрастной промежуток опрошенных составляет от 22 до 40 лет. Высшее юридическое образование имеют около 76%, другое высшее – 20%, иное образование – 4%. Сотрудники-женщины были представлены в следующем соотношении: следственный аппарат – 25,3%, органы дознания – 17,3%, подразделения по делам несовершеннолетних – 13,8%, экспертно-криминалистический центр – 10,3%, подразделения государственной инспекции дорожного движения – 8%, подразделения уголовного розыска – 6,9%, подразделения патрульно-постовой службы – 6,9%, подразделения вневедомственной охраны – 6,9%, подразделения участковых уполномоченных полиции – 4,6%. Перечисленный перечень подразделений не позволяет отнести сотрудников-женщин к категории штабных работников, занятых преимущественно умственным трудом.

Следует отметить, что опыт работы в ОВД у респондентов составил: до 5 лет – 67%, от 6 до 10 лет – 23%, более 10 лет – 10%. Анализ показывает, что 58% респондентов оценивают удовлетворительно свой уровень физической подготовленности, 32% хорошо и 10% неудовлетворительно. При этом около половины опрошенных (52%) отметили, что сотрудник-женщина должна показывать хороший уровень владения боевыми приемами борьбы. В свободное от службы время сотрудницы-женщины не занимаются или занимаются очень редко физической культурой и спортом, что подтвердило 80% ответов респондентов. При этом 68% респондентов отметили, что изучали боевые приемы борьбы в вузах МВД России, а 32% ответили, что изучали только при прохождении первоначальной подготовки, которая длится от 4 до 6 месяцев.

Также нас интересовали сведения об уровне владения боевыми приемами борьбы сотрудницами-женщинами ОВД (см. рис. 7).

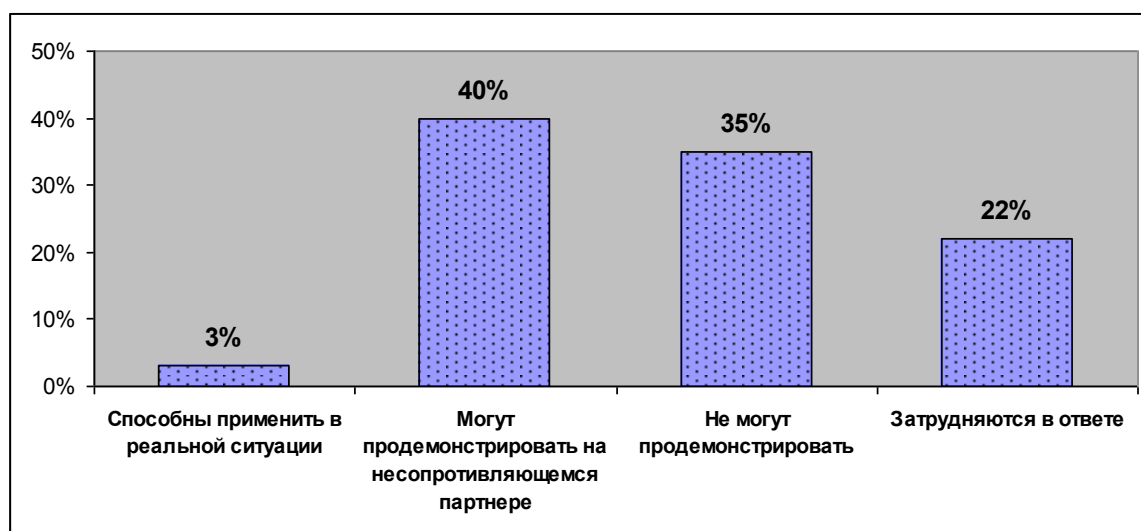


Рис. 7. Уровень владения боевыми приемами борьбы сотрудницами-женщинами органов внутренних дел.

Полученные данные свидетельствуют, что 3% респондентов способны применить боевые приемы борьбы в реальной ситуации, 35% ответили, что не могут продемонстрировать боевые приемы борьбы, 40% опрошенных могут продемонстрировать большую часть приемов на несопротивляющемся партнере и 22% затрудняются в ответе.

Большинство женщин, опрошенных в ходе исследования, предпочли бы при задержании преступников и правонарушителей использовать комбинированную технику (применение в комплексе определенных технических действий: ударов, защит, бросков и болевых приемов).

В ходе бесед с сотрудницами-женщинами было выяснено, что занятия по физической подготовке проводятся один раз в неделю. В виду загруженности рабочего времени и условий службы многим сотрудницам-женщинам не удается поддерживать и тем более совершенствовать свой уровень физической подготовленности. Кроме того, из причин нерационального использования времени на занятиях по физической подготовке опрошенные отмечают отсутствие залов с мягким покрытием для отработки боевых приемов борьбы.

А.И. Ткаченко [168] в своем исследовании привлекал к анкетированию 126 специалистов (ведущих инструкторов и преподавателей физической подготовки из различных регионов страны), которые отметили необходимость повышения требований к курсантам-женщинам и считали, что существует объективная потребность в коррекции обучения курсантов боевым приемам борьбы. По мнению данных специалистов, сотруднику-женщине достаточно владеть в совершенстве 3-5 приемами из каждого раздела боевых приемов борьбы (броски, удары руками и ногами, защита от ударов, приемы задержания).

Таким образом, анализ полученных данных при анкетировании сотрудников-женщин ОВД показал следующее:

1. Мотивационно-ценностное отношение сотрудников-женщин к физической подготовке остается на низком уровне. 80% респондентов в свободное от службы время не занимаются или занимаются редко физической культурой и спортом. 58% опрошенных оценивают свой уровень физической подготовленности как удовлетворительный, хотя 52% респондентов отмечают, что сотрудник-женщина должна владеть боевыми приемами борьбы на хорошем уровне.

2. Более половины респондентов ранее изучали боевые приемы борьбы во время обучения в вузах МВД России. Однако 57% опрошенных в данный момент не могут продемонстрировать боевые приемы борьбы или сомневаются в их применении, 40% респондентов владеют в большей части боевыми приемами борьбы и готовы их применить на несопротивляющемся партнере. Только 3% женщин способны применить свои умения в реальной ситуации.

3. Наиболее эффективным и положительным средством в противоборстве с преступниками и правонарушителями для сотрудников-женщин является комплексное применение боевых приемов борьбы, то есть комбинированной техники с использованием ударов, защит, бросков и болевых приемов.

4. В структуре профессионально значимых физических качеств в служебной деятельности сотрудников-женщин ОВД ведущее место, по мнению респондентов, занимают ловкость, скоростно-силовые качества и гибкость.

В этой связи актуальность обеспечения боеготовности курсантов вузов МВД России к предстоящей профессиональной деятельности по выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач является чрезвычайной.

Теоретический анализ проблемы выявил чрезмерно ограниченный круг факторов, стимулирующих физическую подготовку курсантов-женщин, сопряженную с повышением их общей и специальной физической подготовленности, физической работоспособности на учебных занятиях и самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Педагогическая оценка позволила на предварительном этапе исследования выявить причины, затрудняющие организацию и формирование у курсантов-женщин навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями, это:

- низкий уровень мотивационно-ценностного отношения курсантов-женщин к самостоятельным занятиям физической подготовкой;

- отсутствие необходимых знаний и умений в планировании и организации самостоятельных занятий с учетом индивидуальных психофизических особенностей, в выборе средств и форм организации занятий, оздоровительных систем;

- отсутствие необходимых знаний и умений в выборе средств и методов развития основных физических качеств и формирования двигательных навыков;
- отсутствие необходимых знаний и умений в выборе методов самоконтроля за состоянием организма при выполнении физических упражнений.

Эти вопросы необходимо решать в вузах МВД России в процессе изучения учебной дисциплины «Физическая подготовка» с внедрением новых технологий и методик обучения, имеющих профессиональную направленность.

Вышеизложенные данные позволяют утверждать, что существующие учебные программы по физической подготовке для образовательных организаций МВД России [187, 189] являются несовершенными и требуют своего научного обоснования. Поэтому полученные сведения в ходе исследования легли в основу дальнейшей разработки методики профессиональной физической подготовки женщин, обучающихся в вузах МВД России.

3.2. Определение уровня физического и функционального состояния курсантов-женщин различных годов обучения

В последнее время значительно увеличилось количество обучающихся курсантов-женщин в образовательных организациях МВД России. Поэтому нас не мог не интересовать уровень развития физической подготовленности абитуриентов (кандидатов на обучение) и анализ сдачи ими дополнительных вступительных испытаний по физической подготовке в Белгородский юридический институт МВД России в 2012 и 2013 годах. Так, в 2012 году при поступлении в вуз из 280 абитуриентов девушек было 142, в 2013 году из 341 кандидата на обучение девушек было 183.

Сравнительный анализ количества кандидатов на обучение, получивших неудовлетворительные оценки при сдаче вступительного испытания по физической подготовке за 2012 и 2013 годы, представлен на рисунке 8.

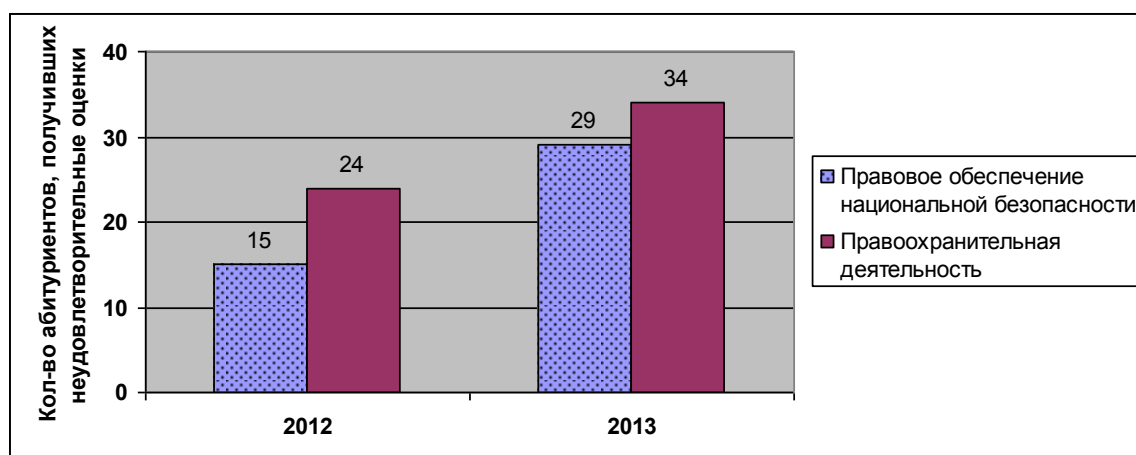


Рис. 8. Количество абитуриентов, получивших неудовлетворительные оценки по физической подготовке при поступлении в вуз МВД России.

По мнению многих авторов [81, 133, 134, 135, 202, 208 и др.], без надлежащего уровня развития основных физических качеств невозможно приступить к эффективному решению задач по овладению боевыми приемами борьбы. Особенно это является актуальным для курсантов первых курсов, которым приходится осваивать совершенно новые, ранее неизвестные для них, координационно-сложные двигательные действия, которые требуют проявления определенного уровня физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости и силы.

Таким образом, проведенный анализ результатов сдачи вступительного испытания по физической подготовке абитуриентами показывает отсутствие целенаправленной подготовки, направленной на развитие основных физических качеств, и недооценку той ответственности, которая связана с выбором профессии сотрудника ОВД.

Для оценки эффективности процесса физической подготовки курсантов-женщин в образовательных организациях МВД России нами был изучен уровень их физической подготовленности и его динамика в течение четырех лет.

В соответствии с поставленными задачами в данном параграфе представлены данные изучения физического и функционального состояния курсантов-женщин различных годов обучения (таблицы 3, 4, 5, 6). Основными методами являлись: анализ журналов успеваемости, антропометрические и функциональные исследования, физическое тестирование. Функциональное исследование проводилось совместно с работниками медицинской санитарной части института. Физическое тестирование определялось в соответствии с примерной и рабочей программой учебной дисциплины «Физическая подготовка» [187, 189].

В эксперименте принимали участие курсанты женского пола, обучающиеся с первого по четвертые курсы. Всего в эксперименте приняло участие 144 курсанта, из них обучающихся на первом курсе 38 человек, на втором курсе 35 человек, на третьем курсе 33 человека и на четвертом курсе 38 человек.

В таблице 3 представлен ряд показателей, отражающих физическое развитие и функциональное состояние курсантов-женщин различных годов обучения.

Таблица 3. Результаты тестирования физического развития и функционального состояния курсантов-женщин

Курс	Кол-во испытуемых	Показатели функционального состояния				
		Рост (см)	Вес (кг)	ЧСС (уд/мин)	Артериальное давление (мм. рт. ст.)	Гарвардский степ-тест (усл. ед.)
		M±m	M±m	M±m	M±m	M±m
1	38	165,05±0,72	52,78±0,38	73,18±0,61	111,5±1,02/ 71,31±0,76	59,6±1,17
2	35	165,14±0,72	52,44±0,49	74,42±0,72	112,71±1,00/ 69,25±3,21	63,54±1,28
3	33	165,42±0,88	51,38±0,44	73,60±0,54	113,66±0,67/ 72,57±0,83	67,42±1,42
4	38	165,92±0,68	55,31±0,52	75,10±0,68	110,13±0,76/ 68,81±0,76	66,21±1,17

Как следует из представленных данных, антропометрический показатель роста у курсантов-женщин варьируется от 165,05 см до 165,9 см. Курсанты первого курса показали среднегрупповой результат $165,05 \pm 0,72$ см, на втором курсе результат составил $165,14 \pm 0,72$ см. У курсантов третьего курса среднегрупповой результат составил $165,42 \pm 0,88$ см, а испытуемые четвертого курса показали среднегрупповой результат $165,92 \pm 0,68$ см.

Анализ данных свидетельствует о том, что показатель веса у курсантов-женщин постепенно снижается на втором и третьем годах обучения и увеличивается на четвертом курсе. Данный показатель достигает 55,3 кг по сравнению с 52,7 кг на первом году обучения.

Уровень функционирования сердечно-сосудистой системы нами оценивался по величине частоты сердечных сокращений (ЧСС). По показателю пульса наибольшая величина ЧСС наблюдается у курсантов четвертого курса и достигает $75,10 \pm 0,68$ уд/мин. У курсантов первого курса величина ЧСС равнялась $73,18 \pm 0,61$ уд/мин, а испытуемые второго и третьего годов обучения показали $74,42 \pm 0,72$ уд/мин и $73,60 \pm 0,54$ уд/мин соответственно.

Показатели артериального давления у курсантов-женщин с первого по четвертый курс отражают стабильный характер. Следует сказать, что наибольший показатель был зарегистрирован у курсантов на третьем году обучения, он составил 113,7/ 72,6 мм. рт. ст., а наименьший зарегистрирован на четвертом курсе 110,1/68,9 мм. рт. ст.

Для определения общей физической работоспособности курсантов-женщин нами был проведен Гарвардский степ-тест (описание данного теста приводится во второй главе). В таблице 4 представлены данные общей физической работоспособности курсантов-женщин 1-4 курсов обучения.

Таблица 4. Оценка общей физической работоспособности курсантов-женщин 1-4 курсов обучения (Гарвардский степ-тест)

Результат (усл. ед.)	Оценка	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
90 и больше	Отличная	-	-	-	-
89-80	Хорошая	5,3%	8,6%	6,1%	7,9%
79-65	Средняя	25,3%	35,3%	41,4%	35,8%
64-55	Ниже средней	40,5%	39,9%	42,4%	37,9%
54 и меньше	Плохая	28,9%	16,3%	10,1%	18,4%
Средний показатель (усл. ед.)		$59,6 \pm 1,17$	$63,54 \pm 1,28$	$67,42 \pm 1,42$	$66,21 \pm 1,17$

Полученные результаты свидетельствуют о том, что показатели ИГСТ курсантов-женщин повышаются с 1 по 3 курс и достигают наибольшего результата, а на четвертом курсе этот показатель несколько снижается. Исходный уровень курсантов первого курса равняется $59,6 \pm 1,17$ усл. ед., 5,3% женщин справились с данным тестом на хорошо, 25,3% показали средний уровень общей физической работоспособности, 40,5% ниже среднего, плохую работоспособность имеют 28,9%.

На втором году обучения среднегрупповой показатель составил $63,54 \pm 1,28$ усл. ед., при этом 8,6% курсантов показали хорошую работоспособность, 35,3% средний уровень работоспособности, ниже среднего у 39,9% курсантов, плохая работоспособность у 16,3% курсантов. Третий курс показал среднегрупповой результат $67,42 \pm 1,42$ усл. ед., хорошую работоспособность имеют 6,1% исследуемых, среднюю – 41,4%, ниже среднего – 42,4%, плохую работоспособность – 10,1% курсантов-женщин. Уровень общей физической работоспособности курсантов четвертого курса составляет $66,21 \pm 1,17$ усл. ед., где 7,9% курсантов имеют хорошую работоспособность, 35,8% исследуемых среднюю работоспособность, 37,9% курсантов имеют показатель ниже среднего, плохую работоспособность 18,4% исследуемых.

Таким образом, данные общей физической работоспособности свидетельствуют о том, что курсанты-женщины не смогли выполнить данный тест на отлично, а большинство испытуемых имеют работоспособность ниже среднего уровня и плохую.

Уровень развития общей и специальной физической подготовленности курсантов-женщин определялся контрольными упражнениями. Контрольные упражнения (тесты) были направлены на выявление уровня развития скоростно-силовых качеств, ловкости, быстроты, силы и гибкости, а также специальной подготовленности. Полученные нами результаты оценивались по четырех-балльной шкале, после чего определялся среднегрупповой показатель.

Данные общей физической подготовленности курсантов-женщин различных годов обучения и среднеарифметические оценки выполнения нормативов по физической подготовке представлены в таблицах 5, 6.

Для определения уровня развития быстроты нами был проведен бег на 100 м с низкого старта. Анализ полученных данных свидетельствует о том, что курсанты первого курса показали результат $17,28 \pm 0,13$ с, среднеарифметическая оценка составила 3,8 балла. Курсанты второго и третьего курсов показали соответственно результаты $17,12 \pm 0,12$ с и $16,92 \pm 0,12$ с. Среднеарифметическая оценка составила 3,6 и 3,4 баллов соответственно. Испытуемые четвертого курса показали результат $17,11 \pm 0,11$ с, среднеарифметическая оценка составила 3,2 балла. По показателям бега на 100 м наилучший результат мы отмечаем на третьем курсе и некоторое снижение его на четвертом году обучения.

Для оценки уровня развития мышечной силы рук нами было проведено сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Из представленных данных видно, что у курсантов на первом курсе количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа составляет в среднем 6,7 раза. На втором курсе этот показатель увеличивается до 7,9 раза, на третьем курсе он тоже увеличивается и составляет в среднем 8,7 раза, а на четвертом курсе данный показатель несколько снижается до 8,5 раза.

Для оценки скоростно-силовых способностей были выбраны тесты – силовое комплексное упражнение за 1 минуту и подъем туловища из положения лежа на спине руки за головой за 1 минуту. Полученные данные представлены в таблице 5. Наибольший результат в подъеме туловища зафиксирован у испытуемых третьего курса – 25,9 раза, наименьший на первом курсе – 22,7 раза.

Таблица 5. Результаты тестирования общей физической подготовленности курсантов-женщин

Курс	Кол-во испытуемых	Показатели общей физической подготовленности					
		Быстрота	Сила	Скоростно-силовые способности		Ловкость	Гибкость
		100 м/с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	СКУ (кол-во раз за 1 мин)	Подъем туловища из положения лежа на спине руки за головой (кол-во раз за 1 мин)	10 x 10 м (с)	Тест с замером глубины наклона (см)
		M±m	M±m	M±m	M±m	M±m	M±m
1 курс	38	17,28±0,13	6,66±0,57	30,42±0,6	22,71±0,57	32,17±0,24	6,15±0,32
2 курс	35	17,12±0,12	7,94±0,44	33,31±0,52	24,17±0,6	31,33±0,19	7,11±0,33
3 курс	33	16,92±0,12	8,72±0,42	34,12±0,58	25,97±0,38	31,1±0,21	8,24±0,3
4 курс	38	17,11±0,11	8,52±0,46	33,87±0,11	25,18±0,38	31,4±0,2	8,01±0,33

Что касается силового комплексного упражнения, то полученные данные свидетельствуют, что показатели с первого по третий курс постепенно увеличиваются с 30,4 до 34,1 раза соответственно и несколько снижаются на четвертом курсе до 33,8 раза.

Для оценки развития ловкости нами был выбран тест челночный бег 10х10 м. Порядок и условия выполнения данного контрольного упражнения описаны во 2 главе. В контрольном тесте челночный бег 10 х 10 м наилучший результат был показан испытуемыми третьего курса, который составил в среднем 31,1 с. На первом курсе результат составил 32,1 с, на втором 31,3 с, на четвертом году обучения было зафиксировано некоторое ухудшение показателей до 31,4 с.

Для определения гибкости использовался тест с замером глубины наклона. Так, у курсантов-женщин первого года обучения среднегрупповой результат равен $6,15 \pm 0,16$ см, на втором курсе показатель составил $7,11 \pm 0,33$ см. На третьем курсе показатель данного теста улучшился до $8,24 \pm 0,33$ см, а на четвертом курсе результат несколько ухудшился и составил $8,01 \pm 0,32$ см.

Среднеарифметические оценки за выполнение контрольных нормативов по физической подготовке курсантами-женщинами с 1 по 4 курсы представлены в таблице 6.

Таблица 6. Показатели общей физической подготовленности курсантов-женщин с 1 по 4 курсы в оценочном соотношении

Вид норматива	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Бег 100 м	3,8	3,6	3,4	3,2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	3,8	3,9	4,0	3,9
Силовое комплексное упражнение за 1 мин	4,0	4,1	4,2	4,1
Подъем туловища из положения лежа за 1 мин	4,1	4,2	4,3	4,1
Челночный бег 10 х 10 м	3,8	3,8	3,9	3,4
Итоговая оценка	3,9	3,9	4,0	3,7

Данные специальной физической подготовленности курсантов-женщин с 1 по 4 курсы обучения представлены в таблице 7.

Для определения скоростно-силовых качеств специальной физической подготовленности женщин нами был использован тест «броски на скорость за 1 минуту (через бедро)». Представленные данные свидетельствуют о том, что у курсантов первых курсов результат за выполнение норматива составил $11,37 \pm 0,42$ раза, а курсанты, обучающиеся на втором курсе, показали среднегрупповой результат $12,71 \pm 0,36$ раза. Испытуемые третьего курса имеют среднегрупповой результат $15,21 \pm 0,38$ раза, а курсанты четвертого курса показали наивысший результат, который составил $17,03 \pm 0,34$ раза.

Одним из нормативных показателей, характеризующих специальную физическую подготовленность, являются боевые приемы борьбы. Анализ полученных данных показал, что среднеарифметическая оценка владения боевыми приемами борьбы, в соответствии с рабочей программой, у курсантов первого курса составила $2,97 \pm 0,11$ балла, у курсантов второго курса – $3,29 \pm 0,12$ балла, на третьем курсе показатель равен $3,64 \pm 0,13$ балла и на четвертом курсе – $3,76 \pm 0,11$ балла. Данные представлены в таблице 7.

Таблица 7. Результаты тестирования специальной физической подготовленности курсантов-женщин

Курс	Кол-во испытуемых	Показатели специальной физической подготовленности		
		Броски на скорость через бедро за 1 минуту (кол-во раз)	Приемы задержания	Боевые приемы борьбы
		M $\pm$ m	M $\pm$ m	M $\pm$ m
1 курс	38	$11,37 \pm 0,42$	$3,2 \pm 0,11$	$2,97 \pm 0,11$
2 курс	35	$12,71 \pm 0,36$	$3,43 \pm 0,12$	$3,29 \pm 0,12$
3 курс	33	$15,21 \pm 0,38$	$3,73 \pm 0,13$	$3,64 \pm 0,13$
4 курс	38	$17,03 \pm 0,34$	$4,0 \pm 0,11$	$3,76 \pm 0,11$

Также нами были получены данные, касающиеся выполнения болевых приемов стоя – приемов задержания, одного из основных разделов боевых приемов борьбы. Испытуемому предлагалось выполнить 9 обязательных приемов задержания в любой последовательности без временного норматива. Курсанты первого курса показали среднегрупповой результат 3,2 балла, у курсантов второго года обучения результат составил 3,4 балла, у курсантов-женщин третьего курса – 3,7 балла, на четвертом курсе – 4 балла.

Среднеарифметические оценки специальной физической подготовленности курсантов-женщин с 1 по 4 курсы обучения представлены в таблице 8.

Таблица 8. Показатели специальной физической подготовленности курсантов-женщин с 1 по 4 курсы в оценочном соотношении

Вид норматива	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Приемы задержания	3,2	3,4	3,7	4,0
Боевые приемы борьбы	3,0	3,3	3,6	3,7
Итоговая оценка	3,1	3,3	3,6	3,8

Одним из основных критериев оценки физического воспитания в вузе является динамика уровня физической подготовленности курсантов, в нашем случае специальная физическая подготовленность курсантов-женщин находится на удовлетворительном уровне. Тем не менее полученные данные не могут удовлетворять в полном объеме потребности общества, так как современные требования по физической подготовке ориентированы на высокий уровень развития физических качеств и специальной физической подготовленности курсантов-женщин в образовательных организациях МВД России.

Разработка нормативных требований (модельных характеристик) по показателям общей и специальной физической подготовленности курсантов-женщин образовательных организаций МВД России, необходимых для контроля и коррекции учебного процесса на различных этапах обучения, являлась одной из задач нашего исследования.

Таким образом, согласно полученным данным предварительного педагогического эксперимента можно сделать вывод о том, что имеется определенная динамика роста по показателям физического развития и функционального состояния, общей и специальной физической подготовленности у курсантов-женщин образовательных организаций МВД России в течение всего срока обучения. Так, по большинству изучаемых показателей наиболее выраженное их улучшение происходит на втором и третьем годах обучения, а некоторое снижение фиксируется на четвертом курсе.

3.3. Экспериментальная методика профессиональной физической подготовки женщин, обучающихся в образовательных организациях МВД России

В данном параграфе рассматриваются основные пути, обеспечивающие процесс целенаправленного обучения с целью формирования у курсантов-женщин образовательных организаций МВД России боеготовности к действиям против правонарушителей и обеспечения высокой работоспособности в процессе служебной деятельности. В связи с этим на каждом этапе обучения ставились конкретные задачи и рационально подбирались средства и методы, величина и дозированность тренировочных нагрузок.

При разработке методики учитывался исходный уровень физического и функционального состояния курсантов-женщин по всем компонентам подготовленности, анатомо-физиологические особенности женского организма, а также возможность повышения ими технической и технико-тактической подготовленности.

В процессе теоретического и предварительного исследования нами была разработана экспериментальная методика профессиональной физической подготовки женщин, обучающихся в образовательных организациях МВД России. Данная методика представляет собой целенаправленный педагогический процесс, ориентированный на развитие и поддержание на оптимальном уровне психологических и профессионально важных физических качеств, необходи-

мых для успешного выполнения оперативно-служебных задач, а также формирование двигательных умений и навыков применения боевых приемов борьбы с учетом специфики их будущей профессиональной деятельности и анатомо-физиологических особенностей женского организма. Целью данной методики является формирование физической готовности курсантов-женщин к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы.

Первоочередной значимостью данной методики является обучение и совершенствование боевых приемов борьбы для курсантов-женщин, обучающихся в образовательных организациях МВД России. Разработанная методика позволяет использовать в учебном процессе по физической подготовке комплексы физических упражнений и специальных подготовительных упражнений, а также подвижные игры для развития ловкости и гибкости и направлена на повышение общей физической работоспособности, физического и функционального состояния.

По нашему мнению, для наиболее объективного сопоставления могут служить разработанные и научно обоснованные модельные характеристики (нормативные требования) курсантов-женщин, обучающихся в образовательных организациях МВД России, с учетом различных годов обучения.

В связи с тем, что большинство контрольных тестов по определению уровня развития физических качеств и специальной физической подготовленности у курсантов-женщин, использованных в нашей работе, были подобраны из арсенала спорта высших достижений, нормативных правовых актов МВД России и рабочих программ по учебной дисциплине «Физическая подготовка», возникла насущная необходимость в разработке модельных характеристик (нормативных требований) курсантов-женщин, обучающихся в вузах МВД России, на всех этапах обучения.

В своих работах Ю.Ф. Подлипняк, В.В. Яншин [133, 134, 135, 208] отмечают, что эффективность использования модельных характеристик для сопоставления и последующей коррекции учебного процесса особенно высока при индивидуальной подготовке сотрудников ОВД. В нашем случае модельные характеристики (нормативные требования) разрабатывались преимущественно для всего контингента курсантов-женщин, обучающихся в образовательных организациях МВД России.

Для разработки нормативных критериев физической подготовленности в соответствии с существующими положениями спортивной метрологии [14, 23, 26, 51, 71, 72] были отобраны курсанты-женщины различных годов обучения, физическая подготовленность которых в учебном году оценивалась на оценку «хорошо» и «отлично» (120 курсантов-женщин). Для создания нормативных требований была принята четырехбалльная система оценки результатов, порядок использования которой описывается во второй главе.

Таким образом, нами были получены модельные характеристики (нормативные требования) физической подготовленности курсантов-женщин различных годов обучения, которые представлены в таблицах 9, 10.

Таблица 9. Предлагаемые модельные характеристики (нормативные требования) физической подготовленности курсантов-женщин образовательных организаций МВД России различных годов обучения

Курс	Оценка	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Силовое комплексное упражнение (кол-во раз за 1 мин)		Наклоны туловища вперед из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)		Бег 100 м/с		Челночный бег 10 x 10 м/с		Бросок через бедро за 1 минуту (кол-во раз)	
		Сущ. норм.	Пред. норм.	Сущ. норм.	Пред. норм.	Сущ. норм.	Пред. норм.	Сущ. норм.	Пред. норм.	Сущ. норм.	Пред. норм.	Сущ. норм.	Пред. норм.
	«5»	7	9	30	32	20	25	17,0	16,6	31,5	31	-	15
	«4»	5	7	26	30	15	20	17,5	17,1	32,5	32	-	13
	«3»	3	5	24	28	10	17	18,0	17,6	33,5	33	-	11
	«5»	8	10	32	34	23	28	16,6	16,2	31	30,5	-	17
	«4»	6	8	28	32	18	23	17,1	16,7	32	31,5	-	15
	«3»	4	6	25	30	13	20	17,6	17,2	33	32,5	-	13
	«5»	9	11	33	36	24	30	16,2	15,8	30,5	30	-	18
	«4»	7	9	29	34	19	25	16,5	16,2	31,5	31	-	16
	«3»	5	7	25	32	14	22	17,2	16,9	32,5	32	-	14
	«5»	10	12	34	38	25	31	16,2	15,8	30	29	-	19
	«4»	8	10	30	36	20	26	16,5	16,2	31	30,5	-	17
	«3»	6	8	26	34	15	23	17,2	16,9	32	31,5	-	15

В педагогическом эксперименте были использованы контрольные тесты для разработки модельных характеристик, которые дают общую характеристику физической подготовленности контингента, участвующего в эксперименте. Кроме того, данные тесты позволяют совершенствовать и контролировать развитие основных физических качеств, которые задействованы при применении боевых приемов борьбы на всех этапах обучения.

Сравнительный анализ разработанных модельных характеристик и предварительно полученных данных при массовом обследовании курсантов-женщин образовательных организаций МВД России показал, что в большинстве тестов существующие нормативы занижены. Сравнение существующих нормативных требований с разработанными модельными характеристиками физической подготовленности курсантов-женщин различных годов обучения показано в таблице 9.

Предложенные нормативные требования реально отображают физическую подготовленность обучающихся. Особенно это проявляется в тесте для определения скоростно-силовых качеств – силовое комплексное упражнение для женщин, где существующие нормативы на четвертом курсе 34 – «отлично», 30 – «хорошо», 26 – «удовлетворительно», а предлагаемые нормативы 38 – «отлично», 36 – «хорошо», 34 – «удовлетворительно».

Подобная тенденция проявляется при сравнении разработанных модельных характеристик с ранее полученными данными и по остальным тестам.

В контрольном тесте челночный бег 10 x 10 м, характеризующем ловкость, видно, что существующие нормативы на четвертом курсе: 30 с – «отлично», 31 с – «хорошо», 32 с – «удовлетворительно», а предлагаемые нормативы: 29 с – «отлично», 30,5 с – «хорошо», 31,5 с – «удовлетворительно».

Данные исследований, сопоставленные с разработанными модельными характеристиками (нормативными требованиями), показывают, что уровень развития основных физических качеств (ловкости, силы, быстроты) и уровень специальной физической подготовленности находятся на низком уровне. В связи с этим мы считаем, что необходимо расширить комплекс нормативных требований в рабочей программе учебной дисциплины «Физическая подготовка» для образовательных организаций МВД России за счет внесения в нее предлагаемых нами контрольных тестов и разработанных модельных характеристик.

В таблице 10 приведены модельные характеристики (нормативные требования) физической подготовленности курсантов-женщин образовательных организаций МВД России.

Таким образом, к существующим нормативным требованиям нами были предложены следующие контрольные тесты:

- для определения развития скоростно-силовых качеств – наклоны туловища вперед из положения лежа на спине руки за головой за 1 минуту (количество раз);
- для оценки развития координации движения – контрольное упражнение, где необходимо выполнить за 30 секунд ряд акробатических упражнений (элементов), подробно описанных во второй главе;

Таблица 10. Модельные характеристики (нормативные требования) физической подготовленности курсантов-женщин образовательных организаций МВД России

Курс	Оценка	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Силовое комплексное упражнение (кол-во раз за 1 мин)	Наклоны туловища вперед из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	Бег 100 м (с)	Челночный бег 10 х 10 м (с)	Бросок через бедро за 1 минуту (кол-во раз)	Броски на скорость за 30 секунд (не менее двух различных) (кол-во раз)
1	Отл.	9	32	25	16,6	31	15	8
	Хор.	7	30	20	17,1	32	13	7
	Удов.	5	28	17	17,6	33	11	6
2	Отл.	10	34	28	16,2	30,5	17	9
	Хор.	8	32	23	16,7	31,5	15	8
	Удов.	6	30	20	17,2	32,5	13	7
3	Отл.	11	36	30	15,8	30	18	10
	Хор.	9	34	25	16,2	31	16	9
	Удов.	7	32	22	16,9	32	14	8
4	Отл.	12	38	31	15,8	29	19	10
	Хор.	10	36	26	16,2	30,5	17	9
	Удов.	8	34	23	16,9	31,5	15	8

– для определения специальной технической подготовки – контрольное упражнение, где необходимо выполнить максимальное количество бросков через бедро за 1 минуту;

– для определения специальной технической подготовки (оценка развития быстроты и ловкости выполнения бросков в ограниченное время) – контрольное упражнение, где необходимо выполнить за 30 секунд максимально возможное количество бросков (не менее двух различных).

Разработка модельных характеристик (нормативных требований) по данным тестам и разработанная методика профессиональной физической подготовки женщин, обучающихся в образовательных организациях МВД России, должна способствовать осуществлению необходимого педагогического контроля и коррекции учебного процесса на разных этапах обучения.

Предлагаемая нами методика направлена на повышение общей физической работоспособности, теоретического уровня знаний, функционального состояния и профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов-женщин в образовательных организациях МВД России. Теоретические знания направлены на правильное использование рациональной организации режима трудового дня и отдыха, на приобретение навыков использования средств физической культуры в процессе занятий различными формами физической подготовки, а также навыков самоконтроля при выполнении физических упражнений разной дозированнойности.

Структура основных компонентов методики профессиональной физической подготовки женщин, обучающихся в образовательных организациях МВД России, представлена на рисунке 9 и в приложении 3.

Методика разрабатывалась на основе изучения теоретического материала, предварительного педагогического эксперимента, анализа педагогических наблюдений, проведенного интервьюирования и анкетного опроса курсантов-женщин образовательных организаций МВД России и сотрудников-женщин различных подразделений ОВД. Данные позволили выявить основные направления использования средств физической подготовки для повышения профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов-женщин в вузах МВД России.

Физкультурно-спортивная деятельность при целенаправленном педагогическом воздействии должна обеспечивать гармоническое духовное и физическое развитие, способствовать укреплению работоспособности, здоровья и воспитанию важных социальных качеств личности. В качестве еще одного из направлений, определяющих важность физического воспитания в вузе МВД России, следует выделить связь целостного развития личности будущего специалиста с его профессией [38, 52, 65, 74, 163].



Рис. 9. Структура основных компонентов предлагаемой методики

Приобщение курсантов к физической подготовке – одна из составляющих формирования здорового образа жизни и освоения будущей профессии. В ходе эксперимента нами была поставлена задача активизировать стремление курсантов-женщин к выполнению физических упражнений и приобщить их к самостоятельным занятиям по физической подготовке, а также повысить знания по применению методов контроля и самоконтроля за состоянием здоровья при выполнении физических нагрузок. Поэтому наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической подготовкой огромное значение приобретают самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом.

Основные составляющие физической подготовленности личности курсанта определяют направленность и содержание основных задач по учебной дисциплине «Физическая подготовка» [107, 159, 180, 195]:

- формирование знаний в области физического самосовершенствования и интеллектуальных способностей, характеризующих эрудицию курсанта и его способность к творческому мышлению и деятельности;
- формирование социально значимых качеств личности курсанта, определяющих состояние его общей работоспособности в учебной и внеучебной деятельности (заинтересованность, активность и инициативность);
- формирование положительного отношения к физической подготовке, мотивационно-ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- приобщение курсантов к физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья, профессионального долголетия.

При этом целевые ориентации курсанта как личности будут заключаться в получении необходимых знаний, формировании профессионально значимых умений и навыков, развитии профессиональных способностей.

Результаты предварительных исследований показали, что общая физическая работоспособность курсантов-женщин находится на низком уровне, физическая подготовленность – на удовлетворительном, знания по самоконтролю физического и функционального состояния, а также самостоятельные занятия физическими упражнениями практически ими не применяются. Физическая подготовка не является повседневной привычкой курсантов, у них не хватает соответствующих знаний и умений для самостоятельных занятий физическими упражнениями, знаний по вопросам правильного питания, организации труда, быта и отдыха, отношения к вредным привычкам.

Недостаточная физическая подготовленность проявляется в виде быстрой утомляемости, неспособности к быстрому переключению внимания, неумения проявлять свои волевые, морально-психологические качества, нежелания заниматься самостоятельно физическими упражнениями.

Для функционирования организационно-педагогической системы использовались основные принципы, реализация которых необходима для эффективного развития физической подготовки курсантов: прикладность, комплексность, оптимальность, конкретность [104, 105, 145, 166, 179, 195]. В основу исследования также был положен принцип перевода процесса развития физиче-

ской подготовленности личности курсанта в режим самоорганизации, саморазвития, самоконтроля и самосовершенствования.

Для более активного привлечения курсантов-женщин к регулярным самостоятельным занятиям физическими упражнениями мы информировали их об оценке физической работоспособности и функционального состояния организма, демонстрировали взаимосвязь двигательного режима с работоспособностью. Также для курсантов опытных групп предусматривалось ведение индивидуальных дневников самоконтроля, где фиксировались запланированные мероприятия. Курсанты-женщины в дневнике фиксировали следующие показатели: объем и степень физической нагрузки на занятиях, объем и степень физической нагрузки при самостоятельных занятиях, степень физической нагрузки во время занятий спортом и спортивные достижения (в том случае, если она посещает спортивную секцию), частоту сердечных сокращений до занятий физическими упражнениями и после их выполнения, характер служебной деятельности, самочувствие в начале и в конце дня, продолжительность сна, аппетит, вес, характер прохождения ОМЦ в период «менструации» (по субъективным ощущениям), его продолжительность и ритмичность.

Самоконтроль – это регулярные самостоятельные наблюдения курсантов-женщин за состоянием своего здоровья, физической подготовленности и за влиянием на организм обучающихся занятий физическими упражнениями [74, 104, 105]. С помощью самоконтроля курсанты-женщины оценивали реакцию своего организма на физическую нагрузку. Самоконтроль не только дисциплинирует, но и приучает курсантов-женщин сознательно относиться к занятиям физической подготовкой.

Структура методики профессиональной физической подготовки курсантов-женщин образовательных организаций МВД России, как показано выше на рисунке 9, содержит 4 основных компонента. Мы основывались на том, что такая методика характеризуется как целенаправленный педагогический процесс. Несмотря на то, что каждый компонент имеет самостоятельное значение, то есть в ходе его практической реализации решаются специфические задачи профессионально-прикладной физической подготовки курсантов-женщин в рамках учебной дисциплины «Физическая подготовка», тем не менее они тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены.

Теоретическая подготовка представляет собой педагогический процесс повышения теоретического уровня знаний курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, направленный на формирование знаний, касающихся организации, проведения учебных и самостоятельных занятий по физической подготовке, правил применения боевых приемов борьбы, методов самоконтроля за состоянием организма при выполнении физических упражнений, основ здорового образа жизни, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Ориентация курсантов на творческое освоение учебно-спортивной деятельности требует целенаправленного педагогического процесса, направленного на его двигательную, эмоционально-волевую и интеллектуальную сферы.

Необходимость более эффективного решения одной из важнейших задач физической подготовки – повышения общей работоспособности и физической подготовленности курсантов-женщин образовательных организаций МВД России – заставило нас искать новые формы и методы проведения занятий по физической подготовке.

С этой целью нами была разработана программа формирования мотивационно-ценностного отношения курсантов-женщин к физической культуре «Здоровый образ жизни и здоровьесберегающие технологии». Программа ориентирована на курсанта с целью формирования мировоззрения по вопросам сохранения и укрепления здоровья, потребности в двигательной активности и регулярных самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Программа включает взаимосвязанные и взаимообусловленные понятия «здоровый образ жизни» и «здоровьесберегающие технологии».

Понятие «здоровый образ жизни» является системообразующим фактором физической культуры и характеризуется как формы и способы жизнедеятельности человека, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, а также успешное выполнение профессиональных функций [57, 164, 200].

Здоровьесберегающие технологии в образовании – это способ организации и последовательных действий в ходе учебно-воспитательного процесса, реализации образовательных программ на основе учета здоровья обучающихся, особенностей их возрастного, психофизического, духовно-нравственного состояния и развития, сохранения и укрепления здоровья [84].

По направлению деятельности можно выделить физкультурно-оздоровительные технологии, целью которых является формирование и укрепление физического здоровья путем систематического и рационального использования физических упражнений, дыхательной гимнастики, закаливающих процедур, участия в спортивных мероприятиях [84].

Программа направлена на то, чтобы курсанты-женщины могли самостоятельно составлять комплексы физических упражнений и программы по оздоровительным системам под руководством преподавателей кафедры физической подготовки, то есть вели творческую работу на основе знаний, полученных при изучении теоретического материала. На выходе курсанты должны знать основные закономерности формирования здоровья человека, владеть методами укрепления физического и психического здоровья, умело применять методы самоконтроля за состоянием организма при выполнении физических упражнений, а также составлять для себя программы оздоровления [104, 105, 107, 180, 195, 200, 204].

Примерная учебная программа по физической подготовке для образовательных организаций МВД России 2011 года предусматривала 16 часов лекций и 16 часов семинарских занятий, то есть в содержание теоретической подготовки включено восемь тем, освоение которых должно целенаправленно способствовать формированию профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России.

Помимо учебных занятий мы предложили блок теоретических знаний в обобщенном виде как учебные темы теоретического компонента предлагаемой методики. Теоретический компонент включает в себя 8 тем, проводимых в форме бесед. Беседы проводились 1 раз в неделю в вводно-подготовительной части учебного занятия по физической подготовке с курсантами-женщинами опытных групп по следующим темам:

Тема 1. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки курсантов образовательных организаций МВД России.

Тема 2. Здоровый образ жизни и его компоненты. Вредные привычки и их негативное влияние на организм человека. Современные проблемы здоровья женщин, организация двигательного режима с учетом фаз ОМЦ.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Двигательный режим в период промежуточной аттестации, экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок.

Тема 4. Методика построения и организация занятий по физической подготовке. Основы методики самостоятельного составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ.

Тема 5. Развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков. Методы оценки физической подготовленности.

Тема 6. Функциональное состояние организма и показатели его тренированности. Методы оценки функционального состояния и физической работоспособности.

Тема 7. Основные формы самостоятельных занятий. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельной физической тренировки.

Тема 8. Современные средства восстановления после физических нагрузок. Рациональное питание и контроль за весом тела.

Основным и ключевым направлением теоретического компонента экспериментальной методики была самостоятельная работа курсантов-женщин по изучению рекомендованной литературы по методике развития основных физических качеств, использования физических упражнений из различных оздоровительных систем, проведения закаливающих процедур и самоконтролю функционального и физического состояния.

Вся методическая литература находилась в учебно-методическом кабинете кафедры физической подготовки и пополнялась по мере выхода в печать новых материалов. Также курсантам опытных групп предлагалось не только изучить теоретический материал, но и в форме домашних заданий самостоятельно опробовать различные методы оценки функционального состояния и физической подготовленности. Обязательным условием для курсантов опытных групп предусматривалось ведение индивидуальных дневников самоконтроля за состоянием организма.

Теоретический компонент экспериментальной методики предусматривал рубежный контроль, направленный на проверку и оценку знаний курсанта по учебной дисциплине «Физическая подготовка». Рубежный контроль проводился один раз в семестр в устной форме и включал в себя теоретические вопро-

сы. Кроме того, курсанты опытных групп активно принимали участие в различных конкурсах на лучшую научно-исследовательскую работу, готовили научные статьи для публикаций в сборнике научных статей курсантов и слушателей института, участвовали в различных конференциях, в частности, в ежегодной международной студенческой конференции «Современные дидактические проблемы физической культуры и оздоровительные программы в образовательном пространстве вуза», проводимой кафедрой физической подготовки.

Физическая подготовка предусматривает целенаправленное развитие основных физических качеств (быстрота, ловкость, сила, гибкость и выносливость), присущих в той или иной степени профессиональной деятельности сотрудников ОВД. Организм человека представляет собой открытую динамическую систему, где развитие одного физического качества влечет за собой развитие других [69]. Все это необходимо учитывать при планировании средств и методов физической подготовки, учитывать взаимосвязь в развитии физических качеств.

В структуре профессионально значимых физических качеств в служебной деятельности сотрудников-женщин, по мнению респондентов, приоритетное место занимают ловкость, гибкость и скоростно-силовые качества. При обучении боевым приемам борьбы курсантам-женщинам приходится осваивать совершенно новые координационно-сложные двигательные действия, которые требуют общей и специальной физической подготовленности. Женщины по своей природе проигрывают мужчинам в таком физическом качестве, как сила, поэтому следует при обучении боевым приемам борьбы обращать внимание на правильное использование таких физических качеств, как ловкость, быстрота и гибкость.

Физическая подготовка как один из компонентов разработанной методики предусматривает применение в учебном процессе блочной программы, направленной на повышение общей и специальной физической подготовленности курсантов-женщин (см. таблицу 11).

1. Блок физических упражнений, направленных на развитие ловкости, гибкости и скоростно-силовых качеств.

2. Блок специальных подготовительных упражнений и их комплексов.

3. Блок подвижных игр.

Методологическую основу физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России составляют современные теории обучения двигательным действиям [21, 96, 104, 105, 195].

Первый блок представлен комплексами физических упражнений, направленных на развитие ловкости, гибкости и скоростно-силовых качеств в зависимости от физической подготовленности курсантов, с указанием дозированной нагрузки и количества повторений. Данные комплексы применялись с курсантами-женщинами опытных групп как на учебных занятиях физической подготовкой, так и при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Таблица 11. Распределение физических упражнений по блокам

№ п/п	Блоки физических упражнений	Упражнения и их порядковый номер
1 блок	Блок физических упражнений, направленных на развитие ловкости, гибкости и скоростно-силовых качеств	1.1.1. в движении: а), б); 1.1.2. со сменой позы: а), б); 1.1.3. с использованием партнера: а), б); 1.1.4. с использованием акробатических элементов: а), б); 1.1.5. на развитие равновесия; 1.1.6. с использованием полосы препятствий; 1.1.7. с использованием предметов (баскетбольных мячей): а), б); 1.1.8. с использованием беговых и прыжковых упражнений: а), б).
	2. Упражнения, направленные на развитие гибкости	1.2.1. для рук и плечевого пояса на растягивание: а), б); 1.2.2. для рук и плечевого пояса на расслабление; 1.2.3. для мышц передней поверхности ног и туловища на растягивание; 1.2.4. для мышц задней поверхности ног и туловища на растягивание; 1.2.5. для туловища (мышц живота) на растягивание; 1.2.6. для боковых и косых мышц туловища на растягивание; 1.2.7. для мышц туловища на расслабление.
	3. Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств	1.3.1. для развития быстроты на месте: а), б); 1.3.2. для развития быстроты в движении; 1.3.3. для развития быстроты с партнером; 1.3.4. для развития быстроты из различных стартовых позиций; 1.3.5. для развития быстроты с использованием эстафет; 1.3.6. на силу для мышц рук и плечевого пояса; 1.3.7. на силу для ног; 1.3.8. для развития силы с использованием партнера; 1.3.9. для развития силы с использованием мяча; 1.3.10. для развития силы с использованием гимнастической стенки и скамьи; 1.3.11. для развития силы с гантелями (отягощением). Тестовые задания.
2 блок	Блок специальных подготовительных упражнений и их комплексов	2.1. упражнения для самостраховки; 2.2. акробатические упражнения и их комплексы; 2.3. комплексы ударов и защит; 2.4. учикоми или подвороты.
3 блок	Блок подвижных игр	3.1. игры на развитие гибкости; 3.2. игры на развитие ловкости; 3.3. игры на развитие быстроты; 3.4. игры на развитие силы; 3.5. игры для совершенствования технико-тактической подготовленности.

Во второй блок вошли специальные подготовительные упражнения и их комплексы (2.1-2.4). Основная задача специальных подготовительных упражнений заключается в обеспечении избирательного воздействия на различные системы организма занимающихся. Сопряженное применение в учебном процессе специальных подготовительных упражнений и их комплексов с обучением боевым приемам борьбы способствует их эффективному освоению на всех этапах обучения. Данный блок упражнений связан главным образом с повышением мощности выполнения различных технико-тактических действий и совершенствованием механизмов энергообеспечения организма. Упражнения, относящиеся к данной группе, помогают овладевать, закреплять и совершенствовать технические и тактические умения и навыки, воспитывать необходимые физические и волевые качества, приобретать и поддерживать высокий уровень физической подготовленности.

Третий блок представлен подвижными играми (комплексы 3.1-3.5). Подвижные игры – это смешанная (циклическая и ациклическая) деятельность. Она имеет преимущественно динамический, скоростно-силовой характер. Поэтому игровой метод в физической подготовке, в силу присущих ему особенностей, является методом комплексного совершенствования физических качеств. Эффективность и целесообразность применения подвижных игр в физической подготовке подтверждается современной практикой физического воспитания и имеет научно-теоретическое обоснование [27, 93].

В учебной деятельности курсантов-женщин подвижные игры можно использовать для формирования физических качеств, совершенствования элементов техники двигательных действий, технико-тактической подготовки (моделирование различных ситуаций), эмоционально-волевой подготовки, активизации внимания, регулирования эмоционального состояния.

Наибольший интерес представляют игры, используемые для совершенствования технико-тактической подготовленности, такие игры включают простейшие формы борьбы с применением соревновательно-игрового метода. Таким образом, использование подвижных игр в физической подготовке курсантов-женщин позволяет создать двигательную основу для перспективного совершенствования координационных способностей, необходимых для формирования техники выполнения сложнокоординационных двигательных действий.

Физический компонент разработанной методики предусматривает использование в учебном процессе по дисциплине «Физическая подготовка» тестовых упражнений для определения функционального состояния и физической подготовленности. На самоподготовке курсанты-женщины самостоятельно могли применять простейшие разработанные комплексы физических упражнений и тесты, направленные на определение физической подготовленности и функционального состояния.

Техническая подготовка в разработанной методике включает боевые приемы борьбы, применяемые сотрудниками полиции для пресечения правонарушений. На данном этапе курсанты и слушатели овладевают техникой и тактикой применения боевых приемов борьбы, у них формируется специальная фи-

зическая, психологическая и технико-тактическая подготовленность к единоборству с правонарушителем в реальных ситуациях.

Нами предлагается использование в учебном процессе по дисциплине «Физическая подготовка» на этапе технической подготовки уязвимых мест для нанесения ударов по важнейшим частям тела, комбинаций технических действий при отработке болевых приемов (приемов задержаний) и при отработке боевых приемов борьбы с учетом различных годов обучения (Приложение 3).

Удары являются наиболее эффективными приемами рукопашного боя, на выполнение которых уходит мало времени, их можно выполнять в условиях ограниченной подвижности. Сделан акцент на правильное выполнение и точность нанесения ударов в жизненно важные части тела, что дает преимущество и успех в результате противоборства с правонарушителем даже когда противник значительно сильнее. Акцентированный удар рукой или ногой в жизненно важную часть тела противника способен поразить его, лишить координации движений. Удары наносятся руками и ногами с целью поражения или расслабления. В связи с тем, что удары ногами требуют устойчивой позиции и затрачивания большей энергии, мы предлагаем женщинам использовать их в качестве расслабляющих с нанесением в уязвимые точки ниже пояса. Без ударов ногами практически невозможно проведение комбинаций.

В арсенале боевых приемов борьбы имеется большое количество болевых приемов, однако за основу мы взяли такие приемы, как «рычаг руки внутрь» и «рычаг руки наружу», которые в сочетании являются универсальными и могут выполняться после всех видов защит. Данные болевые приемы и их комбинации имеют большую вариативность и высокую степень применимости на практике. Следует делать акцент на то, что все приемы и комбинации целесообразно заканчивать загибом руки за спину.

Следует отметить, что только комплексное применение боевых приемов борьбы дает положительный эффект в единоборстве и задержании правонарушителя. С учетом этого мы предлагаем использование в учебном процессе комбинаций технических действий при отработке боевых приемов борьбы с учетом различных годов обучения (Приложение 3). Так, на 1 курсе комбинации должны состоять из двух технических действий (бросок – прием задержания и т.д.), на 2 курсе из трех технических действий (защита – бросок – прием задержания и т.д.), на 3-5 курсах из четырех технических действий (защита – бросок – удар – прием задержания и т.д.).

Следует особо подчеркнуть, что на 3-5 курсах комбинации из технических действий обязательно должны заканчиваться приемом задержания и последующим сопровождением ассистента. Рубежный контроль, направленный на проверку умений и навыков выполнения боевых приемов борьбы, проводился один раз в семестр.

Практический компонент разработанной методики предусматривает реализацию теоретических знаний, двигательных умений и навыков в ситуациях, моделирующих оперативно-служебную деятельность. Мы предлагаем использование в учебном процессе ролевых игр и моделируемых ситуаций по применению боевых приемов борьбы в смоделированных условиях практической

профессиональной деятельности. От способности сотрудника принимать правильные решения, планировать свои действия согласно складывающейся ситуации зависит в конечном итоге результат поединка.

Моделирование ситуаций предусматривает условия, когда правонарушитель осуществляет:

- 1) пассивное неповиновение;
- 2) активное неповиновение;
- 3) активное сопротивление без применения оружия и подручных средств;
- 4) активное сопротивление с использованием холодного оружия и подручных средств;
- 5) активное сопротивление с применением огнестрельного оружия.

При этом тактика и техника пресечения противоправных действий в смоделированных ситуациях может осуществляться как на открытом пространстве, так и в условиях ограниченного пространства.

До сведения курсантов необходимо доводить содержание таких понятий, как пассивное неповиновение, активное неповиновение и сопротивление, а также варианты и способы пресечения противоправных действий в тех или иных ситуациях. Также при задержании правонарушителей необходимо учитывать то, что технические действия должны проводиться внезапно, быстро и решительно, при этом использовать наиболее выгодную позицию исходя из определенной ситуации (спереди, сзади или сбоку).

Рациональная организация учебно-трудового дня и отдыха подразумевала полноценный ночной сон, закаливающие процедуры, отказ от вредных привычек и т.д. Немаловажно и то, что курсанты-женщины опытных групп в ходе проведения основного педагогического эксперимента привлекались к участию в различных соревнованиях на первенство института – это легкоатлетический кросс, баскетбол, волейбол, футбол.

Опытная группа проходила обучение боевым приемам борьбы по разработанной нами методике. Распределение экспериментального материала осуществлялось на основании учебной программы и на протяжении всего учебного года. По каждой тематике было осуществлено рациональное распределение комплексов физических упражнений и специальных подготовительных упражнений. Количество физических упражнений и их интенсивность на учебных занятиях и самостоятельных занятиях физическими упражнениями постепенно увеличивалась. На учебных занятиях обязательно предусматривался перерыв для анализа выполненных упражнений. Представленные комплексы физических упражнений и специальных подготовительных упражнений отличались друг от друга своим воздействием и имели определенные порядковые номера (см. таблицу 10). Разработанные комплексы предлагались в учебный процесс, как правило, в подготовительной и заключительной части занятия, в начале, середине и в конце основной части занятия. Все упражнения и тестовые задания соответствовали возрастным возможностям испытуемых, что позволило эффективно повышать их физическую подготовленность и общую работоспособность.

Разработанная нами методика профессиональной физической подготовки женщин, обучающихся в образовательных организациях МВД России, использовалась на каждом занятии по физической подготовке на протяжении одного учебного года, а также на самостоятельных занятиях физическими упражнениями. При проведении занятий в опытных группах учебный материал изучался преимущественно в форме ролевых игр и моделируемых ситуаций, поэтому в процессе учебных занятий значительно больше времени приходилось уделять специальным подготовительным упражнениям. Педагогические воздействия оказывались только на курсантов-женщин опытных групп.

Отличительной особенностью разработанной нами методики является то, что в учебном процессе по дисциплине «Физическая подготовка» предлагается использование комплексов общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений с учетом анатомо-физиологических особенностей женщин, комбинированной техники выполнения боевых приемов борьбы, ролевых игр и моделируемых ситуаций, направленных на повышение функционального состояния, физической, технической и практической подготовленности курсантов-женщин, отвечающих требованиям сегодняшнего дня. Теоретическая подготовка позволяет курсантам-женщинам самостоятельно использовать разработанные комплексы общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений и тесты, направленные на определение физической подготовленности и функционального состояния, как во время самостоятельных занятий физической подготовкой, так и во время утренней зарядки.

Одной из форм организации занятий физическими упражнениями были самостоятельные занятия, которые выполнялись в свободное от учебы время. Самостоятельная работа – это активная деятельность каждого обучающегося, направленная на глубокое, всестороннее овладение предметом, формирование умений и навыков применения теоретических знаний для решения конкретных практических задач [74, 152, 179]. Для проведения целенаправленной самостоятельной работы курсантам-женщинам опытных групп давались индивидуальные и групповые задания (группы формировались по желанию самих курсантов), при этом предусматривался индивидуальный выбор решения поставленной задачи. Взаимодействие курсантов с преподавателями позволяло добиваться существенных сдвигов в мотивационной сфере обучающихся [104, 105, 107, 180, 195, 221].

В организации учебно-познавательной деятельности на занятиях по физической подготовке с курсантами-женщинами опытных групп применялись такие методы, как метод стимулирования долга и ответственности в обучении, метод убеждения, метод порицания и др. [104, 105, 107, 195].

Контроль за ходом физической подготовленности курсантов-женщин опытных групп на практических занятиях осуществлялся фиксацией практического выполнения упражнений и боевых приемов борьбы по объему и интенсивности, а также определением состояния курсантов (настроение, поведение, желание выполнять физические упражнения, переносимость нагрузок, восстановление).

Подводя итоги третьей главы, необходимо отметить, что нами была разработана профессиограмма учебно-познавательной и служебной деятельности курсантов-женщин, обучающихся на факультете подготовки дознавателей и правоохранительной деятельности, а также определен исходный уровень их функционального состояния и физической подготовленности.

Анализ полученных данных при анкетировании показал, что мотивационно-ценностное отношение курсантов-женщин к физической подготовке остается на низком уровне, у них отсутствуют необходимые знания и умения в планировании и организации самостоятельных занятий с учетом индивидуальных психофизических особенностей, в выборе средств и форм организации занятий, оздоровительных систем и технологий, методов самоконтроля за состоянием своего здоровья.

Необходимо отметить, что общая физическая работоспособность у курсантов согласно данным, полученным в результате проведения Гарвардского степ-теста, находится на уровне ниже среднего. Уровень развития ловкости и скоростно-силовых качеств у женщин, обучающихся в образовательных организациях МВД России, является низким, что подтверждается при сравнительном анализе исходных данных с разработанными модельными характеристиками (нормативными требованиями). Тем не менее физическое развитие и функциональное состояние исследуемого контингента соответствует должным нормам этой возрастной категории.

Однако итоги исследования, характеризующие уровень развития ловкости и скоростно-силовых качеств курсантов-женщин различных годов обучения, показали иную картину. Наибольший прирост показателей наблюдался на втором и третьем курсах, вместе с тем они не имели планомерного роста, а носили спонтанный характер, или форму «холма-горки», как отмечали в своих исследованиях Ю.Ф. Подлипняк [133, 134], В.В. Яншин [208].

Таким образом, анализ полученных показателей по данному разделу позволяет сделать вывод, что рост показателей от первого к четвертому курсу не имеет достоверных изменений, он практически колеблется на одном уровне, это также отмечают в своих работах и другие авторы [16, 46, 112, 168, 202].

По результатам проведенного предварительного педагогического эксперимента нами была разработана методика профессиональной физической подготовки женщин, обучающихся в образовательных организациях МВД России. Основные ее результаты представлены в следующей главе монографии.

ГЛАВА 4. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ АПРОБАЦИЯ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ

Организация процесса физической подготовки курсантов-женщин, обучающихся в образовательных организациях МВД России, предусматривает передовые подходы преподавания, опирающиеся на современные достижения педагогики, психологии и других смежных наук [127, 128, 135, 173 и др.].

Эффективность профессиональной физической подготовки во многом зависит от степени осознания курсантами задач обучения и воспитания. Для решения задач и достижения цели физической подготовки необходима систематичность учебного процесса, позволяющая выработать устойчивые навыки владения боевыми приемами борьбы и применения их в экстремальных ситуациях. Поэтому процесс преподавания физической подготовки в образовательных организациях МВД России требует учета особенностей формирования двигательных действий, умений и навыков применения боевых приемов борьбы, развития профессионально-прикладных физических качеств курсантов-женщин.

В третьей главе были выявлены профессионально важные физические качества курсантов-женщин, необходимые при освоении ими боевых приемов борьбы, а также определены наиболее приемлемые для женщин приемы и действия при единоборстве с правонарушителем. В ходе анализа учебного процесса определены его положительные стороны и недостатки. Исследован уровень состояния общей физической работоспособности, развития ловкости и гибкости, общей и специальной физической подготовки курсантов-женщин образовательных организаций МВД России с первого по четвертый год обучения.

Результаты проведенных исследований позволили разработать и экспериментально обосновать методику профессиональной физической подготовки курсантов-женщин по развитию профессионально важных физических качеств и обучению боевым приемам борьбы.

В данной главе рассматривается эффективность предлагаемой методики, а также ее влияние на общую физическую работоспособность и морфофункциональное состояние, физическое развитие и специальную физическую подготовку курсантов-женщин экспериментальных групп. Показана динамика изменения показателей по физической подготовке курсантов-женщин в виде рисунков и таблиц, полученных в результате основного педагогического эксперимента.

Разработанная нами методика использовалась на протяжении одного учебного года на каждом занятии по физической подготовке и самоподготовке. Педагогические воздействия оказывались только на испытуемых опытных групп, а курсанты контрольных групп занимались по существующей программе. Учебные занятия по физической подготовке в контрольных и опытных группах проводились параллельно с одинаковой затратой учебного времени и проходили по стандартной структуре, состоявшей из вводно-подготовительной, основной и заключительной частей.

При организации и осуществлении учебно-познавательной деятельности с испытуемыми опытными групп использовалась взаимосвязь разнообразных форм занятий физическими упражнениями (основные учебные занятия, самостоятельные занятия, занятия в спортивной секции, утренняя зарядка, участие в соревнованиях), обеспечивающая в итоге научно обоснованный объем двигательной активности, который необходим курсантам для развития основных физических качеств и формирования навыков выполнения боевых приемов борьбы в период обучения [104, 105, 180, 195].

Исходя из особенностей психологии женщины и биологического развития организма, специфики требований и характера их профессиональной деятельности, при проведении учебных занятий по физической подготовке мы руководствовались принципами дифференцированного подхода, учета возрастных изменений организма и двигательной подготовленности, оптимальной моторной плотности и физической нагрузки на занятиях, динамичности и эмоциональности занятий, образовательной и инструктивной направленности, самостоятельности при выполнении отдельных заданий, самоконтроля за функциональным состоянием, самообразования, самовоспитания и саморазвития [10, 19, 22, 76, 78, 100, 114, 115, 128, 145, 155].

Освоение программного материала в опытных группах базировалось на теоретических предпосылках, представленных в первой главе, с широким использованием комплексов тренировочных заданий, преимущественно в форме ролевых игр и моделируемых ситуаций, и комплексов общефизических и специальных подготовительных упражнений, специально разработанных нами.

4.1. Влияние предлагаемой методики на повышение общей физической работоспособности и функциональное состояние организма курсантов-женщин в основном педагогическом эксперименте

В данном параграфе представлен сравнительный анализ результатов экспериментальных групп общей физической работоспособности по Гарвардскому степ-тесту и функциональному состоянию организма курсантов-женщин, полученных в ходе основного педагогического эксперимента.

Отмечено [132], что физически тренированные люди обладают повышенной устойчивостью к воздействию различных экстремальных факторов внешней среды, что в полной мере отражает будущую профессию курсантов. Под влиянием тренировок повышается психоэмоциональная устойчивость организма, укорачивается латентное время двигательных реакций [132].

В таблице 12 представлены результаты исследований общей физической работоспособности курсантов экспериментальных групп. Для определения общей физической работоспособности использовался Гарвардский степ-тест, описание которого представлено во второй главе. Из представленных данных вид-

но, что в начале эксперимента исследуемые показали практически одинаковые результаты как в опытных, так и в контрольных группах, при этом достоверности различий не наблюдается.

Таблица 12. Показатели общей физической работоспособности курсантов-женщин экспериментальных групп

Но- мер курса	Физическая работоспособность по Гарвардскому степ-тесту (усл. ед.)			Достоверность различий		
	n ₁ = n ₂ = 16	Показатели (X ± m)		t	p	При- рост в %
		исходные	итоговые			
1	контрольная	60,25 ± 1,70	62,62 ± 1,42	1,07	p > 0,05	3,87
	опытная	59,56 ± 2,20	67,44 ± 1,27	3,10	p < 0,01	12,40
	t; p	0,25; > 0,05	2,53; < 0,05			
2	контрольная	63,56 ± 1,63	64,81 ± 1,70	0,53	p > 0,05	1,95
	опытная	62,81 ± 2,27	73,31 ± 1,20	4,09	p < 0,01	15,43
	t; p	0,27; > 0,05	4,08; < 0,01			
3	контрольная	66,44 ± 2,05	68,81 ± 1,70	0,89	p > 0,05	3,51
	опытная	66,06 ± 1,84	80,06 ± 0,57	7,27	p < 0,001	19,16
	t; p	0,14; > 0,05	6,27; < 0,001			
4	контрольная	65,25 ± 2,05	67,56 ± 1,70	0,87	p > 0,05	3,48
	опытная	65,63 ± 1,84	78,31 ± 1,13	5,87	p < 0,001	17,63
	t; p	0,14; > 0,05	5,27; < 0,001			

На первом курсе исходный уровень курсантов контрольной группы составил 60,25 ± 1,70 усл. ед., а опытной – 59,56 ± 2,20 усл. ед. Среднегрупповые результаты второго года обучения равняются 63,56 ± 1,63 усл. ед. и 62,81 ± 2,27 усл. ед. соответственно. На третьем курсе результаты испытуемых составили соответственно 66,44 ± 2,05 усл. ед. и 66,06 ± 1,84 усл. ед. На четвертом году обучения у курсантов контрольной группы среднегрупповой результат составил 65,25 ± 2,05 усл. ед., а опытной группы – 65,63 ± 1,84 усл. ед. Полученные показатели во всех экспериментальных группах отражают уровень физической работоспособности как ниже среднего.

Повторное тестирование курсантов экспериментальных групп в конце учебного года показывает, что результаты в опытных группах значительно повышаются к окончанию четвертого курса по сравнению с этим же показателем в контрольных группах и соответствуют уровню средней и хорошей физической работоспособности, при этом показатели испытуемых контрольных групп практически остались неизменными. Динамика изменения показателей наглядно изображена на рисунке 10.

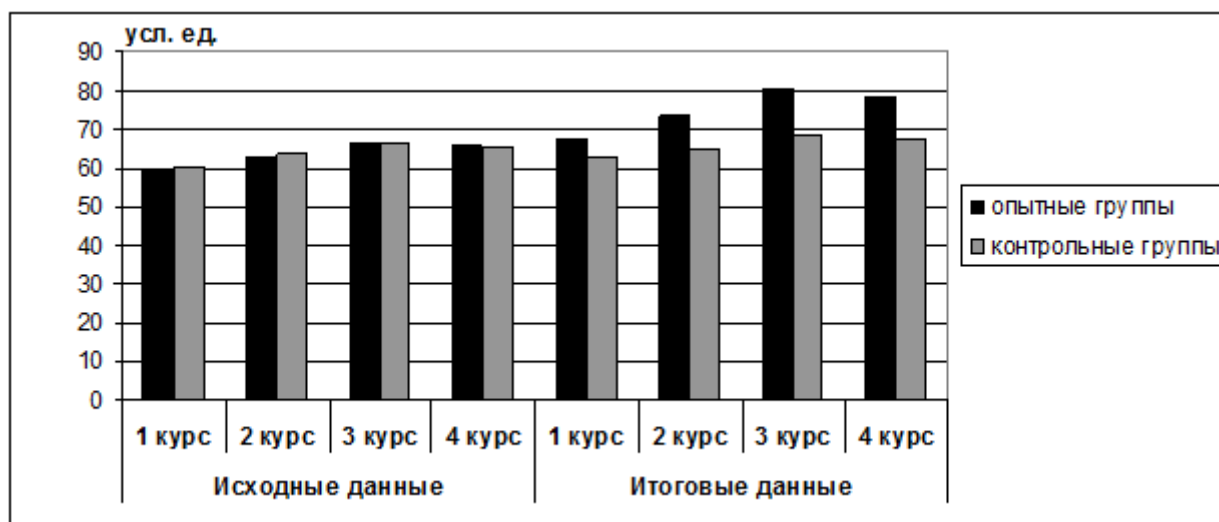


Рис. 10. Динамика изменения показателей общей физической работоспособности курсантов-женщин экспериментальных групп по Гарвардскому степ-тесту в период педагогического эксперимента

Так, курсанты первого года обучения показали результат $67,44 \pm 1,27$ усл. ед. ($3,10$; $p < 0,01$), прирост составил 12,4%, что достоверно выше, чем результат курсантов контрольной группы – $62,62 \pm 1,42$ усл. ед. ($1,07$; $p > 0,05$). На втором курсе испытуемые опытной группы показали достоверно более высокий результат, чем курсанты контрольной группы – $73,31 \pm 1,2$ усл. ед. ($4,09$; $p < 0,01$, прирост 15,43%) и $64,81 \pm 1,7$ усл. ед. ($0,53$; $p > 0,05$) соответственно.

Наибольший прирост результатов наблюдается у курсантов третьего года обучения и составляет $80,06 \pm 0,57$ усл. ед. ($7,27$; $p < 0,001$, прирост 19,16%) в опытной группе и $68,81 \pm 1,7$ усл. ед. ($0,89$; $p > 0,05$) в контрольной группе. Среднегрупповой результат испытуемых четвертого курса опытной группы равняется $78,31 \pm 1,13$ усл. ед. ($5,87$; $p < 0,001$, прирост 17,63%), что также достоверно выше, чем результат курсантов контрольной группы – $67,56 \pm 1,7$ усл. ед. ($0,87$; $p > 0,05$).

В результате проведенного исследования нами была выявлена высокая степень достоверности различий по общей физической работоспособности у курсантов опытных групп первого и второго курсов обучения ($p < 0,01$), третьего и четвертого курсов ($p < 0,001$). Сравнительный анализ позволяет заключить, что экспериментальная методика оказала положительное воздействие на работоспособность курсантов-женщин опытных групп.

В задачи нашего исследования также входило определение уровня состояния важнейших функциональных систем организма курсантов-женщин экспериментальных групп, от состояния которых зависит общая физическая работоспособность.

Обследование антропометрических показателей курсантов экспериментальных групп проводилось в начале и в конце учебного года.

В таблице 13 представлены показатели длины тела испытуемых экспериментальных групп. Из таблицы видно, что за период педагогического эксперимента в контрольных и опытных группах зафиксированы незначительные из-

менения показателей длины тела при статистически недостоверном уровне различий ($p > 0,05$).

Таблица 13. Показатели длины тела курсантов-женщин экспериментальных групп

Номер курса	Длина тела (см)			Достоверность различий	
	$n_1 = n_2 = 16$	Показатели ($X \pm m$)		t	p
		исходные	итоговые		
1	контрольная	$164,69 \pm 0,78$	$164,87 \pm 0,71$	0,17	$p > 0,05$
	опытная	$165,13 \pm 1,27$	$165,25 \pm 1,20$	0,07	$p > 0,05$
	t; p	0,30; $> 0,05$	0,27; $> 0,05$		
2	контрольная	$165,56 \pm 1,13$	$165,75 \pm 1,06$	0,12	$p > 0,05$
	опытная	$165,19 \pm 0,99$	$165,38 \pm 0,97$	0,14	$p > 0,05$
	t; p	0,25; $> 0,05$	0,26; $> 0,05$		
3	контрольная	$165,63 \pm 0,92$	$165,81 \pm 0,85$	0,14	$p > 0,05$
	опытная	$165,25 \pm 0,85$	$165,75 \pm 0,83$	0,42	$p > 0,05$
	t; p	0,30; $> 0,05$	0,05; $> 0,05$		
4	контрольная	$165,81 \pm 0,78$	$166,19 \pm 0,71$	0,36	$p > 0,05$
	опытная	$165,43 \pm 1,13$	$165,94 \pm 1,06$	0,33	$p > 0,05$
	t; p	0,28; $> 0,05$	0,20; $> 0,05$		

Так, итоговые данные курсантов-женщин экспериментальных групп по показателям длины тела выглядели следующим образом. На первом курсе курсанты опытной группы показали среднегрупповой результат $165,25 \pm 1,2$ см (0,07; $p > 0,05$), курсанты контрольной группы – $164,87 \pm 0,71$ см (0,17; $p > 0,05$). На втором курсе в опытной группе средний показатель составил $165,38 \pm 0,97$ см (0,14; $p > 0,05$), в контрольной группе – $165,75 \pm 1,06$ см (0,12; $p > 0,05$). Среднегрупповой результат испытуемых третьего курса опытной группы равен $165,75 \pm 0,83$ см (0,42; $p > 0,05$), у курсантов контрольной группы – $165,81 \pm 0,85$ см (0,14; $p > 0,05$). Курсанты четвертого курса опытной группы показали среднегрупповой результат $165,94 \pm 1,06$ см (0,33; $p > 0,05$), в контрольной группе результат составил $166,19 \pm 0,71$ см (0,36; $p > 0,05$).

Данные массы тела курсантов-женщин экспериментальных групп наглядно представлены в таблице 14. Как мы видим, показатели массы тела испытуемых также не имеют достоверности различий ($p > 0,05$).

Итоговые данные свидетельствуют о том, что курсанты первого курса опытной группы показали среднегрупповой результат $52,69 \pm 0,51$ кг (0,37; $p > 0,05$), а курсанты контрольной группы $52,74 \pm 0,50$ кг (0,69; $p > 0,05$). Среднегрупповой результат курсантов второго курса опытной группы составляет $52,85 \pm 0,64$ кг (0,63; $p > 0,05$), испытуемых контрольной группы – $53,01 \pm 0,74$ кг (0,47; $p > 0,05$). Курсанты опытной группы третьего года обучения показали результат $51,74 \pm 0,38$ кг (0,49; $p > 0,05$), испытуемые контрольной группы – $52,86 \pm 0,75$ кг (1,21;

$p > 0,05$). На четвертом курсе в опытной группе среднегрупповой результат испытуемых составил $52,99 \pm 1,27$ кг (1,3; $p > 0,05$), а в контрольной группе $55,26 \pm 0,72$ кг (0,33; $p > 0,05$).

Таблица 14. Показатели массы тела испытуемых экспериментальных групп

Номер курса	Масса тела (кг)			Достоверность различий	
	$n_1 = n_2 = 16$	Показатели ($\bar{X} \pm m$)		t	p
		исходные	итоговые		
1	контрольная	$52,23 \pm 0,55$	$52,74 \pm 0,50$	0,69	$p > 0,05$
	опытная	$52,98 \pm 0,60$	$52,69 \pm 0,51$	0,37	$p > 0,05$
	t; p	0,92; $> 0,05$	0,07; $> 0,05$		
2	контрольная	$52,48 \pm 0,84$	$53,01 \pm 0,74$	0,47	$p > 0,05$
	опытная	$52,21 \pm 0,79$	$52,85 \pm 0,64$	0,63	$p > 0,05$
	t; p	0,23; $> 0,05$	0,16; $> 0,05$		
3	контрольная	$51,62 \pm 0,70$	$52,86 \pm 0,75$	1,21	$p > 0,05$
	опытная	$51,43 \pm 0,50$	$51,74 \pm 0,38$	0,49	$p > 0,05$
	t; p	0,22; $> 0,05$	1,33; $> 0,05$		
4	контрольная	$54,91 \pm 0,76$	$55,26 \pm 0,72$	0,33	$p > 0,05$
	опытная	$55,05 \pm 0,94$	$52,99 \pm 1,27$	1,30	$p > 0,05$
	t; p	0,12; $> 0,05$	1,55; $> 0,05$		

Данные показывают, что масса тела испытуемых опытной группы на третьем курсе несколько снижается до $51,74 \pm 0,38$ кг, а затем на четвертом курсе показатель увеличивается до $52,99 \pm 1,27$ кг. В контрольной группе показатель испытуемых четвертого курса достигает $55,26 \pm 0,72$ кг. Следует отметить, что влияние экспериментальной методики, имеющей более высокую плотность занятий и содержания нагрузки, повлекло за собой уменьшение показателей массы тела испытуемых опытных групп на четвертом курсе, хотя при этом достоверность не наблюдается (1,3; $p > 0,05$).

Необходимо отметить, что в целом применяемая к курсантам опытной группы экспериментальная методика не оказала существенного влияния на увеличение длины и массы тела, так как они являются стабильными показателями индивидуальных особенностей организма.

Как видно из таблицы 15, показатели артериального давления во всех экспериментальных группах свидетельствуют о том, что данные в начале эксперимента достоверно не различались. После проведения повторного обследования в конце эксперимента у курсантов контрольных и опытных групп произошли незначительные изменения показателей на всех курсах, однако достоверность различия отсутствует ($p > 0,05$).

Следует сказать, что показатели артериального давления у курсантов-женщин с первого по четвертый курс имеют стабильный характер. Наибольший показатель был зарегистрирован у курсантов на третьем году обучения, в опыт-

ной группе он составил 114,68/74,38 мм. рт. ст., в контрольной группе – 114,36/73,94 мм. рт. ст.

Таблица 15. Показатели артериального давления испытуемых экспериментальных групп

Номер курса	Артериальное давление (мм. рт. ст.) (систолическое/диастолическое)			Достоверность различий	
	n ₁ = n ₂ = 16	Показатели (X ± m)		t	p
		исходные	итоговые		
1	контрольная	111,25 ± 1,77 / 71,69 ± 1,42	111,86 ± 1,77 / 72,31 ± 1,42	0,24 / 0,31	p > 0,05 / p > 0,05
	опытная	111,38 ± 2,12 / 70,94 ± 1,42	112,18 ± 0,71 / 71,88 ± 0,69	0,36 / 0,59	p > 0,05 / p > 0,05
	t; p	0,05; > 0,05 / 0,37; > 0,05	0,17; > 0,05 / 0,27; > 0,05		
2	контрольная	112,13 ± 1,20 / 69,69 ± 1,06	113,13 ± 0,71 / 71,86 ± 1,06	0,72 / 1,45	p > 0,05 / p > 0,05
	опытная	112,19 ± 1,06 / 69,56 ± 1,42	112,81 ± 0,70 / 71,56 ± 1,03	0,49 / 1,13	p > 0,05 / p > 0,05
	t; p	0,04; > 0,05 / 0,07; > 0,05	1,67; > 0,05 / 0,20; > 0,05		
3	контрольная	113,44 ± 1,06 / 72,69 ± 1,04	114,36 ± 0,71 / 73,94 ± 0,69	0,72 / 0,98	p > 0,05 / p > 0,05
	опытная	113,13 ± 1,05 / 72,19 ± 1,42	114,68 ± 0,71 / 74,38 ± 0,69	1,21 / 1,38	p > 0,05 / p > 0,05
	t; p	0,21; > 0,05 / 0,28; > 0,05	0,32; > 0,05 / 0,44; > 0,05		
4	контрольная	111,25 ± 1,77 / 71,69 ± 1,42	111,86 ± 1,77 / 72,31 ± 1,42	0,24 / 0,31	p > 0,05 / p > 0,05
	опытная	111,38 ± 2,12 / 70,94 ± 1,42	112,18 ± 0,71 / 71,88 ± 0,69	0,36 / 0,59	p > 0,05 / p > 0,05
	t; p	0,05; > 0,05 / 0,37; > 0,05	0,17; > 0,05 / 0,27; > 0,05		

Уровень функционирования сердечнососудистой системы нами оценивался по величине частоты сердечных сокращений (ЧСС). Данные, представленные в таблице 16, показывают, что в конце эксперимента испытуемые первого курса показали следующие результаты: в опытной группе – 72,45 ± 0,71 уд/мин (0,89; p > 0,05), в контрольной группе – 73,16 ± 0,92 уд/мин (0,36; p > 0,05). Среднегрупповой результат у курсантов второго курса опытной группы составил 72,38 ± 0,57 уд/мин (2,20; p < 0,05), а у испытуемых контрольной группы 74,21 ± 0,78 уд/мин (0,26; p > 0,05). У курсантов третьего курса опытной группы величина ЧСС составляла 71,92 ± 0,57 уд/мин (2,14; p < 0,05), а у испытуе-

мых контрольной группы – $73,21 \pm 0,71$ уд/мин ($0,62$; $p > 0,05$). На четвертом курсе курсанты опытной группы показали результат $71,82 \pm 0,69$ уд/мин ($2,57$; $p < 0,05$), а курсанты контрольной группы – $74,55 \pm 0,71$ уд/мин ($0,28$; $p > 0,05$).

Таблица 16. Показатели частоты сердечных сокращений курсантов-женщин экспериментальных групп

Номер курса	ЧСС (уд/мин)			Достоверность различий	
	$n_1 = n_2 = 16$	Показатели ($X \pm m$)		t	p
		исходные	итоговые		
1	контрольная	$73,69 \pm 1,13$	$73,16 \pm 0,92$	0,36	$p > 0,05$
	опытная	$73,44 \pm 0,85$	$72,45 \pm 0,71$	0,89	$p > 0,05$
	t; p	0,18; $> 0,05$	0,61; $> 0,05$		
2	контрольная	$74,56 \pm 1,07$	$74,21 \pm 0,78$	0,26	$p > 0,05$
	опытная	$74,38 \pm 0,71$	$72,38 \pm 0,57$	2,20	$p < 0,05$
	t; p	0,14; $> 0,05$	1,89; $> 0,05$		
3	контрольная	$73,86 \pm 0,78$	$73,21 \pm 0,71$	0,62	$p > 0,05$
	опытная	$73,95 \pm 0,76$	$71,92 \pm 0,57$	2,14	$p < 0,05$
	t; p	0,08; $> 0,05$	1,42; $> 0,05$		
4	контрольная	$74,75 \pm 1,07$	$74,55 \pm 0,71$	0,28	$p > 0,05$
	опытная	$74,63 \pm 0,85$	$71,82 \pm 0,69$	2,57	$p < 0,05$
	t; p	0,09; $> 0,05$	2,76; $< 0,05$		

Анализ данных, полученных в конце педагогического эксперимента, показал, что у испытуемых контрольных групп всех курсов различия недостоверны ($p > 0,05$). В опытной группе 1 курса результат изменился, но он был не столь существенным, так как достоверности различий не наблюдалось ($p > 0,05$), а результаты опытных групп 2-4 курсов имеют достоверность различий ($p < 0,05$). Динамика изменения показателей наглядно изображена на рисунке 11.

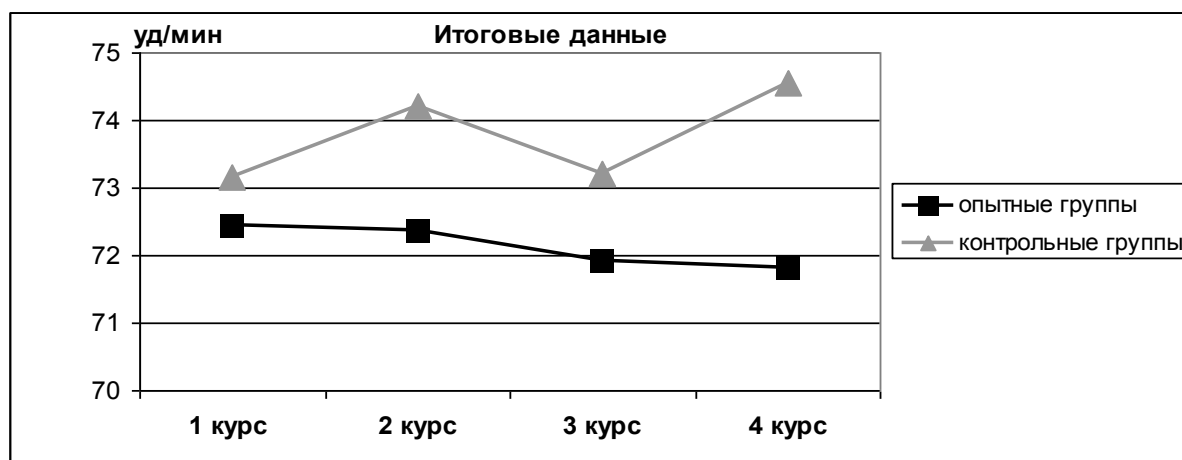


Рис. 11. Динамика изменения показателей частоты сердечных сокращений курсантов-женщин экспериментальных групп

Одним из вопросов нашего эксперимента являлось определение состояния дыхательной системы. Для оценки состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем и способности внутренней среды организма насыщаться кислородом применялись проба Штанге (время задержки дыхания на вдохе) и проба Генча (время задержки дыхания на выдохе). Результаты тестирования экспериментальных групп представлены в таблицах 17, 18.

Таблица 17. Показатели времени задержки дыхания на вдохе (проба Штанге) курсантов-женщин экспериментальных групп

Номер курса	Время задержки дыхания на вдохе (сек)			Достоверность различий		
	n ₁ = n ₂ = 16	Показатели (X ± m)		t	p	Прирост в %
		исходные	итоговые			
1	контрольная	35,06 ± 0,78	35,63 ± 0,70	0,54	p > 0,05	1,59
	опытная	34,94 ± 0,85	37,26 ± 0,69	2,10	p < 0,05	5,9
	t; p	0,10; > 0,05	1,43; > 0,05			
2	контрольная	35,63 ± 0,92	36,38 ± 0,71	0,65	p > 0,05	2,08
	опытная	35,19 ± 0,99	38,19 ± 0,76	2,38	p < 0,05	8,18
	t; p	0,33; > 0,05	1,72; > 0,05			
3	контрольная	35,86 ± 0,99	36,94 ± 0,92	0,80	p > 0,05	2,92
	опытная	35,69 ± 0,64	39,75 ± 0,43	5,27	p < 0,001	10,77
	t; p	0,14; > 0,05	2,77; < 0,05			
4	контрольная	36,25 ± 0,78	37,06 ± 0,57	0,84	p > 0,05	2,22
	опытная	36,06 ± 1,06	40,19 ± 0,71	3,24	p < 0,01	10,82
	t; p	0,14; > 0,05	3,44; < 0,01			

Данные, представленные в таблице 17, указывают на то, что в начале эксперимента показатели времени задержки дыхания на вдохе достоверно не различались (p > 0,05) ни в одной из групп. В конце эксперимента были получены следующие результаты: на первом курсе испытуемые опытной группы показали среднегрупповой результат 37,26 ± 0,69 с (2,1; p < 0,05), а курсанты контрольной группы – 35,63 ± 0,7 с (0,54; p > 0,05). На втором курсе в опытной группе результат равен 38,19 ± 0,76 с (2,38; p < 0,05), в контрольной группе – 36,38 ± 0,71 с (0,65; p > 0,05). Среднегрупповой результат курсантов третьего курса опытной группы составил 39,75 ± 0,43 с (5,27; p < 0,001), курсантов контрольной группы – 36,94 ± 0,92 с (0,80; p > 0,05). Курсанты четвертого курса опытной группы показали среднегрупповой результат 40,19 ± 0,71 с (3,24; p < 0,01), а курсанты контрольной группы 37,06 ± 0,57 с (0,84; p > 0,05).

Как видно из представленных данных, в опытных группах на первом и втором курсе результаты, показанные испытуемыми, выше результатов контрольных групп (p < 0,05), а на 3-4 курсах показатели существенно выше и имеют достоверность различий по сравнению с контрольными группами

($p < 0,001$) и ($p < 0,01$) соответственно. Динамика изменения показателей времени задержки дыхания на вдохе изображена на рисунке 12.

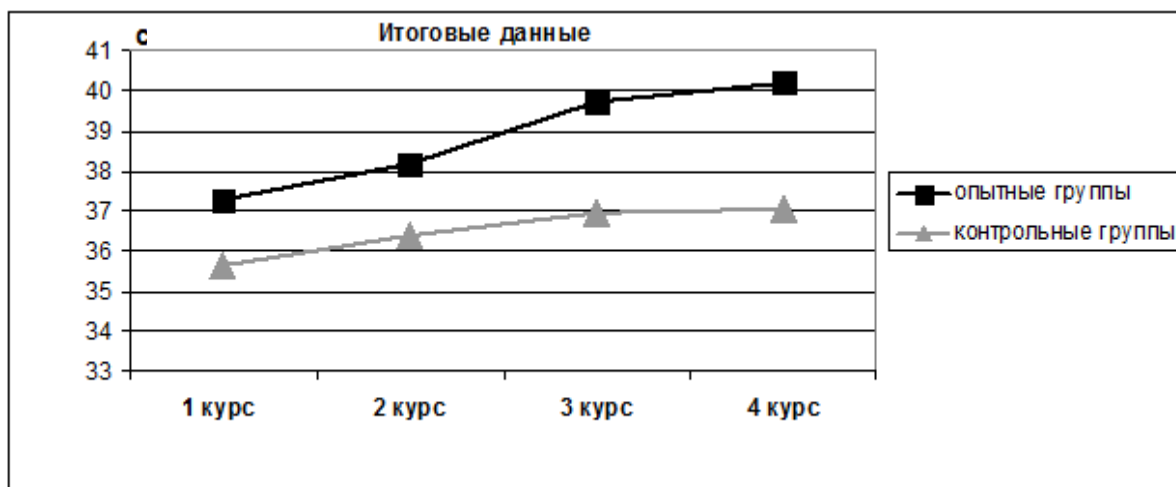


Рис. 12. Динамика изменения показателей времени задержки дыхания на вдохе (проба Штанге) курсантов-женщин экспериментальных групп

Данные, представленные в таблице 18, свидетельствуют о том, что в конце эксперимента показатели времени задержки дыхания на выдохе (проба Генча) испытуемых опытных групп 1-2 курсов имеют достоверность различий при уровне значимости $p < 0,05$ по сравнению с контрольными группами, а у курсантов опытных групп 3-4 курсов результаты существенно выше и имеют достоверность различий $p < 0,01$.

Таблица 18. Показатели времени задержки дыхания на выдохе (проба Генча) курсантов-женщин экспериментальных групп

Номер курса	Время задержки дыхания на выдохе (с)			Достоверность различий		
	$n_1 = n_2 = 16$	Показатели ($X \pm m$)		t	p	Прирост в %
		исходные	итоговые			
1	контрольная	$25,31 \pm 1,06$	$26,06 \pm 0,85$	0,55	$p > 0,05$	2,92
	опытная	$25,25 \pm 0,99$	$27,67 \pm 0,64$	2,10	$p < 0,05$	7,62
	t; p	0,04; $> 0,05$	1,51; $> 0,05$			
2	контрольная	$25,56 \pm 0,92$	$26,31 \pm 0,85$	0,60	$p > 0,05$	2,89
	опытная	$25,38 \pm 0,78$	$28,13 \pm 0,71$	2,61	$p < 0,05$	10,28
	t; p	0,15; $> 0,05$	1,64; $> 0,05$			
3	контрольная	$25,94 \pm 0,92$	$26,94 \pm 0,90$	0,77	$p > 0,05$	3,78
	опытная	$25,81 \pm 0,78$	$29,56 \pm 0,43$	4,21	$p < 0,01$	13,54
	t; p	0,11; $> 0,05$	2,58; $< 0,05$			
4	контрольная	$26,19 \pm 0,78$	$27,13 \pm 0,64$	0,93	$p > 0,05$	3,52
	опытная	$26,21 \pm 0,99$	$30,13 \pm 0,85$	3,00	$p < 0,01$	13,98
	t; p	0,02; $> 0,05$	2,82; $< 0,05$			

Так, у курсантов первого курса опытной группы среднегрупповой результат составил $27,67 \pm 0,64$ с (2,10; $p < 0,05$), курсантов контрольной группы равен $26,06 \pm 0,85$ с (0,55; $p > 0,05$). На втором курсе испытуемые опытной группы показали среднегрупповой результат $28,13 \pm 0,71$ с (2,61; $p < 0,05$), а курсанты контрольной группы $26,31 \pm 0,85$ с (0,60; $p > 0,05$). Среднегрупповой результат курсантов третьего курса опытной группы составил $29,56 \pm 0,43$ с (4,21; $p < 0,01$), курсантов контрольной группы – $26,94 \pm 0,9$ с (0,77; $p > 0,05$). Курсанты четвертого курса опытной группы показали среднегрупповой результат $30,13 \pm 0,85$ с (3,00; $p < 0,01$), а курсанты контрольной группы $27,13 \pm 0,64$ с (0,93; $p > 0,05$).

Динамика изменения показателей времени задержки дыхания на выдохе (проба Генча) наглядно показана на рисунке 13.

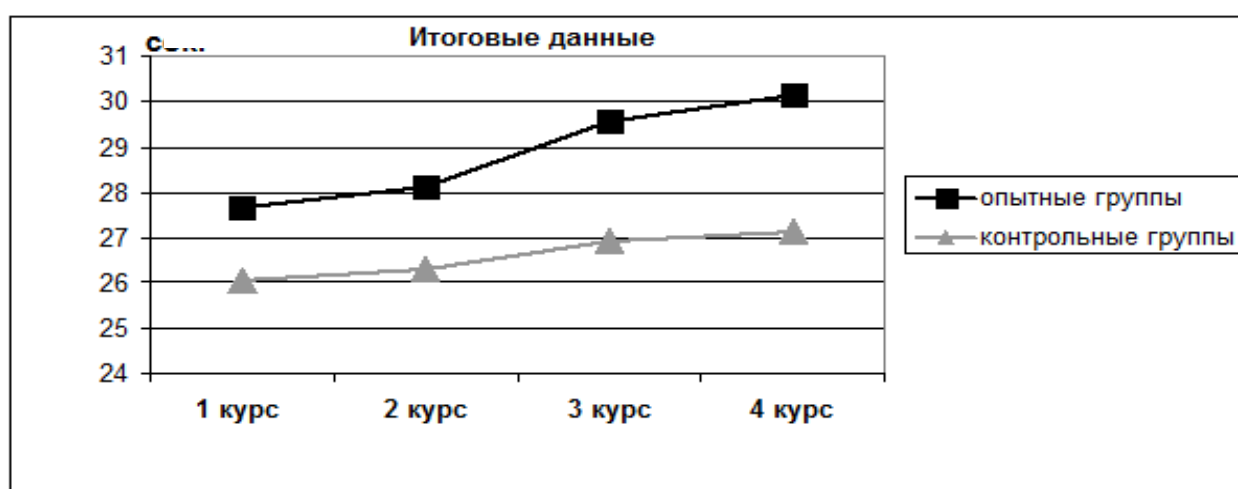


Рис. 13. Динамика изменения показателей времени задержки дыхания на выдохе (проба Генча) курсантов-женщин экспериментальных групп

Полученные нами результаты указывают на эффективность применяемых средств и методов физической подготовки курсантов-женщин опытных групп, которые были направлены на развитие дыхательной системы и устойчивости организма к гипоксии.

Анализируя полученные по итогам исследования данные, мы можем сделать вывод о положительном влиянии экспериментальной методики на повышение общей физической работоспособности и большинства функциональных показателей физического развития испытуемых опытных групп, не оказывающей при этом отрицательного воздействия на изучаемые системы, в частности на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Таким образом, функциональные показатели имеют значительный диапазон индивидуальной изменчивости, которая указывает на личностные особенности каждого курсанта и требует индивидуального подхода при дозировании и направленности физических нагрузок.

4.2. Исследование динамики показателей ловкости и гибкости курсантов-женщин, участвующих в эксперименте

При определении развития у курсантов-женщин экспериментальных групп ловкости мы использовали следующие тесты: челночный бег 10 х 10 метров; контрольное упражнение для оценки развития координации движения, где учитывалось изменение временного показателя и оценки; броски на скорость за 30 секунд (не менее двух различных).

Гибкость как объект направленного воздействия в физическом воспитании играет важную роль в оптимизации и формировании двигательных способностей. Поэтому для определения развития у курсантов-женщин экспериментальных групп гибкости мы использовали тест с замером глубины наклона вперед. Подробное описание выполнения данных тестов представлено во второй главе.

Результаты данных показателей курсантов-женщин экспериментальных групп представлены в таблицах 19, 20, 21, 22.

Таблица 19. Показатели ловкости курсантов-женщин экспериментальных групп в челночном беге 10 х 10 метров

Номер курса	Челночный бег 10 х 10 м/с			Достоверность различий		
	n ₁ = n ₂ = 16	Показатели (X ± m)		t	p	Прирост в %
		исходные	итоговые			
1	контрольная	32,22 ± 0,26	31,94 ± 0,25	0,78	p > 0,05	0,86
	опытная	32,04 ± 0,33	30,93 ± 0,27	2,60	p < 0,05	3,53
	t; p	0,43; > 0,05	2,74; < 0,05			
2	контрольная	31,52 ± 0,22	31,24 ± 0,24	0,86	p > 0,05	0,88
	опытная	31,33 ± 0,31	30,44 ± 0,21	2,38	p < 0,05	2,87
	t; p	0,50; > 0,05	2,51; < 0,05			
3	контрольная	31,13 ± 0,35	30,80 ± 0,28	0,74	p > 0,05	1,03
	опытная	31,24 ± 0,16	29,86 ± 0,13	6,69	p < 0,001	4,52
	t; p	0,29; > 0,05	3,04; < 0,01			
4	контрольная	31,38 ± 0,23	30,68 ± 0,18	2,40	p < 0,05	2,28
	опытная	31,40 ± 0,24	29,52 ± 0,15	6,64	p < 0,001	6,18
	t; p	0,06; > 0,05	4,95; < 0,001			

Из представленных данных в таблице 19 видно, что в контрольном упражнении «челночный бег 10 х 10 м», оцениваемом в единицу времени, у курсантов опытных групп произошли существенные сдвиги, тогда как в контрольных группах они были менее значительны. Так, например, исходный среднегрупповой показатель курсантов первого курса составил 32,04 ± 0,33 с, а итоговый улучшился до значения 30,93 ± 0,27 с (прирост составил 3,53%), что превышает оценку «отлично» существующего норматива и соответствует оцен-

ке «отлично» разработанным модельным характеристикам в данном тесте. Между исходными и итоговыми данными эксперимента наблюдается достоверность различий ($2,6; p < 0,05$).

Аналогичная картина разброса динамики видна и на последующих курсах, где, как и на первом курсе, к концу эксперимента происходит изменение показателей, которые в среднем незначительно выше или ниже оценки «отлично» модельных характеристик. На втором курсе достоверность различий была $2,38; p < 0,05$, на третьем и четвертом курсах $6,69; p < 0,001$ и $6,64; p < 0,001$ соответственно. Динамика изменения итоговых показателей в данном тесте наглядно изображена на рисунке 14.

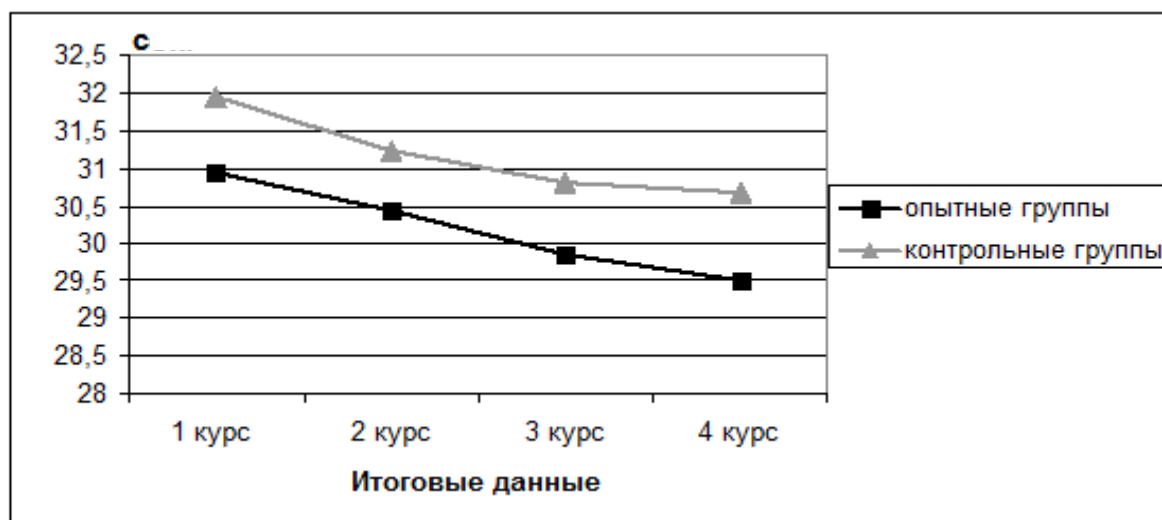


Рис. 14. Динамика изменения показателей ловкости курсантов-женщин экспериментальных групп в челночном беге 10 x 10 м

Несколько иная картина наблюдалась в контрольных группах, где тоже произошли положительные сдвиги, но они не были столь существенными, так как между исходными и итоговыми данными достоверности различий не наблюдалось ($p > 0,05$). Показатели курсантов контрольных групп на всех курсах соответствуют оценкам «хорошо» или «удовлетворительно» модельных характеристик. При сравнении итоговых данных между опытными и контрольными группами по всем курсам также наблюдается достоверность различий при уровне значимости ($p < 0,05$).

Динамика изменения временных показателей курсантов-женщин экспериментальных групп в контрольном упражнении для развития координации движения представлена в таблице 20.

Анализируя динамику развития ловкости в данном контрольном упражнении, мы видим, что курсанты первого курса опытной группы при исходном значении $29,19 \pm 0,27$ с к концу эксперимента показали среднегрупповой результат $27,84 \pm 0,20$ с, достоверность различий наблюдается при уровне значимости $4,02; p < 0,01$. На втором курсе в опытной группе результат к концу эксперимента составил $27,25 \pm 0,11$ с при достоверности различий $5,70; p < 0,001$. На третьем курсе в опытной группе среднегрупповой результат равен $26,74 \pm$

0,2 с, при этом достоверность различий существенна ($5,92; p < 0,001$). На четвертом курсе в опытной группе зафиксирован самый высокий результат, показанный испытуемыми в конце эксперимента, который составил $26,18 \pm 0,19$ с, при этом достоверность различий наблюдается на уровне ($6,85; p < 0,001$).

Таблица 20. Показатели курсантов-женщин экспериментальных групп в выполнении контрольного упражнения для оценки развития координации движения

Номер курса	Контрольное упражнение для оценки развития координации движения (с)			Достоверность различий	
	n ₁ = n ₂ = 16	Показатели (X ± m)		t	p
		исходные	итоговые		
1	контрольная	29,36 ± 0,43	29,11 ± 0,19	0,53	p > 0,05
	опытная	29,19 ± 0,27	27,84 ± 0,20	4,02	p < 0,01
	t; p	0,33; > 0,05	4,60; < 0,001		
2	контрольная	28,65 ± 0,19	28,95 ± 0,18	1,15	p > 0,05
	опытная	28,55 ± 0,20	27,25 ± 0,11	5,70	p < 0,001
	t; p	0,36; > 0,05	8,06; < 0,001		
3	контрольная	28,21 ± 0,28	28,53 ± 0,21	0,91	p > 0,05
	опытная	28,42 ± 0,27	26,74 ± 0,20	5,92	p < 0,001
	t; p	0,54; > 0,05	7,24; < 0,001		
4	контрольная	28,69 ± 0,25	28,64 ± 0,22	0,15	p > 0,05
	опытная	28,73 ± 0,32	26,18 ± 0,19	6,85	p < 0,001
	t; p	0,10; > 0,05	8,46; < 0,001		

Переходя к рассмотрению динамики уровня развития ловкости в контрольных группах, видно, что на 1 и 4 курсах отмечаются к концу эксперимента положительные сдвиги, однако они незначительны и составляют $29,11 \pm 0,19$ с и $28,64 \pm 0,22$ с соответственно. Достоверности различий между исходными и итоговыми данными контрольных групп по всем четырем курсам в ходе основного педагогического эксперимента нет ($p > 0,05$).

Также в данном контрольном упражнении помимо временных параметров учитывалось качество выполнения акробатических упражнений (элементов) по четырехбалльной системе оценки результатов. Динамика изменения показателей оценок курсантов-женщин экспериментальных групп по выполнению контрольного упражнения показана на рисунке 15.

Из представленных данных видно, что после внедрения экспериментальной методики в учебный процесс результаты в опытных группах на всех курсах значительно улучшились и имеют достоверность различий при уровне значимости $p < 0,01$.

На первом курсе в опытной группе исходный показатель составлял $3,25 \pm 0,21$, к концу эксперимента оценка увеличилась до значения $4,25 \pm 0,14$ при достоверности различий $3,96; p < 0,01$. На втором курсе в опытной группе итоговый показатель равен $4,38 \pm 0,14$ ($3,25; p < 0,01$), на третьем курсе средне-

групповая оценка выросла до значения $4,50 \pm 0,14$ (3,21; $p < 0,01$), на четвертом курсе среднегрупповой показатель в конце эксперимента составил $4,69 \pm 0,14$ (3,22; $p < 0,01$).

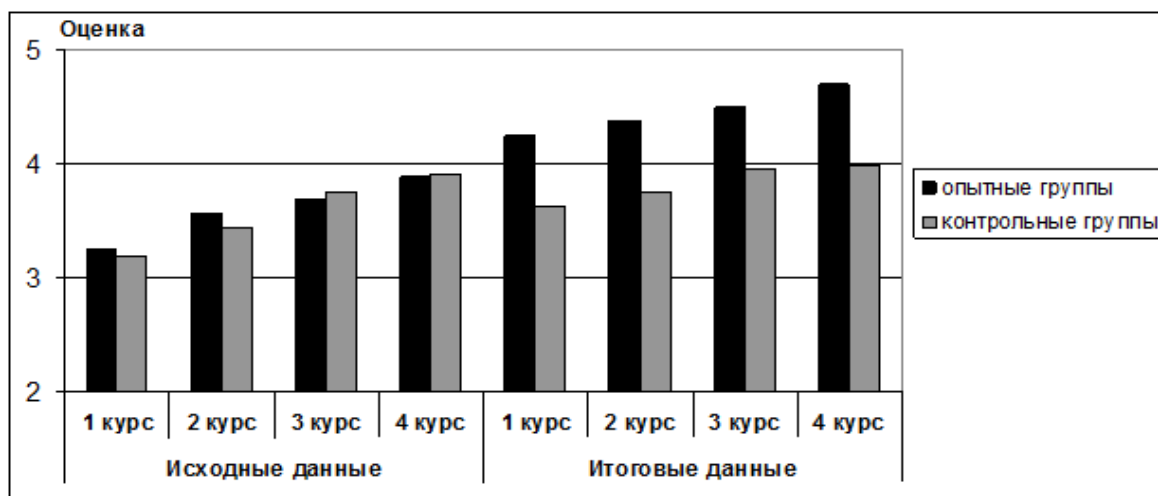


Рис. 15. Динамика изменения показателей выполнения контрольного упражнения для оценки развития координации движения курсантов-женщин экспериментальных групп

Следует отметить качественное выполнение испытуемыми опытных групп акробатических упражнений (элементов), а также точность движений, быстроту перестроения координации движений, уверенность и легкость в их выполнении.

В контрольных группах на всех курсах, как мы видим, также отмечается незначительный прирост показателей, однако он менее выражен и не имеет при этом достоверности различий ($p > 0,05$) между показателями в начале эксперимента и в конце. При сравнительном анализе итоговых данных опытных групп с контрольными достоверность различий ($p < 0,05$) наблюдается на всех курсах.

Показатели курсантов-женщин экспериментальных групп по выполнению контрольного теста «броски на скорость за 30 секунд» для оценки развития быстроты и ловкости выполнения бросков в ограниченное время представлены в таблице 21. При этом тест определял такие компоненты ловкости, как точность воспроизведения, чувство ритма, равновесие, способность к согласованию (связи) и перестроению двигательной деятельности, вестибулярную устойчивость. Анализ показал, что в основном курсанты предпочитали выполнение броска назад «задняя подножка» и броска вперед «через бедро», также не менее распространенными были броски вперед «через плечо» и «передняя подножка».

Следует отметить, что первый курс подвергался тестированию в данном упражнении лишь в конце первого семестра ввиду того, что изучение технических действий на занятиях по теме «Броски» предусмотрено в конце первого полугодия.

Из представленных данных видно, что в начале эксперимента показатели достоверно не различались ($p > 0,05$) ни в одной из групп. В конце эксперимента были получены следующие результаты: на первом курсе испытуемые опыт-

ной группы показали среднегрупповой результат $7,94 \pm 0,21$ раза (5,37; $p < 0,001$), а курсанты контрольной группы – $6,25 \pm 0,42$ раза (0,87; $p > 0,05$).

Таблица 21. Показатели курсантов-женщин экспериментальных групп в контрольном тесте «броски на скорость за 30 секунд» (не менее двух различных)

Номер курса	Броски на скорость за 30 секунд (количество раз)			Достоверность различий	
	$n_1 = n_2 = 16$	Показатели ($X \pm m$)		t	p
		исходные	итоговые		
1	контрольная	$5,81 \pm 0,28$	$6,25 \pm 0,42$	0,87	$p > 0,05$
	опытная	$5,75 \pm 0,35$	$7,94 \pm 0,21$	5,37	$p < 0,001$
	t; p	0,13; $> 0,05$	3,60; $< 0,01$		
2	контрольная	$6,63 \pm 0,21$	$7,13 \pm 0,20$	1,72	$p > 0,05$
	опытная	$6,56 \pm 0,28$	$8,63 \pm 0,14$	6,61	$p < 0,001$
	t; p	0,20; $> 0,05$	6,14; $< 0,001$		
3	контрольная	$7,25 \pm 0,28$	$7,94 \pm 0,28$	1,74	$p > 0,05$
	опытная	$7,19 \pm 0,21$	$9,5 \pm 0,14$	8,15	$p < 0,001$
	t; p	0,17; $> 0,05$	4,98; $< 0,001$		
4	контрольная	$8,06 \pm 0,35$	$8,56 \pm 0,35$	1,01	$p > 0,05$
	опытная	$8,19 \pm 0,21$	$10,2 \pm 0,14$	7,96	$p < 0,001$
	t; p	0,32; $> 0,05$	4,35; $< 0,001$		

На втором курсе в опытной группе результат равен $8,63 \pm 0,14$ раза (6,61; $p < 0,001$), в контрольной группе – $7,13 \pm 0,2$ раза (1,72; $p > 0,05$). Среднегрупповой результат курсантов третьего курса опытной группы составил $9,5 \pm 0,14$ раза (8,15; $p < 0,001$), курсантов контрольной группы $7,94 \pm 0,28$ раза (1,74; $p > 0,05$). Курсанты четвертого курса опытной группы показали среднегрупповой результат $10,2 \pm 0,14$ раза (7,96; $p < 0,001$), а курсанты контрольной группы $8,56 \pm 0,35$ раза (1,01; $p > 0,05$). Динамика изменения показателей курсантов-женщин экспериментальных групп в данном тесте изображена на рисунке 16.

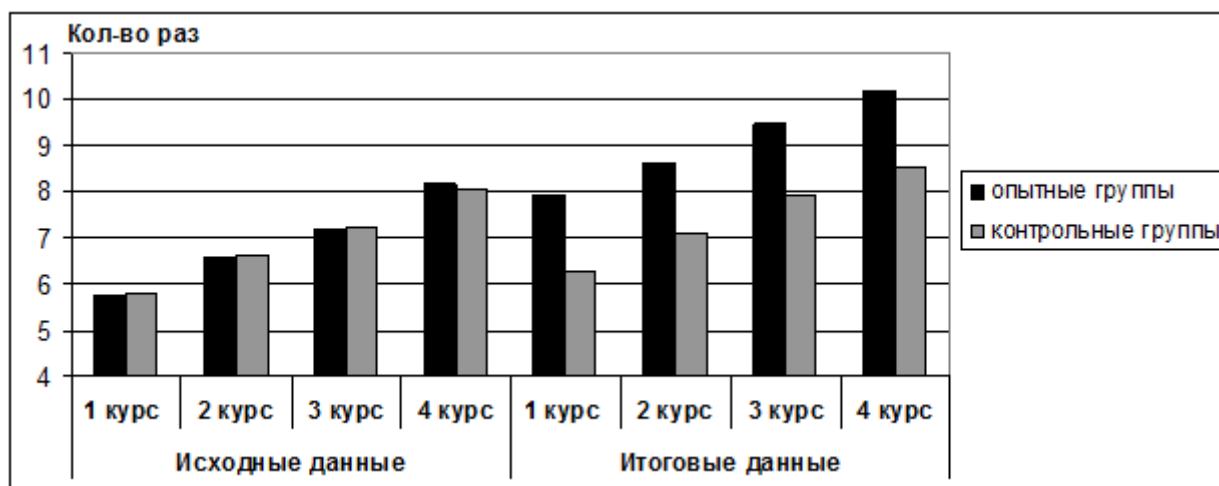


Рис. 16. Динамика изменения показателей курсантов-женщин экспериментальных групп в выполнении контрольного теста «броски на скорость за 30 секунд»

В контрольных группах на всех курсах, как мы видим, также отмечается улучшение показателей, однако оно менее выражено и не имеет при этом достоверности различий ($p > 0,05$) между показателями в начале эксперимента и в конце. Сравнительный анализ итоговых данных опытных групп с контрольными показывает, что на 1 курсе достоверность различий наблюдается на уровне ($p < 0,01$), так как на 2-4 курсах среднегрупповые результаты опытных групп значительно выше контрольных при достоверности различий на уровне ($p < 0,001$).

При определении у курсантов-женщин экспериментальных групп уровня развития гибкости мы использовали тест с замером глубины наклона вперед. Данные изменения показателей представлены в таблице 22. Так, в начале учебного года испытуемые первого курса контрольной группы показали среднегрупповой результат $5,39 \pm 0,51$ см, а в опытной – $5,69 \pm 0,45$ см. Курсанты второго года обучения контрольной группы показали результат $6,84 \pm 0,48$ см, а испытуемые опытной группы – $7,07 \pm 0,49$ см. Среднегрупповые результаты курсантов третьего курса контрольной и опытной групп равняются $8,16 \pm 0,61$ см и $8,09 \pm 0,42$ см соответственно. Испытуемые четвертого курса контрольной группы показали среднегрупповой результат $8,08 \pm 0,4$ см, а в опытной – $8,26 \pm 0,49$ см. Из представленных данных видно, что в начале эксперимента исследуемые показали практически одинаковые результаты как в опытных, так и в контрольных группах, при этом достоверности различий не наблюдается ($p > 0,05$).

Таблица 22. Показатели гибкости курсантов-женщин экспериментальных групп в тесте с замером глубины наклона вперед

Номер курса	Тест с замером глубины наклона (см)			Достоверность различий	
	$n_1 = n_2 = 16$	Показатели ($X \pm m$)		t	p
		исходные	итоговые		
1	контрольная	$5,39 \pm 0,51$	$6,23 \pm 0,46$	1,22	$p > 0,05$
	опытная	$5,69 \pm 0,45$	$8,56 \pm 0,53$	4,13	$p < 0,001$
	t; p	0,44; $> 0,05$	3,32; $< 0,01$		
2	контрольная	$6,84 \pm 0,48$	$7,34 \pm 0,40$	0,80	$p > 0,05$
	опытная	$7,07 \pm 0,49$	$10,17 \pm 0,35$	5,15	$p < 0,001$
	t; p	0,34; $> 0,05$	5,32; $< 0,001$		
3	контрольная	$8,16 \pm 0,61$	$8,69 \pm 0,59$	0,62	$p > 0,05$
	опытная	$8,09 \pm 0,42$	$11,21 \pm 0,31$	5,98	$p < 0,001$
	t; p	0,09; $> 0,05$	3,78; $< 0,01$		
4	контрольная	$8,08 \pm 0,40$	$8,60 \pm 0,38$	0,94	$p > 0,05$
	опытная	$8,26 \pm 0,49$	$11,6 \pm 0,28$	5,92	$p < 0,001$
	t; p	0,28; $> 0,05$	6,36; $< 0,001$		

В конце учебного года нами было проведено повторное тестирование курсантов-женщин экспериментальных групп, в результате которого испытуемые первого курса опытной группы показали среднегрупповой результат $8,56 \pm 0,53$ см (4,13; $p < 0,001$), в контрольной группе результат равен $6,23 \pm 0,46$ см (1,22; $p > 0,05$). На втором курсе курсанты опытной группы показали среднегрупповой результат $10,17 \pm 0,35$ см (5,15; $p < 0,001$), а результат курсантов контрольной группы составил $7,34 \pm 0,40$ см (0,80; $p > 0,05$). Испытуемые третьего года обучения опытной группы показали среднегрупповой результат $11,21 \pm 0,31$ см (5,98; $p < 0,001$), а у курсантов контрольной группы результат равен $8,69 \pm 0,59$ см (0,62; $p > 0,05$). Среднегрупповой результат курсантов опытной группы, обучающихся на четвертом курсе, равен $11,6 \pm 0,28$ см (5,92; $p < 0,001$), а курсантов контрольной группы – $8,60 \pm 0,38$ см (0,94; $p > 0,05$).

При сравнении итоговых данных между опытными и контрольными группами на первом и третьем курсах наблюдается достоверность различий при уровне значимости $p < 0,01$, на втором и четвертом курсах показатель достоверности значительно выше и равен уровню $p < 0,001$. На рисунке 17 наглядно изображена динамика показателей гибкости у курсантов-женщин экспериментальных групп.

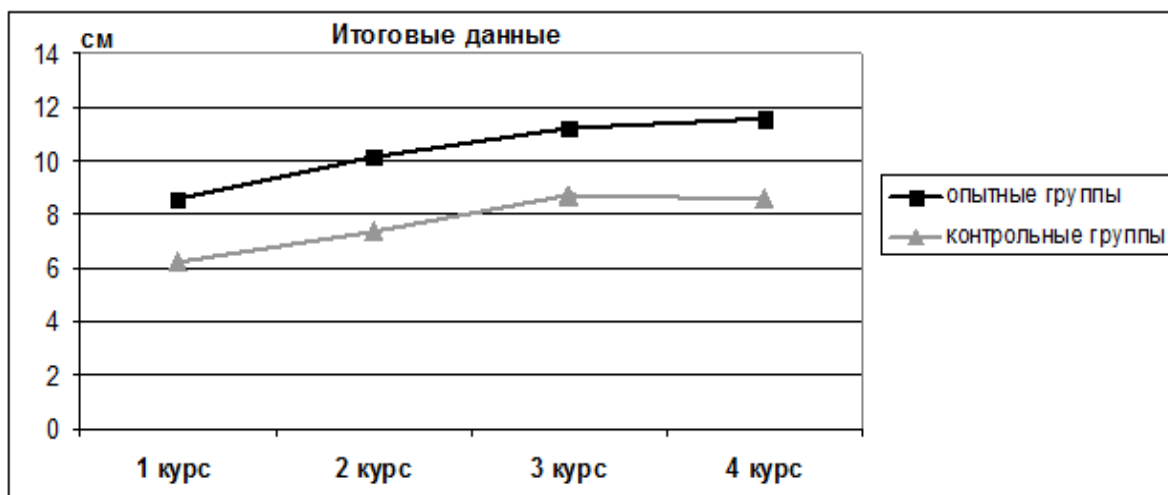


Рис. 17. Динамика показателей гибкости курсантов-женщин экспериментальных групп в тесте с замером глубины наклона

Таким образом, мы можем сделать вывод, что предлагаемая методика в целом оказала положительное влияние на развитие ловкости и гибкости у испытуемых опытных групп в ходе основного педагогического эксперимента.

4.3. Сравнительный анализ показателей общей физической подготовленности курсантов-женщин экспериментальных групп

С целью определения воздействия разработанной экспериментальной методики на общую физическую подготовленность курсантов-женщин экспериментальных групп было проведено исследование по следующим тестам: бег 100 метров, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, силовое комплексное упражнение и подъем туловища за 1 минуту. Подробное описание выполнения данных тестов представлено во второй главе.

В таблице 23 представлены показатели контрольного упражнения «бег на 100 м», характеризующего быстроту испытуемых экспериментальных групп. Как видно, динамика развития показателей в целом имеет прогрессивную форму как в опытных, так и в контрольных группах. Однако в опытных группах прирост показателей был значительно выше, чем в контрольных группах, где итоговые данные не имели достоверности различий ($p > 0,05$).

Таблица 23. Показатели быстроты курсантов-женщин экспериментальных групп в беге на 100 метров

Номер курса	Бег 100 м/с			Достоверность различий		
	$n_1 = n_2 = 16$	Показатели ($X \pm m$)		t	p	Прирост в %
		исходные	итоговые			
1	контрольная	$17,29 \pm 0,16$	$17,12 \pm 0,17$	0,73	$p > 0,05$	0,98
	опытная	$17,36 \pm 0,21$	$16,65 \pm 0,18$	2,57	$p < 0,05$	4,19
	t; p	0,27; $> 0,05$	1,90; $> 0,05$			
2	контрольная	$17,19 \pm 0,16$	$17,02 \pm 0,15$	0,78	$p > 0,05$	1,02
	опытная	$17,07 \pm 0,14$	$16,38 \pm 0,14$	3,49	$p < 0,01$	4,11
	t; p	0,56; $> 0,05$	3,12; $< 0,01$			
3	контрольная	$16,89 \pm 0,20$	$16,69 \pm 0,18$	0,74	$p > 0,05$	1,23
	опытная	$16,92 \pm 0,16$	$15,79 \pm 0,06$	6,61	$p < 0,001$	6,92
	t; p	0,12; $> 0,05$	4,74; $< 0,001$			
4	контрольная	$16,76 \pm 0,11$	$16,7 \pm 0,15$	0,32	$p > 0,05$	0,37
	опытная	$16,73 \pm 0,12$	$15,89 \pm 0,11$	5,16	$p < 0,001$	5,10
	t; p	0,18; $> 0,05$	4,35; $< 0,001$			

В опытных группах наибольший прирост результатов наблюдается у курсантов третьего года обучения (6,92%), где среднегрупповой результат составил $15,79 \pm 0,06$ с и имеет достоверность различий при уровне значимости (6,61; $p < 0,001$). На четвертом курсе в опытной группе результат к концу эксперимента незначительно снижается по отношению к третьему курсу и составляет $15,89 \pm 0,11$ с (прирост от исходных данных 5,10%), при этом достоверность раз-

личий наблюдается на уровне 5,16; $p < 0,001$. На первом и втором курсах результат в опытных группах в конце эксперимента достигает $16,65 \pm 0,18$ с (2,57; $p < 0,05$) и $16,38 \pm 0,14$ с (3,49; $p < 0,01$) соответственно. Результаты, показываемые в опытных группах, достигают нормативных требований (модельных характеристик) и соответствуют оценкам «хорошо» и «отлично». На рисунке 18 наглядно показана динамика итоговых показателей быстроты у курсантов-женщин экспериментальных групп.

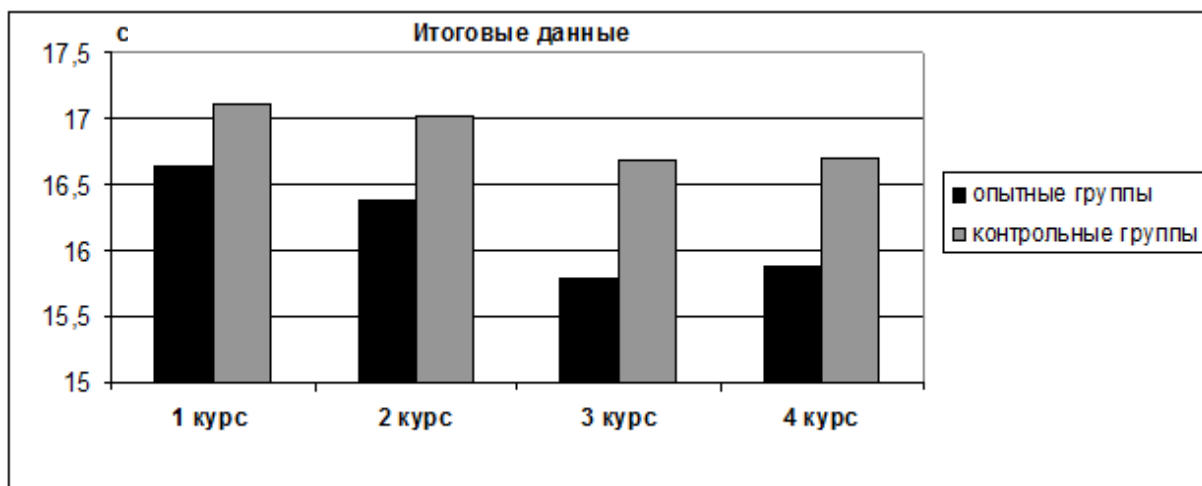


Рис. 18. Динамика изменения показателей быстроты курсантов-женщин экспериментальных групп в беге на 100 метров

Анализируя динамику показателей развития быстроты в контрольных группах, необходимо отметить, что в начале эксперимента между данными опытных и контрольных групп различий не наблюдалось ($p > 0,05$), а к концу эксперимента результаты контрольных групп в данном тесте значительно уступают опытным группам. В контрольных группах результаты в конце эксперимента достигают к четвертому курсу по существующим нормативам оценки «удовлетворительно», что также соответствует оценке «удовлетворительно» модельных характеристик (нормативных требований).

При сравнении итоговых данных между опытными и контрольными группами на первом курсе существенных различий не наблюдается ($p > 0,05$), а на 2-4 курсах средние показатели в опытных группах по сравнению с контрольными группами значительно повышаются при достоверности различий ($p < 0,01$).

Показатели силы курсантов-женщин экспериментальных групп в контрольном тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» представлены в таблице 24.

Из таблицы 24 видно, что в начале эксперимента показатели у курсантов экспериментальных групп практически одинаковы и достоверных различий у них не наблюдается ($p > 0,05$). В конце эксперимента сравнительный анализ полученных данных показал, что в опытных группах произошли значительные сдвиги при достоверности различий ($p < 0,001$) на 2-4 курсах и ($p < 0,05$) на первом курсе, тогда как в контрольных группах они были менее значительны и не имели достоверности различий ($p > 0,05$).

Так, например, на первом курсе курсанты опытной группы при исходном значении $6,75 \pm 0,57$ раза показали к концу эксперимента результат $9,31 \pm 0,71$ раза при достоверности различий ($2,81$; $p < 0,05$). Аналогичный прирост показателей к концу эксперимента наблюдался и по остальным курсам опытных групп, при этом среднегрупповой результат на всех курсах соответствовал оценке «отлично» модельных характеристик.

Таблица 24. Показатели силы курсантов-женщин экспериментальных групп в сгибании и разгибании рук в упоре лежа

Номер курса	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)			Достоверность различий	
	$n_1 = n_2 = 16$	Показатели ($X \pm m$)		t	p
		исходные	итоговые		
1	контрольная	$6,81 \pm 1,06$	$7,13 \pm 0,85$	0,24	$p > 0,05$
	опытная	$6,75 \pm 0,57$	$9,31 \pm 0,71$	2,81	$p < 0,05$
	t; p	0,05; $> 0,05$	2,10; $< 0,05$		
2	контрольная	$7,69 \pm 0,43$	$8,31 \pm 0,43$	1,02	$p > 0,05$
	опытная	$7,56 \pm 0,43$	$10,88 \pm 0,35$	5,99	$p < 0,001$
	t; p	0,21; $> 0,05$	4,64; $< 0,001$		
3	контрольная	$8,19 \pm 0,57$	$8,81 \pm 0,50$	0,82	$p > 0,05$
	опытная	$8,31 \pm 0,43$	$11,75 \pm 0,42$	5,72	$p < 0,001$
	t; p	0,17; $> 0,05$	4,50; $< 0,001$		
4	контрольная	$8,06 \pm 0,57$	$8,69 \pm 0,43$	0,88	$p > 0,05$
	опытная	$8,25 \pm 0,43$	$12,06 \pm 0,35$	6,87	$p < 0,001$
	t; p	0,27; $> 0,05$	6,08; $< 0,001$		

На рисунке 19 наглядно изображена динамика изменения показателей силы у курсантов-женщин экспериментальных групп в сгибании и разгибании рук в упоре лежа.

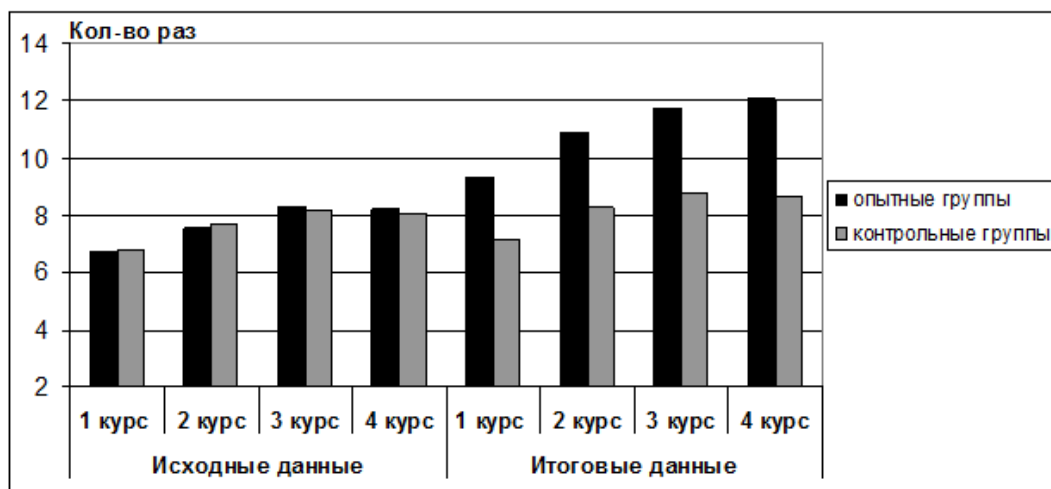


Рисунок 19. Динамика изменения показателей силы курсантов-женщин экспериментальных групп в сгибании и разгибании рук в упоре лежа

Оценивая динамику развития показателей в контрольных группах, видно, что наивысший среднегрупповой результат отмечается в конце третьего курса и равен $8,81 \pm 0,5$ раза ($0,82$; $p > 0,05$), что соответствует оценке «хорошо» для существующих нормативов и оценке «удовлетворительно» для модельных характеристик. Однако показатели на 4 курсе снижаются, и среднегрупповой результат составляет $8,69 \pm 0,43$ раза ($0,88$; $p > 0,05$), что также соответствует оценке «хорошо» для существующих нормативов и оценке «удовлетворительно» для модельных характеристик. На первом и втором курсах показатели соответствовали оценке «удовлетворительно» и «хорошо» модельных характеристик.

При сравнительном анализе итоговых данных опытных групп с контрольными достоверность различий наблюдается на первом курсе при уровне значимости $p < 0,05$, на 2-4 курсах – при уровне значимости $p < 0,001$.

Таблица 25 отражает динамику изменения показателей скоростно-силовых качеств курсантов-женщин экспериментальных групп, оцениваемых в контрольном тесте «силовое комплексное упражнение».

Таблица 25. Показатели скоростно-силовых качеств курсантов-женщин экспериментальных групп в силовом комплексном упражнении

Номер курса	Силовое комплексное упражнение (количество раз)			Достоверность различий		
	$n_1 = n_2 = 16$	Показатели ($X \pm m$)		t	p	Прирост в %
		исходные	итоговые			
1	контрольная	$30,69 \pm 0,57$	$31,75 \pm 0,71$	1,16	$p > 0,05$	3,40
	опытная	$30,88 \pm 0,64$	$34,06 \pm 0,70$	3,35	$p < 0,01$	9,82
	t; p	0,22; $> 0,05$	2,32; $< 0,05$			
2	контрольная	$32,94 \pm 0,78$	$33,81 \pm 0,64$	0,86	$p > 0,05$	2,62
	опытная	$32,81 \pm 0,85$	$36,06 \pm 0,57$	3,18	$p < 0,01$	9,44
	t; p	0,11; $> 0,05$	2,63; $< 0,05$			
3	контрольная	$34,06 \pm 0,85$	$34,75 \pm 0,78$	0,60	$p > 0,05$	2,00
	опытная	$34,25 \pm 0,64$	$37,13 \pm 0,50$	3,55	$p < 0,01$	8,06
	t; p	0,18; $> 0,05$	2,57; $< 0,05$			
4	контрольная	$34,56 \pm 0,71$	$35,25 \pm 0,64$	0,72	$p > 0,05$	1,97
	опытная	$34,63 \pm 0,70$	$38,81 \pm 0,50$	4,86	$p < 0,001$	11,40
	t; p	0,07; $> 0,05$	4,38; $< 0,001$			

Из представленных данных видно, что в начале эксперимента курсанты показали практически одинаковые результаты как в опытных, так и в контрольных группах, достоверность различий не наблюдается ($p > 0,05$).

В конце эксперимента курсанты первого курса опытной группы показали среднегрупповой результат $34,06 \pm 0,7$ раза ($3,35$; $p < 0,01$; прирост 9,82%), в контрольной группе результат равен $31,75 \pm 0,71$ раза ($1,16$; $p > 0,05$). На втором курсе испытуемые опытной группы показали среднегрупповой результат $36,06 \pm 0,57$ раза ($3,18$; $p < 0,01$; прирост 9,44%), а результат курсантов кон-

трольной группы составил $33,81 \pm 0,64$ раза (0,86; $p > 0,05$). Курсанты третьего года обучения опытной группы показали среднегрупповой результат $37,13 \pm 0,5$ раза (3,55; $p < 0,01$; прирост 8,06%), а у испытуемых контрольной группы результат равен $34,75 \pm 0,78$ раза (0,60; $p > 0,05$). Среднегрупповой результат курсантов четвертого курса опытной группы составил $38,81 \pm 0,5$ раза (4,86; $p < 0,001$; прирост 11,40%), а курсантов контрольной группы – $35,25 \pm 0,64$ раза (0,72, $p > 0,05$). На рисунке 20 наглядно показана динамика изменения показателей скоростно-силовых качеств у курсантов-женщин экспериментальных групп в силовом комплексном упражнении.

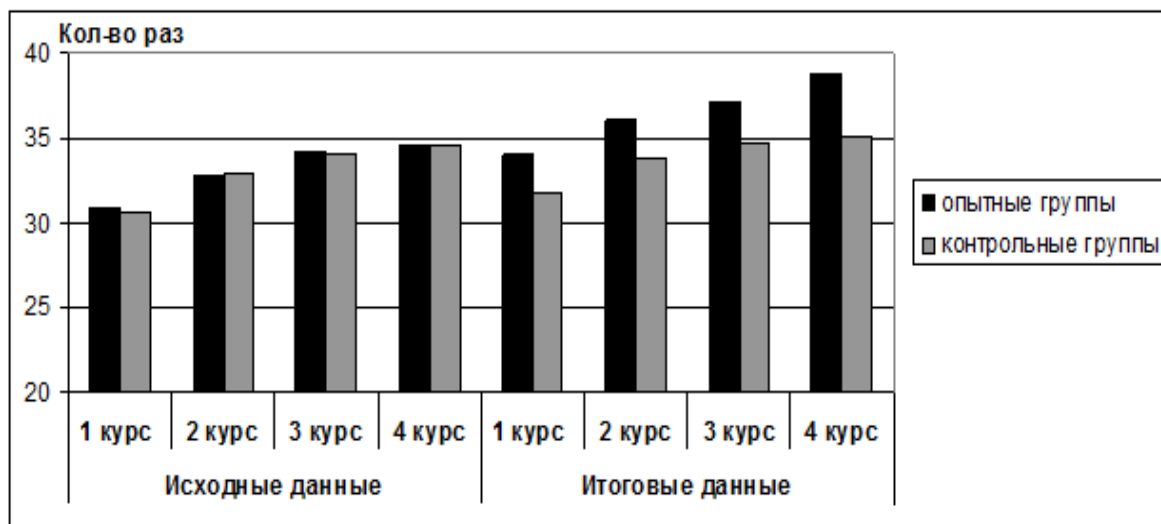


Рис. 20. Динамика изменения показателей скоростно-силовых качеств курсантов-женщин экспериментальных групп в силовом комплексном упражнении

Отметим факт соответствия модельным характеристикам курсантов-женщин опытных групп по окончании эксперимента, этот показатель соответствовал оценкам «хорошо» и «отлично». Того же нельзя сказать про показатели контрольных групп, где на 1-3 курсах результат был на уровне оценки «удовлетворительно» модельных характеристик, а на 4 курсе показатель вовсе соответствовал оценке «неудовлетворительно».

При сравнении итоговых данных опытных и контрольных групп на 1-3 курсах наблюдается достоверность различий при уровне значимости ($p < 0,05$), на четвертом курсе показатель достоверности значительно выше и равен ($p < 0,001$).

Аналогичная картина разброса динамики видна и в контрольном упражнении «подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту» (данные представлены в таблице 26), где также в опытных группах к концу эксперимента происходит значительное изменение показателей при достоверности различий $p < 0,001$ на 2-4 курсах и уровне значимости $p < 0,01$ на первом курсе. Следует отметить, что показатели в среднем незначительно выше или ниже оценки «отлично» модельных характеристик.

В контрольных группах наивысший результат зафиксирован на третьем году обучения и равен $26,25 \pm 0,71$ раза, при этом достоверность различий не отмечается ($p > 0,05$). Данный показатель соответствует оценке «хорошо» модельных характеристик, хотя результат 4 курса контрольной группы равен оценке «удовлетворительно». На других курсах контрольных групп также не наблюдается достоверности различий ($p > 0,05$).

Таблица 26. Показатели скоростно-силовых качеств курсантов-женщин экспериментальных групп в подъеме туловища из положения лежа на спине за 1 минуту

Номер курса	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (количество раз)			Достоверность различий		
	$n_1 = n_2 = 16$	Показатели ($X \pm m$)		t	p	Прирост в %
		исходные	итоговые			
1	контрольная	$22,56 \pm 0,92$	$23,56 \pm 0,78$	0,83	$p > 0,05$	4,34
	опытная	$22,63 \pm 0,57$	$26,31 \pm 0,85$	3,60	$p < 0,01$	15,07
	t; p	0,06; $> 0,05$	2,38; $< 0,05$			
2	контрольная	$24,19 \pm 0,78$	$25,06 \pm 0,57$	0,90	$p > 0,05$	3,55
	опытная	$24,31 \pm 0,85$	$28,38 \pm 0,50$	4,13	$p < 0,001$	15,42
	t; p	0,10; $> 0,05$	4,38; $< 0,001$			
3	контрольная	$25,50 \pm 0,64$	$26,25 \pm 0,71$	0,78	$p > 0,05$	2,90
	опытная	$25,94 \pm 0,50$	$30,06 \pm 0,35$	6,75	$p < 0,001$	14,73
	t; p	0,54; $> 0,05$	4,81; $< 0,001$			
4	контрольная	$25,06 \pm 0,64$	$26,13 \pm 0,71$	1,12	$p > 0,05$	4,15
	опытная	$25,19 \pm 0,50$	$30,31 \pm 0,28$	8,93	$p < 0,001$	18,47
	t; p	0,16; $> 0,05$	5,48; $< 0,001$			

Из полученных данных видно, что на 3-4 курсах у курсантов-женщин контрольных групп физические нагрузки на учебных занятиях существенно снижаются и не оказывают существенного влияния на развитие силовых и скоростно-силовых качеств.

Таким образом, анализ динамики изменения показателей общей физической подготовленности позволяет сделать вывод, что разработанная экспериментальная методика в целом оказала положительное влияние на исследуемые нами физические качества.

4.4. Направленность разработанной методики на специальную физическую подготовленность испытуемых

В данном параграфе представлен сравнительный анализ результатов специальной физической подготовленности курсантов-женщин экспериментальных групп, полученных в ходе исследования по следующим параметрам: бросок через бедро за 1 минуту, выполнение болевых приемов стоя (приемов

задержаний) и выполнение боевых приемов борьбы (см. таблицы 27, 28, 29). Подробное описание выполнения данных контрольных тестов представлено во второй главе.

Таблица 27. Показатели курсантов-женщин экспериментальных групп по выполнению контрольного теста «бросок через бедро за 1 минуту»

Номер курса	Бросок через бедро за 1 минуту (количество раз)			Достоверность различий	
	n ₁ = n ₂ = 16	Показатели (X ± m)		t	p
		исходные	итоговые		
1	контрольная	11,19 ± 0,57	11,94 ± 0,64	0,88	p > 0,05
	опытная	11,38 ± 0,50	14,81 ± 0,35	5,62	p < 0,001
	t; p	0,25; > 0,05	3,93; < 0,01		
2	контрольная	12,75 ± 0,35	13,63 ± 0,34	1,82	p > 0,05
	опытная	12,50 ± 0,43	16,94 ± 0,28	8,65	p < 0,001
	t; p	0,45; > 0,05	6,81; < 0,001		
3	контрольная	14,38 ± 0,43	15,25 ± 0,57	1,22	p > 0,05
	опытная	14,31 ± 0,35	18,06 ± 0,28	8,37	p < 0,001
	t; p	0,13; > 0,05	4,42; < 0,001		
4	контрольная	16,13 ± 0,57	16,63 ± 0,50	0,66	p > 0,05
	опытная	16,19 ± 0,35	19,31 ± 0,28	6,96	p < 0,001
	t; p	0,09; > 0,05	4,68; < 0,001		

При проведении анализа результатов контрольного теста «бросок через бедро за одну минуту» (см. таблицу 27) выявлено, что на первом курсе итоговые данные между опытными и контрольными группами имеют достоверность различий при уровне значимости $p < 0,01$, на 2-4 курсах средние показатели в опытных группах по сравнению с контрольными группами значительно повышаются при достоверности различий в показателях $p < 0,001$.

Следует отметить, что первый курс подвергался тестированию в данном упражнении лишь в конце первого семестра ввиду того, что изучение технических действий на занятиях по теме «Броски» предусмотрено в конце первого полугодия.

В опытных группах просматривается непрерывное улучшение результатов, в конце четвертого курса среднегрупповой показатель составил $19,31 \pm 0,28$ раза, при этом достоверность различий наблюдается на уровне (6,96; $p < 0,001$). Результаты, показываемые в опытных группах, достигают нормативных требований, предложенных в модельных характеристиках, и соответствуют оценкам «хорошо» и «отлично». Динамика изменения показателей наглядно изображена на рисунке 21.

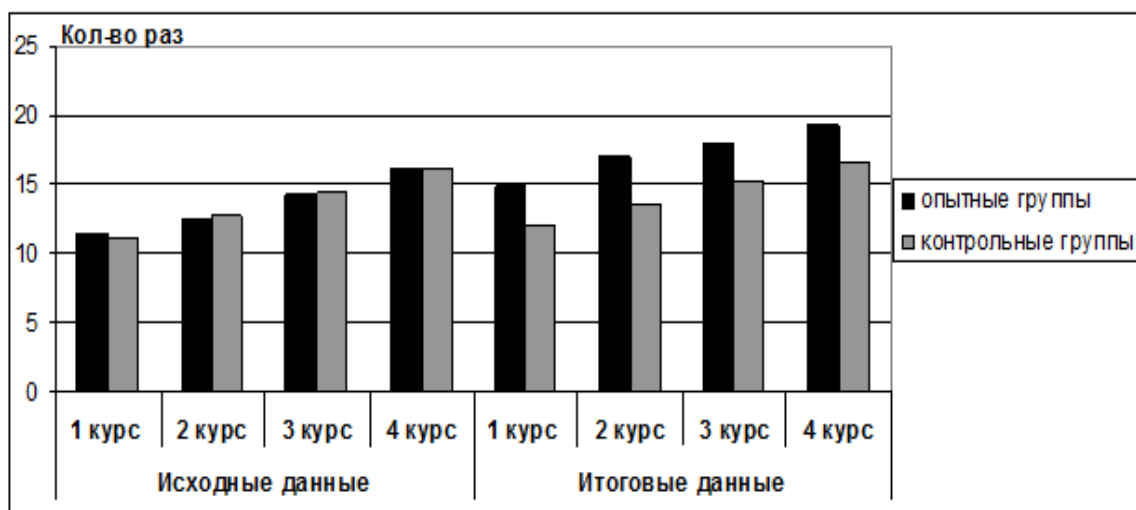


Рис. 21. Динамика выполнения курсантами-женщинами экспериментальных групп контрольного теста «бросок через бедро за 1 минуту»

Анализируя динамику развития показателей по данному тесту в контрольных группах, хотелось бы отметить, что здесь также произошло увеличение показателей по всем курсам, но оно не было столь значительным, как в опытных группах, и достоверность различий не наблюдается ($p > 0,05$). Так, лучший среднегрупповой результат был на четвертом курсе, который составил $16,63 \pm 0,5$ раза ($0,66$; $p > 0,05$), что соответствует оценке «удовлетворительно» модельных характеристик и не отвечает требованиям.

Показатели курсантов-женщин экспериментальных групп по выполнению болевых приемов стоя (приемов задержания) представлены в таблице 28.

Таблица 28. Показатели курсантов-женщин экспериментальных групп по выполнению болевых приемов стоя (приемов задержания)

Номер курса	Приемы задержания (оценка)			Достоверность различий	
	$n_1 = n_2 = 16$	Показатели ($X \pm m$)		t	p
		исходные	итоговые		
1	контрольная	$3,19 \pm 0,21$	$3,62 \pm 0,14$	1,70	$p > 0,05$
	опытная	$3,25 \pm 0,22$	$4,19 \pm 0,13$	3,68	$p < 0,01$
	t; p	$0,20$; $> 0,05$	$2,98$; $< 0,01$		
2	контрольная	$3,44 \pm 0,21$	$3,75 \pm 0,20$	1,07	$p > 0,05$
	опытная	$3,50 \pm 0,20$	$4,31 \pm 0,14$	3,32	$p < 0,01$
	t; p	$0,19$; $> 0,05$	$2,29$; $< 0,05$		
3	контрольная	$3,75 \pm 0,21$	$3,94 \pm 0,21$	0,64	$p > 0,05$
	опытная	$3,81 \pm 0,22$	$4,44 \pm 0,14$	2,42	$p < 0,05$
	t; p	$0,20$; $> 0,05$	$2,10$; $< 0,05$		
4	контрольная	$3,94 \pm 0,14$	$4,00 \pm 0,14$	0,30	$p > 0,05$
	опытная	$3,88 \pm 0,15$	$4,62 \pm 0,07$	4,47	$p < 0,001$
	t; p	$0,30$; $> 0,05$	$3,96$; $< 0,01$		

Как видно, динамика развития показателей в целом имеет прогрессивную форму как в опытных, так и в контрольных группах. Однако в опытных группах прирост показателей был значительно выше, нежели в контрольных группах, где итоговые данные не имели достоверности различий ($p > 0,05$).

Анализируя динамику развития в контрольных группах, можно сказать, что наилучший среднегрупповой результат в конце эксперимента показан курсантами четвертого курса – $4 \pm 0,14$ балла при исходном значении $3,94 \pm 0,14$ балла, достоверности различий при этом между показателями начала эксперимента и его окончания нет ($p > 0,05$).

При сравнительном анализе итоговых данных опытных групп с контрольными достоверность различий на втором и третьем курсах наблюдается при уровне значимости $p < 0,05$, на первом и четвертом курсах показатель достоверности значительно выше и равен $p < 0,01$. На рисунке 22 наглядно изображена динамика изменения показателей выполнения курсантами-женщинами экспериментальных групп приемов задержания.

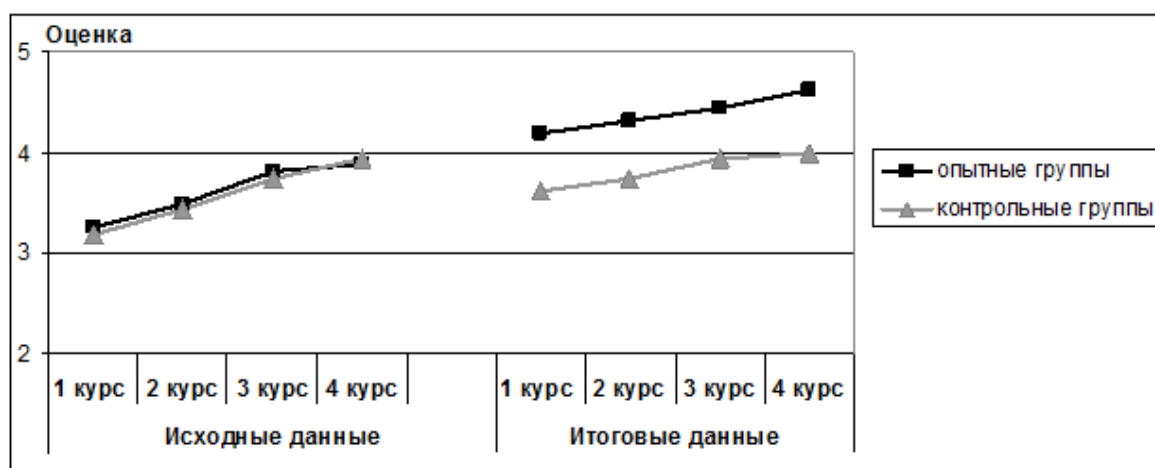


Рис. 22. Динамика выполнения курсантами-женщинами экспериментальных групп болевых приемов стоя (приемов задержания)

В таблице 29 представлены результаты выполнения курсантами-женщинами экспериментальных групп боевых приемов борьбы. Как видно, в начале эксперимента показатели у курсантов экспериментальных групп практически одинаковы и достоверных различий у них не наблюдается ($p > 0,05$). В конце эксперимента сравнительный анализ итоговых данных опытных групп с контрольными показал, что в опытных группах произошли значительные изменения в достоверности различий при уровне значимости $p < 0,01$ на первом, втором и четвертом курсах, на третьем курсе достоверность различий наблюдалась на уровне $p < 0,05$.

В конце эксперимента курсанты первого курса опытной группы показали среднегрупповой результат $3,94 \pm 0,13$ балла (4,29; $p < 0,001$), в контрольной группе результат равен $3,19 \pm 0,14$ балла (1,26; $p > 0,05$).

Таблица 29. Показатели курсантов-женщин экспериментальных групп по боевым приемам борьбы

Номер курса	Боевые приемы борьбы (оценка)			Достоверность различий	
	n ₁ = n ₂ = 16	Показатели (X ± m)		t	p
		исходные	итоговые		
1	контрольная	2,94 ± 0,14	3,19 ± 0,14	1,26	p > 0,05
	опытная	2,88 ± 0,21	3,94 ± 0,13	4,29	p < 0,001
	t; p	0,24; > 0,05	3,93; < 0,01		
2	контрольная	3,25 ± 0,14	3,43 ± 0,15	0,88	p > 0,05
	опытная	3,31 ± 0,15	4,13 ± 0,14	4,00	p < 0,001
	t; p	0,29; > 0,05	3,41; < 0,01		
3	контрольная	3,56 ± 0,14	3,75 ± 0,21	0,75	p > 0,05
	опытная	3,62 ± 0,21	4,31 ± 0,14	2,73	p < 0,05
	t; p	0,24; > 0,05	2,22; < 0,05		
4	контрольная	3,75 ± 0,14	3,86 ± 0,14	0,56	p > 0,05
	опытная	3,81 ± 0,15	4,44 ± 0,07	3,81	p < 0,01
	t; p	0,29; > 0,05	3,71; < 0,01		

На втором курсе испытуемые опытной группы показали результат $4,13 \pm 0,14$ балла (4; p < 0,001), а результат курсантов контрольной группы составил $3,43 \pm 0,15$ балла (0,88; p > 0,05). Курсанты третьего года обучения опытной группы показали среднегрупповой результат $4,31 \pm 0,14$ балла (2,73; p < 0,05), а у испытуемых контрольной группы результат равен $3,75 \pm 0,21$ балла (0,75; p > 0,05). Среднегрупповой результат курсантов четвертого курса опытной группы составил $4,44 \pm 0,07$ балла (3,81; p < 0,01), а курсантов контрольной группы – $3,86 \pm 0,14$ балла (0,56; p > 0,05).

Рисунок 23 наглядно показывает явное преимущество владения боевыми приемами борьбы курсантами-женщинами опытных групп.

Проведенный сравнительный анализ позволяет заключить, что экспериментальная методика оказала положительное воздействие на рост показателей специальной физической подготовленности курсантов опытных групп по сравнению с контрольными группами.

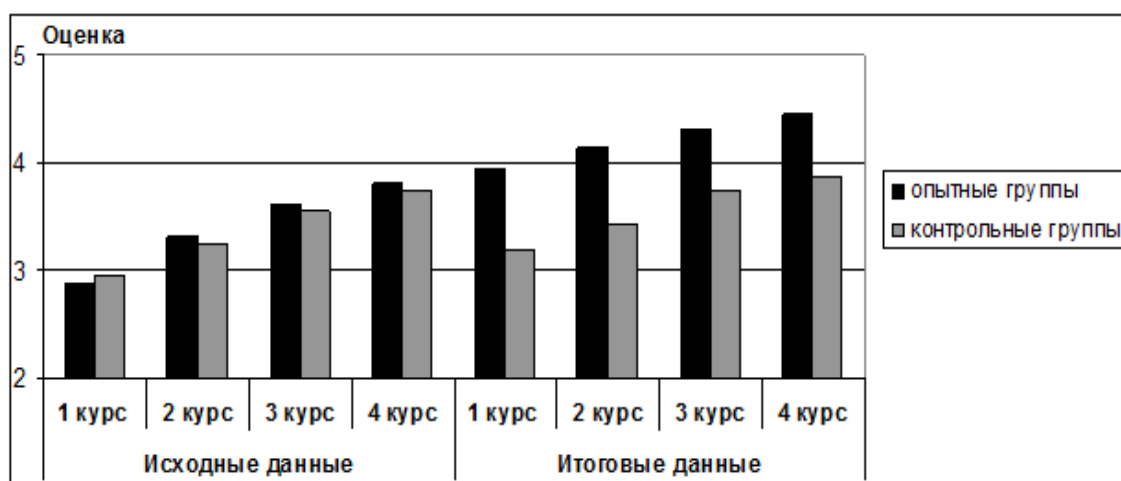


Рис. 23. Динамика изменения показателей курсантов-женщин экспериментальных групп по боевым приемам борьбы в начале и в конце основного педагогического эксперимента

Исследование показало, что в связи с увеличением двигательной активности у курсантов опытных групп сотрудниками медицинской части института отмечено снижение их заболеваемости. Так, количество обращений к врачу среди курсантов опытных групп в течение учебного года составило 150 случаев, из них с сентября по декабрь 89 случаев, с января по июнь 61 случай, что на 19% меньше по сравнению с первым полугодием. В контрольных группах количество обращений за этот период составило 179 случаев, из них с сентября по декабрь 84 случая, с января по июнь 95 случаев, что на 8% больше по сравнению с первым полугодием. Установлено, что курсанты опытных групп стали болеть меньше на 20% (число заболевших с сентября по декабрь составило 36 человек, с января по июнь число заболевших снизилось до 25 курсантов). В контрольных группах с сентября по декабрь заболевших было 39 курсантов, а к концу учебного года (с января по июнь) число заболевших составило 46 человек, что на 9% больше относительно первого полугодия. Это связано с тем, что двигательная активность курсантов контрольной группы ниже, чем у курсантов опытной группы, особенно на 3-4 курсах у курсантов-женщин контрольных групп физические нагрузки на учебных занятиях существенно снижаются. Несомненно, такое обстоятельство способствует снижению общей сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды и возникновению различных отклонений в состоянии здоровья. Травматизм за данный период в опытных группах также уменьшился на 35% по сравнению с контрольными группами.

Переходя к рассмотрению эффективности предложенной экспериментальной методики, а также ее влияния на физическое развитие и функциональное состояние организма курсантов-женщин, необходимо отметить, что в опытных группах, занимающихся по экспериментальной методике, результаты по всем изучаемым показателям увеличились на достоверные величины. В результате внедрения в учебный процесс экспериментальной методики выявлена положительная динамика по снижению заболеваемости и травматизма курсантов-женщин опытных групп.

Анализ общей физической работоспособности и функционального состояния организма курсантов-женщин, определяющих уровень физического развития, выявил достоверно положительную динамику по большинству изученных показателей под воздействием экспериментальной методики. По итогам контрольного тестирования общей физической работоспособности результаты в опытных группах значительно повышаются к окончанию четвертого курса по сравнению с показателями контрольных групп и соответствуют уровням средней и хорошей физической работоспособности.

Результаты, полученные в ходе сравнительного анализа уровня развития ловкости у курсантов-женщин экспериментальных групп, позволяют сделать вывод, что курсанты опытных групп значительно быстрее и эффективнее выполняют челночный бег 10 x 10 метров, броски на скорость за 30 секунд (не менее двух различных) и контрольное упражнение для оценки развития координации движения. При этом отмечается точность движений, быстрота переключения координации движений и уверенность в выполнении контрольных упражнений.

При определении влияния экспериментальной методики на развитие основных физических качеств было выявлено, что в начале основного эксперимента показатели физической подготовленности курсантов-женщин экспериментальных групп были практически одинаковы, достоверных различий у них не наблюдалось. Сравнительный анализ полученных данных в конце эксперимента показал, что в опытных группах произошли значительные сдвиги. Результаты общей физической подготовленности курсантов-женщин опытных групп по окончании эксперимента соответствуют нормативным требованиям (модельным характеристикам) и в основном были на уровне оценок «хорошо» и «отлично».

Под воздействием экспериментальной методики нами была выявлена достоверная динамика улучшения специальной физической подготовленности курсантов-женщин опытных групп. Отмечается стабильность и качественность в выполнении курсантами опытных групп боевых приемов борьбы. Таким образом, можно заключить, что полученные результаты общей и специальной физической подготовленности курсантов-женщин опытных групп свидетельствуют о преимуществе предлагаемой методики по сравнению с данными, показанными курсантами-женщинами контрольных групп.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современное законодательство [1, 2, 5, 6, 7, 9] предъявляет повышенные требования к профессиональной физической подготовке сотрудников ОВД. При этом особая роль в профессиональной подготовке сотрудников полиции отводится образовательным организациям МВД России [9]. Анализ работ ряда авторов [85, 88, 113, 116, 121, 124 и др.] показывает, что главной причиной ранений и гибели сотрудников при исполнении служебных обязанностей является недостаточный уровень огневой, физической и психической подготовленности. Поэтому в связи с ростом преступности и количеством оказания физического сопротивления сотрудникам полиции актуальность обеспечения боеготовности курсантов в образовательных организациях МВД России к будущей профессиональной деятельности является чрезвычайной задачей [46, 58, 85, 121].

Поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности является одной из важных задач физической подготовки сотрудников ОВД [9, 107, 180]. Результатом обучения в образовательных организациях МВД России должно стать формирование оптимальной модели физической подготовки курсантов через создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни, физическое самосовершенствование, достижение максимального уровня физической подготовленности. В исследовательских работах [16, 32, 85, 112, 113, 116, 118, 124, 133, 134, 168, 202] отмечается, что профессиональная деятельность сотрудников ОВД предъявляет повышенные требования к уровню развития их физических качеств, определенных умений и навыков профессионально-прикладной физической подготовленности. В то же время система физической подготовки курсантов-женщин в образовательных организациях МВД России не в полной мере отвечает этим требованиям.

Теоретический анализ литературных источников по совершенствованию методики профессиональной физической подготовки курсантов-женщин в образовательных организациях МВД России является важным этапом в организации экспериментального исследования. Необходимо отметить, что в нормативных правовых актах, регламентирующих физическую подготовку, не учитывается тот факт, что за последнее время значительно возросло число курсантов и сотрудников женского пола, и низкий уровень их физической подготовленности может привести не только к снижению профессиональной деятельности, но и к хроническим заболеваниям и травмам [20, 38, 75, 76].

В настоящее время одним из важных направлений совершенствования физической подготовки является моделирование различных ситуаций, встречающихся в процессе профессиональной деятельности сотрудников ОВД. Поэтому в различные периоды времени специалистами уделялось достаточно много внимания теоретическим и практическим аспектам моделирования в процессе обучения [42, 58, 59, 123, 133, 134, 199, 208 и др.]. Так, метод разработки модельных характеристик получил применение при разработке нормативных тре-

бований по физической подготовке для курсантов образовательных организаций МВД России [58, 81, 112, 133, 134, 135, 149, 150, 168, 202, 208]. Широкое распространение моделирование получило и в процессе подготовки спортсменов, особенно в спорте высших достижений [22, 76, 105, 119, 120, 131 и др.].

Анализ зарубежного опыта показывает, что сбор и обработку данных, их систематизацию и классификацию, методические рекомендации и организационные формы обучения в ситуациях, связанных с задержанием, можно успешно использовать при подготовке сотрудников полиции МВД России [112, 116, 118 и др.]. Несмотря на то, что моделирование получило широкое применение в спортивной науке и практике, можно констатировать, что моделирование профессиональной деятельности еще недостаточно нашло свое применение в системе физической подготовки сотрудников-женщин ОВД.

Педагогический контроль занимает существенное место в профессиональной подготовке будущих сотрудников ОВД. Точное знание результатов обучения является одним из важнейших условий эффективного управления учебно-познавательной деятельностью курсантов в вузах МВД России. Кроме этого, для обеспечения высокого уровня физической подготовленности, правильного планирования и построения процесса физического воспитания, как и для получения оздоровительного эффекта от занятий физической подготовкой, необходимы знания анатомо-физиологических особенностей женского организма, закономерностей адаптации его систем к физическим нагрузкам, методики формирования двигательных навыков и развития физических качеств [60, 154, 172, 173, 196, 207].

Исследование специфики профессиональной деятельности курсантов-женщин образовательных организаций МВД России показывает, что они в достаточной степени имеют правильные представления о факторах сохранения и укрепления здоровья. Так, 85% придерживаются культуры здорового образа жизни, 74% соблюдают режим питания, 60,7% считают, что ежедневные занятия физической культурой необходимы. При этом мотивационно-ценностное отношение курсантов к физической подготовке остается на низком уровне. Несмотря на положительное отношение курсантов-женщин к физической подготовке, только 33,4% из них занимаются самостоятельно физическими упражнениями и 10,4% занимаются в спортивных секциях. 42% опрошенных оценивают свой уровень физической подготовленности как удовлетворительный.

Педагогическая оценка позволила на предварительном этапе исследования выявить причины, затрудняющие организацию и формирование у курсантов-женщин навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями, это:

- низкий уровень мотивационно-ценностного отношения курсантов-женщин к самостоятельным занятиям физической подготовкой;
- отсутствие необходимых знаний и умений в планировании и организации самостоятельных занятий с учетом индивидуальных психофизических особенностей, в выборе средств и форм организации занятий, оздоровительных систем;
- отсутствие необходимых знаний и умений в выборе средств и методов развития основных физических качеств и формирования двигательных навыков;

– отсутствие необходимых знаний и умений в выборе методов самоконтроля за состоянием организма при выполнении физических упражнений.

Профессиографирование, изучение документов, беседы и анкетный опрос позволили установить перечень профессионально важных качеств курсантов-женщин и уровень их значимости в служебной деятельности.

Как показали результаты исследования, существующая в настоящее время система физической подготовки в подразделениях ОВД не способствует развитию физических качеств и формированию устойчивых навыков выполнения боевых приемов борьбы. Около 57% опрошенных сотрудников-женщин ОВД в данный момент не могут продемонстрировать боевые приемы борьбы или сомневаются в их применении, 40% респондентов владеют в большей части боевыми приемами борьбы и готовы их применить на несопротивляющемся партнере, и только 3% женщин способны применить свои умения и навыки в реальной ситуации.

В структуре профессионально значимых физических качеств в служебной деятельности сотрудников-женщин наиболее важное место, по мнению респондентов, занимают ловкость, гибкость и скоростно-силовые качества. Наиболее эффективным и положительным средством в противоборстве с преступниками и правонарушителями для сотрудников-женщин является комплексное применение боевых приемов борьбы, то есть комбинированной техники с использованием ударов, защит, бросков и болевых приемов. Формирование двигательных умений и навыков боевых приемов борьбы играет ведущую роль в подготовке курсантов-женщин к выполнению оперативно-служебных задач.

Обсуждая результаты третьей главы, необходимо отметить, что общая физическая работоспособность у курсантов-женщин образовательных организаций МВД России находится на уровне ниже среднего, уровень развития у них ловкости и скоростно-силовых качеств является низким, что подтверждается при сравнительном анализе исходных данных с разработанными модельными характеристиками. Тем не менее физическое развитие и функциональное состояние исследуемого контингента соответствуют должным нормам этой возрастной категории. Однако итоги исследования, характеризующие развитие ловкости и скоростно-силовых качеств у курсантов-женщин различных годов обучения, показали иную картину. Наибольший прирост показателей наблюдался на втором и третьем курсах, вместе с тем они не имели планомерного роста, а носили спонтанный характер. Таким образом, анализ полученных результатов позволяет сделать вывод, что рост показателей от первого к четвертому курсу не имеет достоверных изменений, он практически колеблется на одном уровне, это также отмечают в своих работах и другие авторы [16, 46, 112, 168, 202].

Разработка методики осуществлялась на основе дидактических принципов и целенаправленного интегрирования различных видов подготовки (теоретической, физической, технической и практической) в учебном процессе курсантов-женщин по дисциплине «Физическая подготовка».

Теоретическая подготовка представляет собой педагогический процесс повышения теоретического уровня знаний курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, направленный на формирование знаний, касающихся организации, проведения учебных и самостоятельных занятий по физиче-

ской подготовке, правил применения боевых приемов борьбы, методов самоконтроля за состоянием организма при выполнении физических упражнений, основ здорового образа жизни, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Физическая подготовка как один из компонентов разработанной методики предусматривает применение в учебном процессе блочной программы, направленной на повышение общей и специальной физической подготовленности курсантов-женщин вузов МВД России.

Техническая подготовка в рамках разработанной методики в первую очередь включает в себя освоение боевых приемов борьбы, которые сотрудники полиции применяют для пресечения правонарушений. Для этого курсанты и слушатели овладевают техникой и тактикой выполнения боевых приемов борьбы. Комплексное применение боевых приемов борьбы дает положительный эффект в единоборстве и задержании правонарушителя, поэтому предлагается использование в учебном процессе комбинаций технических действий при отработке болевых приемов стоя (приемов задержания) и боевых приемов борьбы с учетом различных годов обучения. На 1 курсе предусматривается использование комбинации из двух технических действий (бросок – прием задержания, удар – бросок и т.д.), на 2 курсе из трех (защита – бросок – прием задержания, удар – бросок – прием задержания и т.д.), на 3-5 курсах комбинации из четырех технических действий (защита – бросок – удар – прием задержания).

Практический компонент разработанной методики предусматривает реализацию теоретических знаний, двигательных умений и навыков в ситуациях, моделирующих оперативно-служебную деятельность. Использование в учебном процессе ролевых игр и моделируемых ситуаций применения боевых приемов борьбы в различных условиях практической профессиональной деятельности позволит сотруднику принимать правильные решения, планировать свои действия согласно складывающейся и быстро меняющейся оперативной обстановке.

Включение в учебные занятия специальных подготовительных упражнений и комбинаций боевых приемов борьбы существенно улучшает процесс освоения сложных технико-тактических действий, а также увеличивает вариативность применения боевых приемов борьбы в моделируемых ситуациях их будущей профессиональной деятельности.

Одной из основных задач разработанной методики была трансформация уровня физической и функциональной готовности курсантов-женщин в технико-тактическое мастерство для дальнейшего применения его в экстремальных условиях. Для наиболее объективного сопоставления, по нашему мнению, могут служить разработанные и научно обоснованные модельные характеристики (нормативные требования) физической подготовленности курсантов-женщин с учетом различных годов обучения.

В результате педагогического эксперимента были получены модельные характеристики (нормативные требования) физической подготовленности курсантов-женщин образовательных организаций МВД России различных годов обучения, позволяющие объективно оценить уровень их физической подготовленности на всех годах обучения, а также определить оптимальные

средства и методы корректировки учебного процесса. Данные тесты позволяют совершенствовать и контролировать развитие тех физических качеств, которые наиболее задействованы при освоении и применении боевых приемов борьбы. При этом, сравнивая модельные характеристики с существующими нормативными требованиями, необходимо отметить, что в челночном беге 10 x 10 метров, в беге на 100 метров, силовом комплексном упражнении и сгибании и разгибании рук в упоре лежа нормативы занижены.

Проведенный сравнительный анализ позволяет заключить, что экспериментальная методика оказала положительное влияние на физическую работоспособность и большинство функциональных показателей физического развития испытуемых опытных групп. В своих работах многие ученые [75, 90, 111, 167, 174, 175, 176, 207 и др.] также отмечают положительное влияние физической нагрузки на развитие жизненно важных систем женского организма.

Результаты, полученные в ходе сравнительного анализа координационных способностей курсантов-женщин экспериментальных групп, показывают, что курсанты опытных групп значительно быстрее и эффективнее выполняют броски на скорость за 30 секунд (не менее двух различных), контрольное упражнение для оценки развития координации движения и челночный бег 10 x 10 метров.

Анализ динамики изменения результатов тестирования показал, что наша экспериментальная методика оказала положительное воздействие на рост показателей специальной физической подготовленности курсантов опытных групп по сравнению с контрольными группами. В целом можно сказать, что результаты исследования подтвердили рабочую гипотезу и позволяют говорить о положительном влиянии экспериментальной методики на развитие ловкости и гибкости и эффективное овладение курсантами-женщинами боевыми приемами борьбы.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о том, что в пределах отведенных учебных часов, запланированных учебными планами по дисциплине «Физическая подготовка», имеется реальная возможность значительно повысить у курсантов-женщин уровень технико-тактической подготовленности к применению боевых приемов борьбы и физической подготовленности на всех этапах обучения на основе разработанной нами методики, прежде всего за счет рационального сочетания различных средств и методов физической подготовки.

Проведенные педагогические исследования и полученные результаты позволили нам сформулировать следующие **практические рекомендации и перспективы дальнейшей разработки темы.**

1. На учебных занятиях и консультациях (во внеучебное время) по физической подготовке необходимо нацеливать курсантов-женщин на умение правильно планировать и организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями, на участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, придерживаться основ ведения здорового образа жизни. Это способствовало бы более качественному овладению материалом рабочей программы учебной дисциплины «Физическая подготовка» и повышению уровня физической подготовленности курсантов-женщин. Требуется также всячески поощрять и стимулировать самостоятельную физическую подготовку. Курсантам-женщинам следует обращать внимание на самоконтроль при заняти-

ях физической подготовкой и самостоятельными физическими упражнениями. Необходимо наблюдать за состоянием своего здоровья, физического развития и подготовленности, за влиянием занятий физическими упражнениями на течение ОМЦ и характером его изменения. При неблагоприятных отклонениях необходимо обращаться к врачу. Самоконтроль дисциплинирует и приучает курсантов-женщин сознательно относиться к занятиям физическими упражнениями.

2. Преподавательскому составу кафедр физической подготовки необходимо изменить подходы к обучению курсантов-женщин боевым приемам борьбы. В данном случае речь идет о формировании целостной готовности курсантов-женщин к будущей профессиональной деятельности, решению различных оперативно-служебных задач в моделируемых ситуациях. При организации учебного процесса по физической подготовке, направленного на развитие основных физических качеств, освоение и совершенствование боевых приемов борьбы, преподавательскому составу кафедр физической подготовки требуется осуществлять комплексное использование отдельных видов профессиональной физической подготовки курсантов-женщин образовательных организаций МВД России (теоретической, физической, технической и практической) при формировании специальной физической, психологической и технико-тактической подготовленности к единоборству с правонарушителем в реальных ситуациях.

3. При определении организации, содержания и методики проведения занятий по физической подготовке подбор физических упражнений, их характер и интенсивность должны соответствовать физической подготовленности, возрасту, индивидуальным возможностям курсантов-женщин. Разминку следует проводить более тщательно и более продолжительно, включая разнообразные комплексы общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений. Режим физических упражнений должен быть менее интенсивен, но более продолжителен, так как женщины выносливее в длительной и ритмичной работе, чем мужчины. Не рекомендуется форсирование тренировок для достижения высоких результатов, поэтому тренировочные нагрузки, связанные с выполнением упражнений на силу и быстроту движений, следует увеличивать постепенно, доводя их до оптимальных пределов. Упражнения с отягощениями применяются с небольшими весами сериями по 8-12 повторений с вовлечением в работу различных мышечных групп и обязательным включением в интервалах между сериями упражнений на расслабление с глубоким дыханием.

4. В фазу менструации необходимо соблюдать щадящий режим в планировании объема, интенсивности и направленности тренировочных нагрузок, а также создавать благоприятный психологический климат. В эту фазу следует уменьшить объем упражнений, связанных с нагрузкой на мышцы тазового дна, а также избегать резких сотрясений, мгновенных напряжений и усилий при занятиях прыжками и в упражнениях с отягощением. Не рекомендуется выполнение упражнений, повышающих внутрибрюшное давление и затрудняющих деятельность органов брюшной полости и малого таза (поднимание больших тяжестей, упражнения с задержкой дыхания и натуживанием). Нерациональная тренировка с большими физическими нагрузками сказывается на изменениях ОМЦ, а также может привести к различной гинекологической патологии. На занятиях

обращать внимание на соблюдение мер безопасности и правил самостраховки во избежание получения травм, в особенности травм в области таза.

5. Преподавательскому составу необходимо уделять внимание этапу начального обучения, при этом рекомендуется использовать комплексы специальных подготовительных упражнений, направленных на развитие координационных способностей и формирование навыков выполнения боевых приемов борьбы, комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, внимание и укрепление опорно-двигательного аппарата, специализированные подвижные и ролевые игры. Особое внимание должно уделяться подвижным играм, используемым для совершенствования технико-тактической подготовленности, такие игры включают простейшие формы борьбы с применением соревновательно-игрового метода. Использование подвижных игр в физической подготовке курсантов-женщин позволяет создать двигательную основу для перспективного совершенствования координационных способностей, необходимых для формирования техники выполнения сложнокоординационных двигательных действий.

6. При обучении курсантов-женщин боевым приемам борьбы следует учитывать анатомо-физиологические особенности женского организма и обращать внимание на изучение и совершенствование технических действий и приемов в комбинациях. Также следует их обучать таким техническим действиям, как отбивы, перемещения и сочетания данных приемов в комбинациях. Напоминать курсантам-женщинам об использовании уязвимых мест для нанесения ударов руками и ногами по важнейшим частям тела. Предлагается использовать в учебном процессе комбинации боевых приемов борьбы и болевых приемов стоя (приемов задержания) с учетом различных годов обучения. На 1 курсе использовать комбинацию из двух технических действий (бросок – прием задержания, удар – бросок, защита – удар и т.д.), на 2 курсе из трех (защита – бросок – прием задержания, удар – бросок – прием задержания и т.д.), на 3-5 курсах применять комбинацию из четырех технических действий (защита – бросок – удар – прием задержания). Обращать внимание, что комбинации из технических действий должны заканчиваться приемом задержания и сопровождением ассистента (2-3 шага).

7. Использовать в учебном процессе ролевые игры и моделируемые ситуации по отработке различных ситуаций обезоруживания и задержания правонарушителей как на открытом пространстве, так и в условиях ограниченного пространства. Для создания психической напряженности применять внезапность и неопределенность действий нападающих партнеров, соревновательный момент. Использовать на учебных занятиях соревновательные поединки по упрощенным правилам спортивных единоборств (дзюдо, самбо, рукопашный бой) с применением всего арсенала боевых приемов борьбы.

В плане дальнейших перспектив использование указанных рекомендаций в практике проведения учебного процесса в образовательных организациях МВД России позволит расширить педагогический арсенал средств и методов обучения и на его основе добиться более эффективного и всестороннего уровня развития физической подготовленности курсантов-женщин.

ВЫВОДЫ

1. В настоящее время традиционное содержание, средства и методы физической подготовки, предусмотренные соответствующими учебными программами, не обеспечивают в должной мере формирование у курсантов-женщин в образовательных организациях МВД России необходимого уровня владения боевыми приемами борьбы и готовности к применению их на практике. Это в основном объясняется тем, что содержание и методика проведения занятий традиционно построены по принципам, определяющим процесс физической подготовки курсантов мужского пола. При этом не учитываются специфические особенности женской психики, физического развития и анатомо-физиологические особенности женского организма. В то же время для обеспечения эффективности процесса профессионального обучения необходимо, чтобы вся система физической подготовки женщин, обучающихся в образовательных организациях МВД России, строилась на строго научной основе с учетом специфики их будущей профессиональной деятельности и особенностей женского организма и была направлена на повышение физической подготовленности и укрепление здоровья.

2. Анализ процесса обучения курсантов-женщин в образовательных организациях МВД России показал, что увеличение информационной, учебной и служебной нагрузки оказывает негативное воздействие как на их функциональное состояние, так и на физическую подготовленность, что приводит к различным заболеваниям, быстрому утомлению и травматизму и, как следствие, к снижению общей физической работоспособности.

3. Разработанная профессиограмма деятельности курсантов-женщин образовательных организаций МВД России позволила выделить основные компоненты повышения общей физической работоспособности и развития профессионально важных физических качеств за счет использования во внеучебной деятельности различных форм физической подготовки.

4. В результате проведенных исследований выявлено, что среди основных физических качеств сотрудников-женщин ОВД особое место занимают ловкость, гибкость и скоростно-силовые качества. Установлено, что нагрузки на учебных занятиях по физической подготовке, в том числе в части развития ловкости, по своей направленности не носят прогрессирующего характера и являются недостаточно высокими. В ходе исследования доказано, что курсанты-женщины различных годов обучения имеют низкий уровень физической работоспособности, уровень их физической подготовленности является недостаточным, при этом показатели от курса к курсу не имеют статистически достоверных различий, у них отсутствуют навыки применения средств и методов физической культуры в повседневной жизнедеятельности, а также методов самоконтроля за состоянием организма при выполнении физических упражнений.

5. Разработаны и экспериментально проверены модельные характеристики (нормативные требования) физической подготовки курсантов-женщин образовательных организаций МВД России, которые позволяют объективно оценивать их уровень физической подготовленности на всех годах обучения. Для определения специальной технической подготовленности и развития ловкости, скоростно-силовых качеств предложены контрольные тесты – бросок через бедро за 1 минуту,

броски на скорость за 30 секунд (не менее двух различных) и контрольное упражнение для оценки развития координации движения.

6. Разработанная методика представляет собой целенаправленный педагогический процесс, ориентированный на развитие и поддержание на оптимальном уровне психологических и профессионально важных физических качеств, необходимых для успешного выполнения оперативно-служебных задач, а также формирование двигательных умений и навыков применения боевых приемов борьбы с учетом специфики их будущей профессиональной деятельности и анатомо-физиологических особенностей женского организма. Предлагаемая методика интегрирует в себе 4 основных вида подготовки курсантов-женщин – теоретическую, физическую, техническую и практическую. Методика базируется на использовании: комплексов физических упражнений, специальных подготовительных упражнений и подвижных игр, повышающих уровень физического развития и функционального состояния курсантов-женщин; информированности обучающихся о пользе физических упражнений и применении методов самоконтроля; комбинаций технических действий на занятиях при отработке боевых приемов борьбы с учетом различных годов обучения; ролевых игр и моделируемых ситуаций, условий их будущей профессиональной деятельности, что в совокупности способствует эффективному обучению и совершенствованию боевых приемов борьбы.

7. Особенности построения учебных занятий по дисциплине «Физическая подготовка» в соответствии с разработанной методикой показали, что в рамках отведенных часов программой по физической подготовке имеется реальная возможность за счет увеличения интенсивности учебных занятий, подбора специальных средств и методов, использования вне учебной деятельности самостоятельных занятий физическими упражнениями существенно повысить уровень физической подготовленности курсантов-женщин в среднем на 14%.

8. Разработанная методика позволяет достоверно повысить уровень развития ловкости и гибкости курсантов-женщин и оказывает положительный эффект на другие физические качества. Это подтверждается тем, что рациональный подбор средств и методов физической подготовки позволяет увеличить уровень развития основных физических качеств испытуемых опытных групп в среднем: в подъеме туловища из положения лежа на спине на 16%, в силовом комплексном упражнении на 10%, в беге на 100 м на 6%, в челночном беге 10 x 10 м на 5%.

9. Экспериментальное обоснование разработанной методики свидетельствует о существенном повышении эффективности физической подготовки в виде статистически достоверного улучшения показателей общей и специальной физической подготовленности, улучшения функционального состояния организма, повышения физической работоспособности. Это подтверждается более выраженными показателями в контрольных тестах курсантов-женщин четвертого курса опытных групп по сравнению с контрольными группами: общая физическая работоспособность (усл. ед.) – $78,31 \pm 1,13$ в опытной и $67,56 \pm 1,7$ в контрольной группах ($p < 0,001$); челночный бег 10 x 10 м/с – $29,52 \pm 0,15$ в опытной и $30,68 \pm 0,18$ в контрольной группах ($p < 0,001$); бросок через бедро (кол. раз за 1 мин) – $19,31 \pm 0,28$ в опытной и $16,63 \pm 0,5$ в контрольной группах ($p < 0,001$); приемы задержания (баллы) – $4,62 \pm 0,07$ в опытной и $4,00 \pm 0,14$ в контрольной группах ($p < 0,01$); боевые приемы борьбы (баллы) – $4,44 \pm 0,07$ в опытной и $3,86 \pm 0,14$ в контрольной группах ($p < 0,01$).

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ И УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ

АТФ – аденозинтрифосфорная кислота
ГИАЦ МВД России – Главный информационно-аналитический центр
Министерства внутренних дел Российской Федерации
ГИБДД – Государственная инспекция безопасности дорожного движения
ЗОЖ – здоровый образ жизни
ИГСТ – индекс Гарвардского степ-теста
КТФ – креатинфосфат
МВД России – Министерство внутренних дел Российской Федерации
ОВД – органы внутренних дел Российской Федерации
ОМЦ – овариально-менструальный цикл
ОРУ – общеразвивающие упражнения
СКУ – силовое комплексное упражнение
УМВД России – Управление Министерства внутренних дел Российской Федерации
ФБР – Федеральное бюро расследований
ЧСС – частота сердечных сокращений.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Федеральный закон Российской Федерации от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ (в ред. от 12.02.2015 № 16-ФЗ) «О полиции». – Москва: Проспект, 2004. – 48 с.
2. Федеральный закон Российской Федерации от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ (в ред. от 03.07.2016 № 305-ФЗ) «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» // Собрание законодательства Российской Федерации. 2011. № 49. Ст. 7020.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (в ред. от 03.07.2016 № 313-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации» // Российская газета. 2012. № 5976.
4. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (в ред. от 01.05.2016 № 131-ФЗ) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Российская газета. 2007. 8 декабря.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2016 г. № 1614 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности (уровень специалиста)» // СПС «КонсультантПлюс».
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 16 ноября 2016 г. № 1424 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность (уровень специалиста)» // СПС «КонсультантПлюс».
7. Приказ МВД России от 10 августа 2012 г. № 777 «Об организации морально-психологической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». URL : <http://www.dko-mvd.ru/docs-101-page-2.html>.
8. Приказ МВД России от 31 марта 2015 г. № 385 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации». URL: <http://mvd.ru/mvd/documents/>.
9. Приказ Белгородского юридического института МВД России от 27 мая 2015 г. № 56 «Об утверждении Положения об организации учебного процесса в институте».
10. Алексеев Н.А., Кутергин Н.Б., Воротник А.Н. Спортивно-педагогические технологии поэтапного повышения уровня физической подготовленности курсантов: учебно-методическое пособие. – Белгород: Бел ЮИ МВД России, 2012. – 136 с.
11. Амосов Н.М., Муравов И.В. Сердце и физические упражнения. – Москва: Знание, 1985. – 64 с.
12. Андреев В.И. Профессиональная направленность физической подготовки курсантов пожарно-технических училищ МВД России: дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 1995. – 135 с.

13. Ашкинази С.М., Горелов А.А., Цед Н.Г. Обучение рукопашному бою в современных зарубежных армиях. – Санкт-Петербург: ВИФК, 1997. – 38 с.
14. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – Москва: Физкультура и спорт, 1978. – 222 с.
15. Бабанский Ю.К. Избранные педагогические труды. – Москва: Педагогика, 1989. – 528 с.
16. Баркалов С.Н. Методика служебно-боевой подготовки курсантов вузов МВД России с учетом специфики профессиональной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 2005. – 25 с.
17. Беляев В.С., Михеев А.И. Валеологический аспект физического воспитания студентов технического университета // Валеология. 1997. № 3. С. 43-46.
18. Бернштейн Н.А. О построении движений. – Москва: Медицина, 1947. – 225 с.
19. Блеер А.Н. Методические основы формирования устойчивых двигательных навыков в прикладных видах спорта. – Москва, 2004. – 248 с.
20. Блинова Н.Г. Комплексный подход в оценке состояния здоровья и развития субъектов образовательного процесса / Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова, Е.А. Анисова, С.В. Шабашева // Валеология. 1997. № 3. С. 16-20.
21. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
22. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – Москва: Физкультура и спорт, 1997. – 144 с.
23. Бондаревский Е.Я. Надежность тестов, используемых для характеристики моторики человека // Теория и практика физической культуры. 1969. № 1. С. 15-18.
24. Бондаревский Е.Я., Стародубцев М.З., Кочарян Ю.У. Методология построения должных норм физической подготовленности: методические рекомендации. – Москва, 1983. – 33 с.
25. Брехман И.И. Наука и здоровье. – 2-е изд. – Москва: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
26. Бубе Х. Тесты в спортивной практике / Х. Бубе, Г. Фек, Х. Штюблер, Ф. Трогш. – Москва: Физкультура и спорт, 1974. – 95 с.
27. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. – Москва, 1982. – 224 с.
28. Вайднер-Дубровин Л.А., Силин В.И. Теория и практика спорта в Советской Армии и Военно-морском флоте. – Ленинград: ВИФК, 1984.
29. Васильев В.Л. Юридическая психология. – Санкт-Петербург: Питер, 2000. – 613 с.
30. Вахонин Н.Л. Нормальное физическое развитие человека как биосоциальная проблема / Тезисы докладов итоговой научной конференции за 1983 год. – Ленинград, 1984.
31. Вдовиченко В.П., Грачев А.И., Краснопевцев С.Е. Оценка физической подготовленности слушателей учебных заведений МВД СССР / Тезисы докладов Всесоюзной научно-практической конференции. – Горький: ГВШ МВД СССР, 1990.

32. Вдовиченко В.П. Типовое планирование процесса индивидуальной боевой подготовки сотрудника милиции (физическая, огневая, комплексная подготовка). – Нижний Новгород: НВШ МВД России, 1995. – 26 с.
33. Веневцева Ю.Л. Влияние характера учебного процесса и условий обучения на напряженность адаптации учащихся и педагогов / Ю.Л. Веневцева, А.Х. Мельников, Н.Н. Макаров, И.Н. Венкина // Валеология. 1997. № 4. С. 21-23.
34. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
35. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
36. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. 1998. № 2. С. 21-28.
37. Виленский Ю.М., Дубовис М.С. Игры в спортивной борьбе. – Киев: Здоровье, 1977. – 85 с.
38. Виленский М.Ф. Формирование личности специалиста высшей педагогической школы в процессе физического воспитания / Тезисы докладов Всесоюзной конференции 20-24 августа 1984 г. – Новосибирск, 1984.
39. Виру А.А., Кырге П.К. Гормоны и спортивная работоспособность: учебное пособие. – Москва: Физкультура и спорт, 1983. – 159 с.
40. Волков А.А. Психологическая подготовка слушателей рядового и младшего начальствующего состава милиции в учебных центрах МВД, УВД: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Москва, 1987. – 20 с.
41. Волков А.Н., Кузнецов С.В. Методика контроля физической подготовки: учебно-практическое пособие. – Нижний Новгород: Нижегородская академия МВД России, 2006. – 96 с.
42. Волков В.П. Курс самозащиты без оружия «Самбо»: учебное пособие для школ НКВД. – Москва, 1940.
43. Воротник А.Н., Рябушенко А.А., Горбатенко А.В. Использование гимнастической терминологии при проведении занятий физическими упражнениями: учебно-методическое пособие. – Белгород: Бел ЮИ МВД России, 2010. – 114 с.
44. Воротник А.Н., Дементьев В.Л. Исходный уровень физического и функционального состояния курсантов-женщин вузов МВД России с учетом различных годов обучения // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2014. № 4. С. 192-198.
45. Воротник А.Н., Кутергин Н.Б., Кулиничев А.Н. Комплексный подход к повышению общей физической работоспособности курсантов образовательных организаций системы МВД России // Проблемы правоохранительной деятельности. 2015. № 1. С. 86-90.
46. Гадалов А.В. Формирование готовности курсантов вузов МВД России к единоборству с правонарушителями: дис. ... канд. пед. наук. – Москва: МА МВД России, 2000. – 145 с.
47. Гасанова З.А. Женщины в изначально мужских видах спорта // Теория и практика физ. культуры. 1996. № 7. С. 18-22.

48. Геллер Е.М. Подвижные игры в спортивной подготовке студентов. – Минск: Высшая школа, 1977. – 176 с.
49. Герасимова П.В., Маниченко Т.И., Харабуга И.В. Об адаптивных возможностях организма женщин, занимающихся в группах оздоровительной гимнастики / Физическая культура и спорт в жизни советских женщин. – Москва, 1975.
50. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – Москва: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
51. Годик М.А. Спортивная метрология: учебник. – Москва: Физкультура и спорт, 1998. – 192 с.
52. Голхернер М.М., Непомнящая Э.А. Управление процессом формирования профессиональных качеств специалиста на основе модели будущей деятельности // Современная высшая школа. 1977. № 1. С. 191-201.
53. Гориневский В.В., Гориневская В. Руководство по физической культуре и врачебному контролю. – Москва: Биомедгиз, 1935. – 399 с.
54. Городниченко Э.А. Возрастные особенности адаптивных реакций центрального и мозгового кровообращения у лиц женского пола на статистическую нагрузку // Теория и практика физической культуры. 1990. № 5. С. 32-34.
55. Грузных Г.М. Классическая борьба: формирование основ ведения единоборства: учебное пособие. – Омск: ОГИФК, 1987. – 64 с.
56. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1985. – 255 с.
57. Даниелян В.С. Физическая культура как системообразующий фактор здорового образа жизни мужского населения (на примере Армянской ССР): автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 1988. – 17 с.
58. Дворник Г.М. Формирование профессионально-прикладных навыков самозащиты без оружия на основе метода моделирования динамических ситуаций: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Минск: Белорус. гос. ин-т физ. культуры, 1987. – 19 с.
59. Дегтяренко Г.А. Основы моделирования процесса формирования профессионально-прикладных качеств офицеров в высших военных учебных заведениях: автореф. дис. ... д-ра тех. наук. – Москва, 1990. – 25 с.
60. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – Москва: Медицина, 1988. – 288 с.
61. Демин В.А., Пилюян Р.А., Седлов В.С. Деятельностный анализ борцовского поединка / Спортивная борьба. – Москва, 1979.
62. Дементьев В.Л. Методология профессиональной тактико-технической подготовки тренерских кадров по спортивной борьбе в физкультурных высших учебных заведениях: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Москва, 2004. – 45 с.
63. Доскин В.А., Козеева Т.В., Лисицкая Т.С. Некоторые особенности работоспособности спортсменок в разные фазы менструального цикла // Физиология человека. 1979. Т. 5. № 2. С. 221-227.

64. Евсеев С.П. Теория и методика формирования двигательных действий с заданным результатом: автореф. дис. ... д-ра техн. наук. – Москва, 1995. – 79 с.
65. Евтушенко А.В. Формирование профессиональной физической культуры курсантов высших учебных заведений МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 1999. – 23 с.
66. Женская гимнастика / под ред. Л.О. Яансон. – Москва: Физкультура и спорт, 1976. – 149 с.
67. Женщины догоняют мужчин: разница в достижениях мужчин и женщин в некоторых видах спорта сокращается // Спорт за рубежом. 1976. № 8. С. 9-10.
68. Зайцев А.А., Литасов П.П., Ткаченко А.И. Физическая подготовка женщин: учебное пособие. – Калининград: Калининградский юридический институт МВД России, 2006. – 92 с.
69. 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. – Москва: Лептос, 1994. – 368 с.
70. Зациорский В.М., Запорожанов В.А., Тер-Ованесян И.А. Вопросы теории и практики педагогического контроля в современном спорте // Теория и практика физической культуры. 1971. № 4. С. 59-63.
71. Зациорский В.М. Спортивная метрология: педагогический контроль в тренировочном процессе (основы теории тестов и оценок): учебное пособие. – Москва: ГЦОЛИФК, 1978. – 49 с.
72. Зациорский В.М. Спортивная метрология: учебник. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.
73. Зимняя И.А. Педагогическая психология: учебник для вузов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Логос, 2000. – 384 с.
74. Иващенко Л.Я., Страпко И.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – Киев: Здоровье, 1988. – 160 с.
75. Игуменов В.М., Дементьев В.Л., Рожков П.А. Изучение профессиональной работоспособности студентов ИФК, специализирующихся в спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры. 1997. № 1. С. 46-47.
76. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. – Москва: Высшая школа, 1978. – 144 с.
77. Иорданская В.А. Морфофункциональные возможности женщин в процессе долговременной адаптации к нагрузкам современного спорта // Теория и практика физ. культуры. 1999. № 6. С. 43-51.
78. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка. – Москва: Высшая школа, 1982. – 176 с.
79. Калашников А.Ф. Комплексирование физической и профессиональной подготовки курсантов специальных средних школ МВД СССР: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Ленинград, 1991. – 36 с.
80. Калашников А.Ф. Методика проведения комплексных практических занятий по физической подготовке со слушателями учебных заведений МВД РФ: учебно-методическое пособие. – Орел: ОВШ МВД РФ, 1992. – 74 с.

81. Клименко С.В. Формирование профессионального мастерства преподавателей физической подготовки учебных заведений МВД России: дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 1994. – 249 с.
82. Князева Е.В. Физическая подготовка сотрудников ОВД, выполняющих работу камерального профиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Санкт-Петербург, 2002. – 21 с.
83. Коваленко Т.Г., Смеловская Е.Л., Агафонова Л.В. Основы здорового образа жизни и регулирование работоспособности студентов: учебно-методическое пособие. – Волгоград, 2002. – 92 с.
84. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. – Москва: ВАКО, 2007. – 297 с.
85. Колухов В.Г. Проблемные вопросы боевой подготовки в учебных заведениях МВД России / Современная концепция преподавания боевой и физической подготовки в учебных заведениях МВД России. – Москва: МЮИ МВД России, 1996.
86. Коренберг В.Б. Надежность решения двигательных задач // Теория и практика физической культуры. 1997. № 10. С. 18-24.
87. Короп Ю.А., Кононенко Ю.А. Женское плавание, особенности и перспективы. – Киев: Здоровье, 1983. – 111 с.
88. Косяченко В.И. Методика применения сбивающих факторов в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов учебных заведений МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 2000. – 27 с.
89. Коц Я.М. Физиология женщин спортсменок. – Москва: ГЦОЛИФК, 1981. – 42 с.
90. Крефф А.Ф., Канню М.Ф. Женщина и спорт. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 158 с.
91. Кузнецов В.В., Шустин Б.Н. Методология построения модельных характеристик сильнейших спортсменов / Совершенствование управления системой подготовки квалифицированных спортсменов (теоретические аспекты). – Москва, 1980.
92. Кузнецов С.В., Устюжанин Н.Н. Задержание правонарушителя: особенности ситуаций и действий / Современная концепция преподавания боевой и физической подготовки в учебных заведениях МВД России. – Москва: МЮИ МВД России, 1996.
93. Купавцев Т.С. Организация и методика физической подготовки сотрудников ОВД с использованием подвижных игр: учебно-методическое пособие. – Барнаул: БЮИ МВД России, 2006. – 58 с.
94. Кутасин А.Н. Комплексные занятия как эффективное средство подготовки курсантов вуза МВД по рукопашному бою: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Санкт-Петербург: ВИФК, 2001. – 20 с.
95. Лавров В.Н. Индивидуальная боевая подготовка и некоторые вопросы совершенствования ее содержания в учебных заведениях МВД России / Современная концепция преподавания боевой и физической подготовки в учебных заведениях МВД России: межвузовский сборник научных трудов. – Москва: МЮИ МВД России, 1996.

96. Лавров В.Н. Основа обучения боевым приемам борьбы – знание техники их выполнения // Профессионал. 1999. № 12. С. 37–39.
97. Лейкок Дж.Ф., Вайс П.Г. Основы эндокринологии: учебник / пер. с англ. – Москва: Медицина, 2000. – 504 с.
98. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. – Москва: Физкультура и спорт, 1967. – 214 с.
99. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. – 4-е изд. – Москва: МГУ, 1981. – 584 с.
100. Летунов С.П. Методико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – Москва: Физкультура и спорт, 1981. – 214 с.
101. Лоулер Д. Боевые искусства для женщин: практическое руководство. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 368 с.
102. Лях В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте // Теория и практика физической культуры. 1995. № 11. С. 16-24.
103. Маришук В.Л., Маришук Л.В. Основные концепции обучения в современной педагогической теории / Актуальные проблемы военно-спортивной педагогики и психологии: сборник статей. – Санкт-Петербург: ВИФК, 1994.
104. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания: учебник для институтов физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 1976. – 246 с.
105. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
106. Мацур И.А. Педагогический контроль физической подготовленности курсанток и слушательниц вузов МВД России: методическое пособие. – Москва, 2006. – 34 с.
107. Миленин В.М., Кустов А.Н. Организация физической подготовки в органах внутренних дел: учебно-методическое пособие. – Москва: ЦС Динамо, 1990. – 69 с.
108. Мингес А.В. Применение сотрудниками органов внутренних дел огнестрельного оружия, приемов рукопашного боя и специальных средств: учебное пособие. – Волгоград: ВЮИ МВД России, 1997. – 82 с.
109. Миндиашвили Д.Г. Контратакующие действия в вольной борьбе. – Красноярск, 1985. – 69 с.
110. Минжанов Н.А. Повышение профессионально-психологической подготовленности слушателей учебных заведений ОВД в процессе физической подготовки (педагогический аспект): дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 1992. – 283 с.
111. Миронова З.Б. Возрастные особенности реакций сердечно-сосудистой системы женщин на физические упражнения различной структуры: автореф. дис. ... канд. биолог. наук. – Пермь, 1967. – 22 с.
112. Морев Д.Г. Методика боевой подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России в условиях ограниченного пространства: дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 2001. – 180 с.

113. Москвичев М.А. Методика специальной физической подготовки работников уголовно-исполнительной системы: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 1998. – 25 с.
114. Мотылянская Р.Е., Лурье М.Ю., Романова З.Г. Физическое воспитание женщин. – Москва: Физическая культура и спорт, 1952. – 70 с.
115. Мотылянская Р.Е. [и др.] Физическая культура и возраст / под общ. ред. Р.Е. Мотылянской. – Москва: Физкультура и спорт, 1967. – 280 с.
116. Невзоров О.А., Колухов В.Г., Супрунов Е.П. Анализ современной практики применения приемов самозащиты без оружия / Совершенствование системы боевой подготовки в учебных заведениях МВД России в свете реализации концепции многоуровневой подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадров МВД России. – Орел: ОВШ МВД России, 1996.
117. Немов Р.С. Психология: учебник: в 3-х кн. Кн. 3. Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. – 4-е изд. – Москва: ВЛАДОС, 2001. – 640 с.
118. Непомнящий С.В. Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки работников ОВД: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 1987. – 24 с.
119. Новиков А.А., Кузнецов В.В., Шустин Б.Н. О разработке модельных характеристик спортсменов // Теория и практика физической культуры. 1976. № 6. С. 58-59.
120. Новиков А.А. Моделирование в спортивной борьбе / Спортивная борьба. – Москва, 1981.
121. Ноздрачев В.В. Методика совершенствования боевой подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 2000. – 24 с.
122. Овчинников В.А. Управление профессионально-прикладной физической подготовкой курсантов и слушателей высших образовательных учреждений МВД России: монография. – Волгоград: ВА МВД России, 2010. – 304 с.
123. Ознобишин В.С. Искусство рукопашного боя. – Москва: НКВД РСФСР, 1930. – 228 с.
124. Орлов В.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников специальных подразделений криминальной милиции МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 2001. – 23 с.
125. Панин А.И. Физическая подготовка студентов в условиях вуза. – Минск, 1978. – 48 с.
126. Папкин А.И. Личная безопасность сотрудников ОВД. – Москва, 1996. – 244 с.
127. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии: учебник / под ред. С.А. Смирнова. – Москва: Академия, 2000. – 512 с.
128. Педагогика высшей школы МВД России: учебник / В.П. Давыдов, В.П. Сальников, В.Я. Слепов; под ред. С.В. Кошелевой. – Санкт-Петербург: Фонд «Университет», 2003. – 306 с.
129. Пестов В.К. Двигательный режим служебной деятельности участковых инспекторов милиции / Современная концепция преподавания боевой и

физической подготовки в учебных заведениях МВД России: межвузовский сборник научных трудов. – Москва: МУ МВД России, 1996.

130. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. – Киев: Здоровье, 1980. – 336 с.

131. Платонов В.П. Подготовка квалифицированных спортсменов. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

132. Подлипняк Ю.Ф. Исследование влияния условий среднегорья на специальную работоспособность и функциональное состояние легкоатлетов-спринтеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва: ВНИИФК, 1975. – 26 с.

133. Подлипняк Ю.Ф. Педагогические основы системы физической подготовки слушателей вузов МВД СССР: дис. ... д-ра пед. наук. – Москва, 1985. – 430 с.

134. Подлипняк Ю.Ф. Педагогические основы системы физической подготовки слушателей вузов МВД СССР: учебно-методическое пособие. – Москва: Академия МВД СССР, 1986. – 30 с.

135. Подлипняк Ю.Ф., Яншин В.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузах МВД России / Ученые, научные школы и идеи: юбилейный сборник научных трудов. – Москва: МЮИ МВД России, 1995.

136. Полиция ФРГ. Патрульная служба. Методы несения. Оценки работы полицейских // Борьба с преступностью за рубежом. 1976. № 7. С. 38-42.

137. Полянский В.П., Баркалов С.Н. Профессиографирование служебной деятельности сотрудников ОВД для целей служебно-боевой подготовки: методические рекомендации. – Орел: ОрЮИ МВД РФ, 2005. – 32 с.

138. Похоленчук Ю.Т., Свечникова Н.В. Современный женский спорт. – Киев: Здоровье, 1987. – 189 с.

139. Поярков С.Ю. Формирование профессиональной надежности правоохранительной деятельности сотрудников органов внутренних дел МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Санкт-Петербург, 1997. – 18 с.

140. Радзиевский А.Р. Анатомо-физиологические особенности женского организма / А.Р. Радзиевский, Т.А. Лоза, А.М. Гашумов, П.А. Радзиевский / Женщина и спорт. – Киев, 1975.

141. Радзиевский А.Р., Лещенко С.С., Шахненко А.А. Методические рекомендации по организации УТП дзюдоисток. – Киев, 1987. – 39 с.

142. Розин Е.Ю. Некоторые теоретико-методологические аспекты этапного педагогического контроля физического состояния и подготовленности спортсменов // Теория и практика физической культуры. 1997. № 11. С. 41–43.

143. Рыжкова В.А. Физкультура и спорт в жизни женщин. – Москва: Физкультура и спорт, 1963. – 97 с.

144. Савина А.М. Подвижные игры в системе формирования педагогического мастерства в вузах физкультурного профиля (на примере игровых видов спорта): автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 1998. – 23 с.

145. Сальников А.Н. Физическая культура: конспект лекций. – Москва: Приор, 2009. – 124 с.

146. Сафронов А.М., Родина С.Н. Подготовка кадров полиции за рубежом. – Москва: Академия МВД СССР, 1987. – 32 с.

147. Селуянов В.Н. Эмпирический и теоретический пути развития теории спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. 1998. № 3. С. 46-51.
148. Серебрянников В.А., Усенко В.П. Методика преподавания физической подготовки в образовательных учреждениях МВД России: учебно-методическое пособие. – Хабаровск: ДЮИ МВД России, 2000. – 96 с.
149. Середа Н.А. Моделирование ситуаций задержания правонарушителей на занятиях по самбо: дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 1992. – 127 с.
150. Середа Н.А. Система модельных ситуаций нападения на сотрудников милиции и их характеристика: учебно-методическое пособие. – Запорожье, 1992. – 28 с.
151. Сингер Р. Совершенствование двигательных навыков в спортивной тренировке / Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов. – Москва: Советский спорт, 2005.
152. Синяев Е.Е. Инновационные пути развития физической работоспособности курсантов вузов МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 2012. – 24 с.
153. Смирнов Ю.И. Анализ некоторых принципов формирования комплексной оценки подготовленности спортсмена / Проблемы комплексного контроля в спорте высших достижений: тезисы докладов Всесоюзной научно-практической конференции. – Москва: ВНИИФК, 1983. – 36 с.
154. Соколова Е.П. Оптимизация учебных занятий по физической подготовке военнослужащих-женщин: дис. ... канд. пед. наук. – Санкт-Петербург, 1999. – 205 с.
155. Сологуб Е.Б. Физиологические основы спортивной тренировки женщин: лекции. – Ленинград: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1987. – 20 с.
156. Сопов В.Ф. Методы измерения психического состояния в спортивной деятельности: методические рекомендации по проведению практикума специализации. – Москва: РГУФК, 2004. – 25 с.
157. Степанов Г.И. Систематичность занятий физической подготовкой в вузах МВД России как один из факторов повышения эффективности учебного процесса: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 2004. – 26 с.
158. Стрижак А.П., Клименко С.В. Пособие по теории физической подготовки. – Москва: МЮИ МВД России, 1996. – 30 с.
159. Суворов Ю.А., Платонова В.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: учебно-методическое пособие. – Санкт-Петербург: СПб ГУИТМО, 2006. – 90 с.
160. Сухоцкий В.И. Эволюция взглядов на физическую подготовку в США / Тезисы докладов итоговой научной конференции института за 1982 год. – Ленинград: ВДКИФК, 1983.
161. Сущенко В.П. Подготовка военнослужащих разведывательных и разведывательно-десантных подразделений к ведению рукопашного боя с автоматом: автореф. дис. ...канд. пед. наук. – Санкт-Петербург: ВИФК, 1999. – 24 с.

162. Сырвачева И.С. Физическая подготовка военнослужащих женщин: методические рекомендации. – Владивосток: ТОВВМУ им. С.О. Макарова, 1989. – 44 с.
163. Сысоев Ю.В. Духовная культура курсантов вузов МВД России: монография. – Смоленск: Смядынь, 2014. – 256 с.
164. Сыченков В.В. Физическая культура и спорт как факторы ориентации будущих офицеров на здоровый образ жизни: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Санкт-Петербург: ВИФК, 2004. – 21 с.
165. Тестирование полицейских // Борьба с преступностью за рубежом: ежемесячный информационный бюллетень по материалам зарубежной печати. 1992. № 8. С. 17-18.
166. Теория и организация физической подготовки войск: учебник для ВИФК / под ред. Л.А. Вейднер-Дубровина, В.В. Миронова, В.А. Шевченко. – Санкт-Петербург: ВИФК, 1992. – 340 с.
167. Тищенко И.И., Извеков В.В. Женское дзюдо. – Саранск: Мордовское книжное издательство, 1988. – 88 с.
168. Ткаченко А.И. Методика обучения боевым приемам борьбы курсантов-женщин вузов МВД России: дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 2007. – 145 с.
169. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебное пособие. В 4-х кн. Кн. 4. Планирование и контроль. – Москва: Советский спорт, 1997. – 288 с.
170. Утенко В.Н. Физическая подготовка вооруженных сил стран НАТО. – Ленинград: ВДКИФК, 1986. – 116 с.
171. Уткин В.Л. Измерения в спорте. Введение в спортивную метрологию. – Москва: ГЦОЛИФК, 1978. – 199 с.
172. Фарфель В.С. Физиология спорта: очерки. – Москва: Физкультура и спорт, 1960. – 384 с.
173. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – Москва: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.
174. Федоров Л.П. Физическая культура и спорт в жизни женщин. – Ленинград: Знание, 1973. – 15 с.
175. Федоров Л.П. Методические рекомендации студентам по спецкурсу: тактико-методические основы женского спорта. – Ленинград: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1985. – 17 с.
176. Федоров Л.П. Научно-методические основы женского спорта. – Ленинград: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1987. – 53 с.
177. Федоров Л.П. Теоретико-методические основы женского спорта (на примере циклических видов спорта): автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Санкт-Петербург, 1995. – 57 с.
178. Федоткин С.Н. Самозащита без оружия: учебно-методический материал для слушателей МВШМ МВД СССР. – Москва, 1985. – 96 с.
179. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – Москва: Гардарики, 2002. – 488 с.

180. Физическая подготовка: учебное пособие / В.С. Кшевин [и др.]. – Москва: ИМЦ ГУК МВД России, 2003. – 288 с.
181. Физическая подготовка: программа для высших учебных заведений МВД СССР / под ред. Ю.Ф. Подлипняка. – Москва: МВШМ МВД СССР, 1990. – 54 с.
182. Физическая подготовка: типовая программа для высших и специальных средних учебных заведений МВД России. – Рязань: РВШ МВД РФ, 1993. – 31 с.
183. Физическая подготовка: примерная программа для высших и средних учебных заведений МВД России. – Москва: МЦПО и КНИ при ГУК МВД России, 1996. – 23 с.
184. Физическая подготовка: примерная программа для образовательных учреждений МВД России. – Москва: ЦИиНМОКП МВД России, 2000. – 32 с.
185. Физическая подготовка: примерная программа для образовательных учреждений МВД России. – Москва: ЦОКР МВД России, 2005. – 41 с.
186. Физическая подготовка: примерная программа для образовательных учреждений МВД России. – Москва: ЦОКР ДКО МВД России, 2007. – 43 с.
187. Физическая подготовка: примерная программа для образовательных учреждений МВД России. – Москва: ЦОКР ДКО МВД России, 2011. – 21 с.
188. Физическая подготовка: рабочая программа для обучения курсантов и слушателей Белгородского юридического института МВД России. – Белгород, 2007. – 44 с.
189. Физическая подготовка: рабочая программа учебной дисциплины «Физическая подготовка» для курсантов и слушателей Белгородского юридического института МВД России. – Белгород, 2011. – 34 с.
190. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – Москва: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
191. Филин В.П., Семенов В.Г., Алабин В.Г. Современные методы исследования в спорте. – Москва: Физкультура и спорт, 1994. – 111 с.
192. Харлампиев А.А. Борьба самбо. – Москва: Физкультура и спорт, 1964. – 387 с.
193. Харлампиев А.А. Система самбо. Боевое искусство. – Москва: Советский спорт, 1995. – 96 с.
194. Хвастунов А.А. Методика огневой подготовки в системе первоначального обучения сотрудников ОВД: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 1995. – 24 с.
195. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2001. – 480 с.
196. Чеботарев Д.Ф., Маньковский Н.В., Фролькис В.В. Руководство по геронтологии. – Москва: Медицина, 1978. – 503 с.
197. Ческидов Н.В. Средства и методы развития профессиональных качеств сотрудников уголовного розыска в процессе физической подготовки: автореф. дис. ...канд. пед. наук. – Москва, 1997. – 25 с.

198. Чигорьев Е.А., Анисин В.И. Поэтапное обучение боевым приемам борьбы посредством анализа складывающихся ситуаций: учебное пособие. – Омск: Омская академия МВД России, 2005. – 117 с.
199. Чумаков Е.М. Сто уроков борьбы самбо. – Москва: Физкультура и спорт, 1977. – 246 с.
200. Чурганов О.А. Оздоровительная физическая культура в системе качества жизни военнослужащих: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Санкт-Петербург: ВИФК, 2004. – 47 с.
201. Шилакин Б.В., Морев Д.Г. Применение подвижных игр в подготовительной части занятия в процессе преподавания борьбы самбо: методические рекомендации. – Хабаровск, ХВШ МВД РФ, 1997. – 15 с.
202. Шлыков В.А. Методика силовой подготовки слушателей специальных учебных заведений: дис. ... канд. пед. наук. – Москва: МЮИ МВД РФ, 1995. – 180 с.
203. Эйдер Е., Бойченко С.Д. Особенности специальной подготовки женщин в спортивном фехтовании с учетом фаз биологической цикличности // Теория и практика физической культуры. 2004. № 5. С. 7-12.
204. Эхольм Э. Окружающая среда и здоровье человека. – Москва: Прогресс, 1980. – 187 с.
205. Ягунова С.А., Старцева Л.Н. Спортивная тренировка женщин. – Ленинград: Медгиз, 1959. – 54 с.
206. Ямалетдинова Г.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка следователей ОВД: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Ленинград, 1991. – 24 с.
207. Янкаускас И.М., Логвинов Э.М. Моторика растущего женского организма. – Вильнюс: Мокслас, 1984. – 152 с.
208. Яншин В.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузах МВД СССР: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 1989. – 24 с.
209. Clede B. New ways to train police // Law and Order. 1997. № 12. P. 37-38.
210. Conflict Management and the Low Enforcement Professional in the 1990 // Law and Order. 1994. № 5. P. 39-43.
211. Garner G. Looking for trouble during building search // Police. 1994. № 11. P. 40-43.
212. Garner G. In pursuit for safety // Police. 1994. № 12. P. 32-34.
213. Hennen C. Staying prepared: nine fundamental principles for on-going police training // Law and Order. 1996. № 9. P. 85-87.
214. Jones T. Tactical planning and warning order use // Law and Order. 1998. № 3. P. 82-84.
215. Lebrun C.M., Rumball J.S. Relationship between athletic performance and menstrual cycle // Current women's health reports. 2001. Dec. 1 (3). P. 232-240.
216. Louis A. Dezelan. Preparing for Terrorism // Law and Order. 1998. P. 107-110.
217. Margaria R. Biomechanics and energetics of muscular exercise. – Oxford: Clarendon Press, 1976. – 146 p.

218. Peltenburg A. Sex hormone profiles of premenarcheal athletes / A. Peltenburg, W. Erich, J. Thijssen // Europ. J. Appl. Physiol. 1984. Vol. 52. P. 385-392.

219. Roemmich J.N. Consequences of sport training during puberty / J.N. Roemmich, R.J. Richmond, A.D. Rogol // Endocrin. investigation. 2001. Oct., 24 (9). P. 708-715.

220. Stanard S. Physical ability testing (The Denver/Stanard model) // Law and Order. 1994. № 8. P. 22.

221. Zhodsko-Zajko W.J. Physical fitness, cognitive performance, and aging // Medicino and Science in Sport and Exercise. 1991. № 23. P. 868-872.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Анкета для курсантов-женщин, обучающихся в образовательных организациях МВД России

Уважаемый курсант!

Для совершенствования учебной дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных организациях системы МВД России и в связи с комплексным изучением спортивных и физкультурных интересов курсантов просим Вас ответить на вопросы анкеты. Внимательно прочтите все варианты ответов и выберите те, которые соответствуют Вашему мнению.

Мы будем Вам очень благодарны за объективные ответы на все вопросы анкеты. Благодарим Вас за сотрудничество!

1. Ваш возраст? а) 17; б) 18; в) 19; г) 20; д) 21; е) ____.	2. Ваш факультет? а) Правоохранительной деятельности; б) Подготовки дознавателей.
3. Ваш курс? а) первый; б) второй; в) третий; г) четвертый; д) пятый.	4. Придерживаетесь ли Вы культуры здорового образа жизни? а) да; б) нет.
5. Соблюдаете ли Вы режим дня? а) соблюдаю; б) соблюдаю, но не всегда; в) нет постоянного режима.	6. Имеете ли Вы вредные привычки? а) курите (- да; - нет); б) употребляете спиртные напитки (- нет; - да, укажите, как часто _____); в) не имеете вредных привычек.
7. Оцените состояние Вашего здоровья? а) отличное; б) хорошее; в) удовлетворительное; г) неудовлетворительное.	8. Ведете ли Вы дневник контроля за ОМЦ (овариально-менструальным циклом)? а) да; б) нет.
9. Ведете ли Вы дневник самоконтроля при выполнении физических упражнений? а) да; б) нет.	10. Сколько учебных дней в течение года Вы пропустили по причине болезни (общая сумма дней)? а) менее 10 дней; б) 10-19 дней; в) 20-29 дней; г) 30 дней и больше.

11. Выполняете ли Вы утреннюю физическую зарядку? а) да; б) нет.	12. Применяете ли Вы средства закаливания? а) применяю регулярно; б) применяю эпизодически; в) не применяю.
13. Занимались ли Вы каким-либо видом спорта (укажите) и как долго? а) спортивные единоборства _____ б) спортивные игры _____ в) легкая атлетика _____ г) тяжелая атлетика _____ д) зимние виды спорта _____ е) др. _____	14. Имеете ли Вы спортивный разряд по какому-либо виду спорта (укажите какой и по какому виду спорта)? _____ _____ _____
15. Сколько раз в году Вы участвуете в спортивно-массовых мероприятиях? а) более 3-х раз; б) от 1 до 3-х раз; в) совсем не участвую.	16. Как Вы оцениваете уровень своей физической подготовленности? а) отличная; б) хорошая; в) удовлетворительная; г) неудовлетворительная.
17. Можете ли Вы выполнить нормативы по физической подготовке согласно рабочей программе? а) да, абсолютно все; б) почти все; в) лишь незначительную часть нормативов.	18. Как Вы считаете, нужны ли ежедневные занятия физической культурой? а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить.
19. Как часто Вы самостоятельно занимаетесь физической культурой либо другой активной физической деятельностью? а) ежедневно; б) систематически 2-4 раза в неделю; в) систематически 1-2 раза в неделю; г) 1 раз в месяц и реже; д) от случая к случаю; е) не занимаюсь.	20. Можете ли Вы спланировать самостоятельные занятия по физической подготовке в течение недели? а) да; б) нет; в) не уверена.
21. Можете ли Вы правильно дозировать нагрузку при самостоятельных занятиях? а) да; б) нет; в) не уверена.	22. Можете ли Вы правильно составить комплекс физических упражнений для утренней гимнастики? а) да; б) нет; в) не уверена.

23. Занимаетесь ли Вы в свободное от учебы время каким-либо из перечисленных форм физической культуры и спорта? а) занимаюсь в спортивной секции; б) занимаюсь самостоятельно физическими упражнениями; в) занимаюсь фитнесом; г) занимаюсь на факультативных занятиях; д) занимаюсь утренней гимнастикой; е) ничем не занимаюсь.	24. Для Вас какой основной побуждающий мотив для занятий физической культурой и спортом (необходимое подчеркните)? - укрепить здоровье; - повысить физическую подготовленность; - совершенствовать физические качества; - снять напряжение; - иметь красивую фигуру; - быть привлекательной; - повысить общую работоспособность; - воспитать волевые качества; - улучшить настроение, самочувствие; - достичь высоких спортивных результатов; - получить знания по физической культуре; - сдать зачет по физической подготовке.
25. Перечислите виды самоконтроля за состоянием своего организма после выполнения физической нагрузки? _____ _____ _____	26. Сколько затраченного времени (часов в неделю) у Вас уходит на следующие виды деятельности? - учебная деятельность ____; - служебная деятельность ____; - приготовление пищи ____; - покупки ____; - уход за помещением ____; - получение различных услуг ____; - стирка и уход за одеждой ____; - отдых и развлечения ____; - чтение ____; - посещение и прием гостей ____; - физкультура и спорт ____; - просмотр телепередач ____; - любительские занятия и непрофессиональное творчество ____.
27. Какие формы отдыха преобладают у Вас после учебных занятий? а) регулярная гимнастика; б) спокойная ходьба; в) пассивный отдых.	28. Как Вы считаете, в какой степени сотрудник-женщина ОВД должна владеть боевыми приемами борьбы? а) отлично; б) хорошо; в) удовлетворительно; г) не знаю.
29. Сможете ли Вы в экстремальной ситуации эффективно применить боевые приемы борьбы? а) да; б) нет; в) не знаю.	30. Какие, на Ваш взгляд, физические качества в большей мере способствуют задержанию сопротивляющегося правонарушителя (проставьте цифры от 1 до 5)? а) быстрота ____; б) сила ____;

	в) выносливость ____; г) ловкость ____; д) гибкость _____.
31. Какие физические качества, по Вашему мнению, должны быть присущи сотруднику-женщине ОВД (проставьте цифры от 1 до 5)? а) быстрота ____; б) сила ____; в) выносливость ____; г) ловкость ____; д) гибкость ____	32. Средняя продолжительность Вашего учебного дня? а) семь часов и меньше; б) примерно восемь часов; в) восемь часов и больше.
33. Сколько у Вас получается полных выходных дней в месяц? а) четыре дня; б) три дня; в) два дня и меньше.	34. Сколько раз в месяц Вы заступаете в наряд или несете аналогичный вид служебной деятельности? а) суточный наряд ____; б) дежурный взвод ____; в) хозяйственные работы _____.
35. Как Вы чувствуете себя к концу учебного дня? а) не утомляюсь; б) чувствую небольшую усталость; в) ощущаю заметное утомление; г) очень устаю.	36. Характер Вашего утомления? а) умственное утомление; б) психологическое утомление; в) физическое утомление.
37. Какие мышцы устают у Вас больше всего? а) мышцы туловища; б) мышцы рук; в) мышцы ног; г) в равной степени.	38. Хватает ли Вам только сна, чтобы восстановиться к началу следующего дня? а) да; б) нет.
39. Как изменяется Ваша работоспособность к концу недели? а) незначительно; б) выражено явно снижение.	40. Имеются ли у Вас наказания за нарушение служебной дисциплины? а) да; б) нет.

Спасибо за проделанную работу!

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Анкета для сотрудников-женщин органов внутренних дел Российской Федерации

Уважаемый товарищ!

Мы проводим исследования, направленные на совершенствование учебной программы по физической подготовке курсантов-женщин образовательных организаций МВД России. Мы будем Вам очень благодарны за объективные ответы на все вопросы анкеты.

1. Подразделение ОВД, в котором Вы служите? а) уголовный розыск; б) органы следствия; в) патрульно-постовая служба; г) участковый уполномоченный; д) органы дознания; е) иное_____.	2. Ваш стаж работы в ОВД? а) до 5 лет; б) от 6 до 10 лет; в) свыше 10 лет.
3. Ваше образование? а) высшее; б) незаконченное высшее; в) среднее; г) среднее специальное.	4. Удовлетворены ли Вы своим уровнем физической подготовки? а) да; б) нет.
5. Как Вы считаете, в какой степени сотрудник-женщина ОВД должна владеть боевыми приемами борьбы? а) отлично; б) хорошо; в) удовлетворительно; г) не знаю.	6. Какой Ваш уровень владения боевыми приемами борьбы? а) готова применить боевые приемы борьбы в реальной ситуации; б) могу продемонстрировать большую часть приемов на несопротивляющемся партнере; в) не могу продемонстрировать боевые приемы борьбы; г) затрудняюсь в ответе.
7. Какие, по Вашему мнению, физические качества в большей мере способствуют задержанию активно сопротивляющегося правонарушителя (проставьте цифры от 1 до 5)? а) быстрота _____; б) сила _____; в) выносливость _____; г) ловкость _____; д) гибкость _____.	8. На Ваш взгляд, какие боевые приемы борьбы наиболее эффективны в задержании правонарушителя (оцените действия по 5-ти балльной системе)? а) удары _____; б) броски _____; в) комбинации боевых приемов борьбы _____; г) болевые приемы _____; д) удушающие приемы _____.

Спасибо за проделанную работу!

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Компоненты методики профессиональной физической подготовки женщин, обучающихся в образовательных организациях МВД России

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Блок физических упражнений, направленных на развитие ловкости, гибкости и скоростно-силовых качеств.

Упражнения, направленные на развитие ловкости

Комплекс упражнений № 1.1 – для развития ловкости в движении.

а) ОРУ с использованием передвижений:

1. Передвижение на четвереньках вперед.
2. Передвижение на четвереньках назад, находясь в положении спиной в упоре на руках и ногах.
3. Передвижение на четвереньках в упоре на коленях.
4. Передвижение в положении лежа («по-пластунски»).
5. Передвижение на предплечьях.
6. Передвижение на коленях вперед.
7. Передвижение на коленях назад.

б) ОРУ с использованием передвижений:

1. Передвижение на четвереньках вперед в положении спиной в упоре на руках и ногах.
2. Передвижение на четвереньках в упоре с прямыми ногами.
3. Передвижение на коленях в упоре на предплечьях.
4. Передвижение на одной ноге и одной руке, другая рука поддерживает поднятую вверх ногу.
5. Передвижение вперед на руках и коленях.
6. Передвижение на коленях с поворотами туловища влево-вправо.
7. Передвижение на предплечьях назад.

Комплекс упражнений № 1.2 – для развития ловкости со сменой позы.

а) ОРУ со сменой позы:

1. И.п. – сед на пятках и коленях, носки ног вытянуты. 1 – встать прыжком в положение седа. 2 – вернуться в и.п. (выполняется 5-7 раз).
2. И.п. – сед на пятках и коленях, носки ног вытянуты. 1 – встать прыжком в положение седа с разворотом туловища на 180 градусов. 2 – вернуться в и.п. (выполняется 5-7 раз).
3. И.п. – сед в группировке. 1 – прыжком с разворотом туловища на 180 градусов принять сед на пятках и коленях, носки ног вытянуты. 2 – вернуться в и.п. (выполняется 5-7 раз).

4. И.п. – упор лежа на руках. 1 – выполнить переворот в упор сзади на руках, 2 – вернуться в и.п. (выполняется 5-7 раз).

5. И.п. – сед в группировке. 1 – встать в полуприсед с наклоном. 2 – выполнить сед на пятках. 3 – встать в полуприсед. 4 – выполнить сед в группировке. 5 – встать в о.с. (выполняется 2-4 раза).

6. И.п. – упор присев. 1 – принять упор лежа. 2 – принять упор присев (выполняется 8-10 раз).

7. И.п. – о.с. 1 – принять упор лежа. 2 – принять упор присев. 3 – и.п. (выполняется 8-10 раз).

б) ОРУ со сменой позы:

1. И.п. – сед на пятках и коленях, носки ног вытянуты, руки на уровне груди согнуты в локтях ладонями вниз. 1-6 – одной рукой производить вращения в локтевом суставе по часовой стрелке, второй – против. 7-12 – в обратном порядке (выполняется 15-20 секунд).

2. И.п. – сед на пятках и коленях, носки ног вытянуты, руки в стороны ладонями вниз. 1-6 – круговое вращение рук вперед по большим дугам. 7-12 – то же назад (выполняется 15-20 секунд).

3. И.п. – о.с., маховая нога согнута в коленном суставе. 1 – наклониться вперед до касания ладонью колена маховой ноги. 2 – и.п. (выполняется 5-7 раз).

4. И.п. – упор присев. 1 – прыжком принять упор лежа. 2 – и.п.. 3 – прыжком выполнить сед ноги врозь. 4 – и.п. (выполняется 3-5 раз).

5. И.п. – о.с. 1 – выполнить прыжок с оборотом на 180 градусов. 2 – принять упор лежа. 3 – принять упор присев. 4 – и.п. (выполняется 3-5 раз).

6. И.п. – о.с. 1 – выполнить сед на одну ногу, вторая выпрямлена параллельно полу. 2 – и.п. (выполняется 3-5 раз).

7. И.п. – о.с. 1 – упор присев, голову наклонить вперед. 2 – упор лежа, голову наклонить назад. 3 – упор присев, голову наклонить вперед. 4 – оборот прыжком на 360 градусов, принять о.с. (выполняется 3-5 раз).

Комплекс упражнений № 1.3 – для развития ловкости с использованием партнера.

а) ОРУ с партнером:

1. Многократные прыжки через партнеров, находящихся в упоре на коленях (выполняется 20-30 секунд).

2. Прыжок через партнера, стоящего в упоре на коленях – проползание под партнером, стоящим в наклоне упором (выполняется 20-30 секунд).

3. Прыжок с разбега ноги врозь через стоящего партнера – проползание между ног следующего партнера - прыжок на месте с оборотом на 360 градусов в любую сторону (выполняется 20-30 секунд).

4. Партнеры находятся в положении стоя на одной ноге лицом друг к другу, держатся за руки. Партнеры стараются коснуться стопы друг друга (выполняется 20-30 секунд).

5. Один из партнеров перемещается на предплечьях, другой поддерживает его за ноги, выпрямленные в коленях.

6. Один из партнеров перемещается на прямых руках, другой поддерживает его за ноги, выпрямленные в коленях.

б) ОРУ с партнером:

1. Прыжок через партнера, ноги врозь. Приземлившись, делает быстрый прыжок на месте с оборотом на 180 градусов, опустившись на четвереньки, проползает между ног партнера (выполняется 20-30 секунд).

2. И.п. – «Б» находится в наклоне в упоре. 1 – «А» пролезает под ним. 2 – «Б» принимает упор лежа. 3 – «А» перепрыгивает через него (выполняется 20-30 секунд).

3. И.п. – «Б» находится в упоре на коленях. 1 – «А» пролезает «попластунски» под ним. 2 – «Б» принимает упор лежа. 3 – «А» перепрыгивает через него (выполняется 20-30 секунд).

4. И.п. – «Б» находится в упоре на коленях. «А» прыгает через него, согнувшись ноги врозь, а затем пролезает под партнером на четвереньках (выполняется 20-30 секунд).

5. Один из партнеров перемещается на руках назад, другой поддерживает его за ноги, выпрямленные в коленях.

6. Один из партнеров передвигается на прямых руках прыжками, другой держит его за ноги, выпрямленные в коленях.

Комплекс упражнений № 1.4 – для развития ловкости с использованием акробатических элементов.

а) ОРУ с использованием акробатических элементов:

1. Бег спиной – кувырок назад.

2. Бег спиной – кувырок вперед.

3. И.п. – лежа, руки за головой. Выполнить перекатывание в левую сторону.

4. То же самое, только в правую сторону.

5. И.п. – лежа на спине согнувшись. 1 – выполнить кувырок вперед. 2 – о.с. 3 – прыжок с оборотом на 360 градусов.

6. И.п. – лежа на спине согнувшись. 1 – выполнить кувырок вперед. 2 – о.с. 3 – прыжок вверх на месте, прогнувшись в спине.

7. И.п. – лежа на спине согнувшись. 1 – выполнить кувырок вперед. 2 – о.с. 3 – прыжок с оборотом на 360 градусов. 4 – кувырок вперед.

б) ОРУ с использованием акробатических элементов:

1. И.п. – о.с. Выполнить переворот правым боком на одной руке.

2. И.п. – о.с. То же, только левым боком на одной руке.

3. И.п. – лежа на спине. 1 – принять сед в группировке. 2 – кувырок вперед. 3 – о.с.

4. И.п. – о.с. 1 – сед в группировке. 2 – кувырок назад. 3 – упор на коленях.

5. И.п. – о.с. 1 – сед в группировке. 2 – кувырок назад. 3 – прыжок на месте с оборотом на 180 градусов.

6. И.п. – сед в группировке. 1 – кувырок назад с выходом в широкую стойку ноги врозь. 2 – и.п. 3 – о.с. 4 – наклон туловища с касанием ладонями пола.

Комплекс упражнений № 1.5 – упражнения, направленные на развитие равновесия.

1. И.п. – наклон вперед, руки свободные. Выполнить оборот переступанием на 360 градусов по 3 раза в каждую сторону с закрытыми глазами. После остановки открыть глаза и принять о.с., удерживать равновесие 3-5 секунд.

2. И.п. – о.с. 1 – пять оборотов прыжком на месте на 360 градусов в любую сторону с открытыми глазами. 2 – десять подскоков на одной ноге с закрытыми глазами. 3 – о.с., 4 – открыть глаза и удерживать равновесие 3-5 секунд.

3. И.п. – о.с., кулаки у подбородка. 1 – выполнить по 3 раза в каждую сторону круговые движения туловищем. 2 – выполнить 5 приседаний с выпрыгиванием, руки за головой пальцы сцеплены. 3 – о.с., удерживать равновесие 3-5 секунд.

4. И.п. – о.с. Поставить руки вперед и отвести левую ногу назад, удерживать равновесие на правой ноге 10-12 секунд. То же на левой ноге.

5. И.п. – о.с., ноги врозь на носках, руки вперед. 1 – выполнить 3 круговых движения головой в правую сторону. 2 – то же в левую сторону. 3 – о.с., удерживать равновесие 7-10 секунд.

6. И.п. – стойка на одной ноге на носке, другая нога согнута под прямым углом вперед, руки в стороны, глаза закрыты. Удерживать равновесие в и.п. 8-10 секунд.

7. И.п. – стойка на одной ноге, другая нога согнута под прямым углом вперед, руки в стороны, глаза закрыты. 1 – опустить ногу и отвести ее, согнутую в колене назад. 2 – удерживать равновесие 7-10 секунд.

Комплекс упражнений № 1.6 – для развития ловкости с использованием полосы препятствий.

По команде «Внимание! Марш!» курсанты-женщины стартуют и преодолевают последовательно препятствия:

- «завал» (последовательные препятствия разной высоты) – малое препятствие преодолевается сверху, высокое – снизу;

- «бум» – курсант забегает по наклонной доске на «бум», пробегает по нему до противоположного края и спрыгивает;

- «ров» – курсант спрыгивает в ров, двигается по его дну и выпрыгивает из рва;

- «лабиринт» – преодолевается по проходам лабиринта (не допускается передвижение снизу или сверху направляющих проходов);

- «разрушенный мост» (последовательные препятствия разной высоты) – все препятствия преодолеваются сверху с опорой на грудь;

- «подземный переход» – курсант спрыгивает в окоп, пробегает по переходу 2 м и выбирается из окопа;

- бег в обратном направлении.

Преподаватель может менять последовательность прохождения препятствий. Данный комплекс выполняется на улице в теплое время года.

Комплекс упражнений № 1.7 – для развития ловкости с использованием предметов (баскетбольных мячей).

а) ОРУ с использованием баскетбольных мячей:

1. И.п. – о.с., мяч в руках сзади. Бросить мяч вверх-вперед и поймать его впереди себя (выполняется 5-6 раз).

2. И.п. – о.с., мяч в руках. Бросить мяч через голову, быстро повернуться и поймать его после отскока от пола (выполняется 5-6 раз).

3. И.п. – о.с., мяч в руках. 1 – подбросить мяч вверх. 2 – принять сед в упоре. 3 – о.с. 4 – поймать мяч (выполняется 3-5 раз).

4. И.п. – о.с., мяч в руках. Удар мячом об пол - удар по мячу ногой - ловля мяча руками (выполняется 3-5 раз).

5. И.п. – о.с., мяч в руках. Подбросить мяч вверх и поймать мяч в прыжке (выполняется 5-6 раз).

6. И.п. – о.с., мяч в руках. Подбросить мяч вверх – оборот в прыжке на месте на 360 градусов в любую сторону – поймать мяч (выполняется 3-5 раз).

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, ноги врозь, расстояние 40-50 см, мяч между ними посередине. По команде выполнить наклон вперед и схватить мяч («Кто быстрее»), выполняется 3-5 раз.

б) ОРУ с использованием баскетбольных мячей:

1. И.п. – о.с., мяч в руках. 1 – подбросить мяч вверх. 2 – выполнить наклон вперед. 3 – о.с. 4 – поймать мяч (выполняется 3-5 раз).

2. И.п. – о.с., ноги врозь, мяч зажат между стопами. Прыжки на месте (выполняется 10-12 раз).

3. И.п. – о.с., мяч в руках сзади. Бросок мяча из-за спины в стойке и ловля его спереди (выполняется 3-5 раз).

4. И.п. – «А» находится с мячом перед стеной на расстоянии 5-7 метров, «Б» позади него. «А» бросает мяч в стену, «Б» его ловит. Затем партнеры меняются местами (выполняется 20-30 секунд).

5. Передачи мяча в движении в парах с параллельными смещениями. Темп выполнения упражнения постепенно увеличивать. Преподаватель может целенаправленно изменять способы и виды перемещений.

6. И.п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии 2-3 метров. Броски мяча от груди (выполняется 15-20 секунд).

7. И.п. – «А» стоит на одном колене, «Б» – в стойке. Передача и прием мяча. По команде партнеры меняются местами (выполняется по 15-20 секунд).

Комплекс упражнений № 1.8 – для развития ловкости с использованием беговых и прыжковых упражнений.

а) ОРУ с использованием бега по заданию преподавателя:

1. Челночный бег 3 х 10 м, 5 х 10 м, 7 х 10 м, 10 х 10 м. На выбор преподавателя в зависимости от поставленных на занятии задач.

2. Бег с поворотами на 360 градусов вправо, затем влево.

3. И.п. – упор лежа, головой вперед к линии старта. По команде выполнить старт с переходом на бег (10-15 метров).

4. То же, только с переходом на бег спиной.

5. И.п. – упор на руках сзади, головой вперед к линии старта. По команде выполнить старт с переходом на бег (10-15 метров).

6. И.п. – упор на руках сзади, головой назад к линии старта. По команде выполнить старт с переходом на бег (10-15 метров).

7. И.п. – упор согнувшись на одной руке и одной ноге. По команде выполнить старт с переходом на бег (10-15 метров).

8. И.п. – стоя на одном колене, туловище прямо, руки за спиной. По команде выполнить старт с переходом на бег (10-15 метров).

9. Эстафета «Не расцепись». Курсанты делятся на две команды, преподаватель быстро объясняет условия и порядок эстафеты.

б) ОРУ с использованием прыжков по заданию преподавателя:

1. Продвижение прыжками вперед с поворотами на 360 градусов.

2. Продвижение скачками вперед на одной ноге с поворотами на 360 градусов.

3. Продвижение прыжками вперед в низком приседе правым и левым боком.

4. Продвижение прыжками вперед в низком приседе с поворотами на 360 градусов.

5. Перепрыгивание на двух ногах через скамейку с продвижением вперед змейкой.

6. То же, только прыжки на скамейку чередуются с прыжками змейкой.

7. И.п. – стоя лицом к скамейке. Прыжки на двух ногах на скамейку и обратно (выполняется 20-30 секунд).

8. То же, но прыжок выполнять со скамейки с поворотом на 180 градусов (выполняется 20-30 секунд).

Упражнения, направленные на развитие гибкости

Комплекс упражнений № 2.1 – для рук и плечевого пояса на растягивание (гибкость).

а) ОРУ для рук и плечевого пояса на гибкость:

1. И.п. – упор сидя, кисти рук находятся на полу. 1 – «провалить» (опустить) туловище в плечевых суставах, при этом не допускать сутулости в спине. 2 – и.п.

2. И.п. – упор на руках лежа на бедрах. 1 – «провалить» (опустить) туловище в плечевых суставах, при этом руки не сгибать. 2 – и.п.

3. И.п. – о.с., руки расслаблены. 1 – поднять правое плечо, 2 – и.п., 3 – поднять плечи, 4 – и.п., 5 – поднять левое плечо, 6 – и.п. Можно менять положение плеч.

4. И.п. – о.с. 1 – соединить лопатки и подать грудь вперед. 2 – развести лопатки и подать плечи вперед.

5. И.п. – упор лежа. Поочередное поднимание рук в сторону, вверх, внутрь. При поднятии выдерживать небольшую паузу.

6. И.п. – упор сидя, ноги вместе, руки у таза. 1 – выпрямить руки и приподнять туловище. 2 – и.п.

7. И.п. – упор на руках лежа сзади. 1 – соединить лопатки, увеличивая прогиб, и подать грудь вперед. 2 – развести лопатки, опустить туловище в плечевых суставах и сохранить прогнутое положения тела.

8. И.п. – упор лежа на прямых руках. В упоре лежа передвижение на руках в одну и другую сторону.

9. И.п. – упор лежа на прямых руках. 1 – последовательно переставлять руки в стороны до перехода в положение лежа, руки в стороны. 2 – обратным движением в и.п.

10. И.п. – о.с. 1 – не сгибая ног, выполнить наклон туловища и принять упор на руках согнувшись, переставляя прямые руки вперед, перейти в упор лежа. 2 – обратным движением в и.п.

б) ОРУ для рук и плечевого пояса на гибкость:

1. И.п. – о.с., руки вверх. Выполнять одновременно встречные махи прямыми руками внутрь перед головой и за головой.

2. И.п. – о.с., руки вперед. Выполнять одновременно встречные махи прямыми руками внутрь.

3. И.п. – о.с., руки опущены вниз. Выполнять рывки прямыми руками назад.

4. То же, только и.п. – о.с., руки за спиной, пальцы рук сцеплены.

5. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Выполнять размашистые движения рукой, стараясь при этом достать спину.

6. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Выполнять попеременные рывки согнутыми руками за спиной, стараясь достать одну руку другой.

7. И.п. – стойка ноги врозь, руки за спиной, пальцы сцеплены. Рывки вправо-влево соединенными руками.

8. И.п. – о.с. 1 – описать круги прямыми руками в лицевой плоскости: а) одноименные, б) разноименные. Руки не напряжены.

9. И.п. – о.с., руки в стороны, ладони вперед. Выполнить рывок руками назад и постараться обхватить себя руками за плечи как можно дальше. Положение рук впереди менять поочередно.

10. И.п. – о.с., руки согнуты. Выполнять поочередные удары руками вверх.

11. И.п. – то же. Выполнять одновременные удары руками вверх.

12. И.п. – то же. Выполнять удары вверх-назад согнутыми руками: а) поочередно; б) одновременно.

Обратить внимание на то, что при выполнении упражнений на растягивание амплитуду движений необходимо увеличивать постепенно во избежание травм.

Комплекс упражнений № 2.2 – для рук и плечевого пояса на расслабление.

1. И.п. – о.с., руки в стороны, плечи подняты. Расслабляя плечевой пояс, уронить руки, дав им свободно качаться.

2. И.п. – стойка на левой, правая назад на носок, руки в стороны. Расслабляя плечевой пояс и отставленную назад ногу, уронить руки, дав им свободно качаться.

3. И.п. – стойка ноги врозь шире, руки согнуты в стороны, кисти к плечам. 1 – выполнить наклон туловища вправо и расслабить правую руку, чтобы она повисла. 2 – и.п., 3 – наклон туловища влево и расслабить левую руку, чтобы она повисла. 4 – и.п.

4. И.п. – стойка на правой ноге, левая впереди, плечевой пояс и руки расслаблены. Толчками ног в коленях и движениями тазом вперед-назад раскачивать расслабленно висящие руки.

5. И.п. – о.с. 1 – руки вправо, встать на носки. 2 – и.п., 3 – руки влево, встать на носки, 4 – и.п.

6. И.п. – стойка ноги врозь, небольшой наклон вперед, руки висят расслабленно. Раскачивание расслабленных рук в стороны, попеременными пружинистыми сгибаниями ног.

7. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Встречные размахивания руками с поворотами туловища.

8. И.п. – стойка ноги врозь, левая рука на поясе, правая вверх. Круг правой рукой с постепенным ускорением и с последующим постепенным замедлением. То же проделать с другой рукой.

9. То же, только в боковой плоскости.

В начале освоения упражнений на расслабление отдельных частей тела упражнения надо выполнять не торопясь.

Комплекс упражнений № 2.3 – для мышц передней поверхности ног и туловища на растягивание (гибкость).

1. И.п. – стойка на левой, правая сзади на носке, левая рука вверх, правая назад, кисти в кулаках. 1 – выполнить небольшой мах правой согнутой ногой вперед, правую руку вперед, левую назад. 2 – со встречными махами руками, выпрямляя правую ногу, выполнить сильный мах ногой назад до отказа. То же другой ногой.

2. И.п. – стойка на правой с опорой правой рукой. Свободные махи левой ногой, согнутой в коленном суставе, вперед и назад со вставанием в конце маха на носок. То же другой ногой.

3. И.п. – полуприсед наклонно. 1 – выпрямляя ноги, мах правой ногой назад, левой рукой вверх, правой назад. 2 – и.п. 3-4 – то же, другой ногой.

4. И.п. – о.с., руки на пояс. Выполнять пружинистые приседания на носках с постепенным увеличением амплитуды движения.

5. И.п. – стоя на правой, левую поднять вперед и согнуть в коленном суставе, захватив обеими руками за голень. Выполнять пружинистые притягивания к груди согнутой ноги.

6. То же, с согнутой ногой назад.

7. И.п. – стойка на левой, правую поднять вперед и согнуть в коленном суставе, захватив у голеностопного сустава правой рукой. 1 – разгибание согнутой ноги назад с одновременным вставанием на носок опорной ноги, 2 – и.п. То же другой ногой.

8. И.п. – стойка на лопатках. 1 – согнуть левую ногу, 2 – выпрямить левую, 3 – согнуть правую ногу. 4 – выпрямить правую ногу. Встречное движение.

9. И.п. – лежа на животе, правую поднять и захватить у голеностопного сустава правой рукой. 1 – выполнить разгибание ноги, 2 – и.п. То же другой ногой.

10. То же, лежа на животе с захватом руками обеих ног.

11. И.п. – стойка на коленях. 1 – одновременно с отставлением одной ноги назад на носок, прогибаясь наклонить туловище назад. 2 – и.п.

12. И.п. – сед на пятках, руками захватить голеностопные суставы. 1 – вставая на колени прогнуться. 2 – и.п.

Комплекс упражнений № 2.4 – для мышц задней поверхности ног и туловища на растягивание (гибкость).

1. И.п. – стойка ноги врозь, одна нога впереди, руки за головой. 1 – три пружинистых наклона вперед с прогнутой спиной. 2 – и.п.

2. И.п. – о.с., руки за головой. 1 – пружинистые наклоны вперед до отказа, не сгибая при этом ног. 2 – и.п.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед. 1 – наклон туловища вперед с махом расслабленных рук назад. 2 – и.п.

4. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх. 1 – наклон вперед, стремясь достать пол руками как можно дальше за ногами. 2 – два пружинистых движения вперед, увеличивая сгиб туловища. 3 – и.п.

5. И.п. – о.с. Выполнить наклон вперед, захватив руками ноги у голеностопных суставов, и пружинистыми движениями притянуть туловище к ногам. Повторить 3-5 раз, затем выпрямиться.

6. И.п. – о.с. 1 – выполнить мах правой ногой вперед и захватить в конце ногу руками. 2 – пауза. 3 – и.п.

7. И.п. – стойка на одной ноге, другую согнуть вперед и захватить руками за ступню. 1 – выпрямить ногу. 2 – и.п.

8. То же, сидя.

9. И.п. – сед, ноги вместе, руки в стороны. Выполнить два пружинистых движения вперед, касаясь руками носков.

10. И.п. – сед ноги скрестно, руки за голову. Выполнить три пружинистых наклона вперед.

11. И.п. – стойка на лопатках согнувшись. Поочередные махи ногами с касанием пола за головой на каждый счет.

12. И.п. – о.с., руки вверх. 1 – махи прямой ногой вперед с хлопком в ладони под ногой: а) носок оттянут, б) носок притянут.

Комплекс упражнений № 2.5 – для туловища (мышц живота) на растягивание (гибкость).

1. И.п. – лежа на спине. 1 – слегка сгибаясь, перекатом через спину перейти в стойку на лопатках. 2 – и.п.

2. И.п. – лежа на спине, рукиверху. 1 – коснуться носками за головой: а) ноги врозь, б) ноги вместе.

3. И.п. – стойка на лопатках. 1 – сгибая одну ногу вперед, ступня у колена, незначительно опустить ноги и туловище. 2 – и.п.

4. То же, но без сгибания ноги.

5. И.п. – упор лежа. Передвижение на руках, описывая окружность в одну и другую стороны, ноги при этом на месте.

6. То же, передвигая ноги, при этом руки на месте.

7. И.п. – стойка на коленях. 1 – выполнить наклон назад прямым телом с увеличением сгиба в коленях. 2 – и.п.

8. То же, только наклон назад до касания затылком пола.

9. И.п. – сед на пятках. 1 – выполнить наклон назад до касания затылком пола. 2 – и.п.

Комплекс упражнений № 2.6 – для боковых и косых мышц туловища на растягивание (гибкость).

1. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – поворот туловища с хлопком в ладони над головой. 2 – и.п.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – поворот таза вправо. 2 – и.п. 3-4 – то же, влево.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуть перед грудью. 1 – поворот туловища вправо. 2 – и.п. 3 – поворот туловища влево. 4 – и.п.

4. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – поворот туловища до отказа вправо. 2 – поворот туловища до отказа влево.

5. То же, и.п. – сед ноги врозь.

6. И.п. – сед ноги врозь, руки вверх, кисти в кулаках. 1 – выполнить пружинистый наклон к правой ноге, руки отвести назад. 2 – и.п.

7. И.п. – широкая стойка ноги врозь. 1 – выполнить наклон к правой ноге и сделать хлопок в ладони за ногой. 2 – и.п. 3-4 – то же к левой ноге.

8. И.п. – стойка ноги врозь шире плеч, руки в стороны. 1 – выполнить наклон к ноге и захватить голень руками, после два пружинистых притягивания туловища к ноге. 2 – и.п. То же к другой ноге.

9. И.п. – стойка ноги врозь шире плеч, руки вверх. 1 – сгибая правую ногу, выполнить наклон к левой ноге и коснуться руками ступни. 2 – и.п. То же к другой ноге.

10. И.п. – стойка ноги врозь шире плеч, руки в сторону. 1 – выполнить наклон туловища к левой ноге и коснуться правой рукой носка, левую руку отвести назад. 2 – и.п. 3-4 – то же к правой ноге.

Комплекс упражнений № 2.7 – для мышц туловища на расслабление.

1. И.п. – о.с. 1 – выполнить наклон вперед прогнувшись, руки вперед. 2 – расслабить мышцы спины, рук и плечевого пояса. 3 – и.п.

2. И.п. – стойка на коленях, руки за спину. 1 – расслабляя мышцы тазового пояса и ног, сесть на пятки. 2 – расслабляя мышцы спины и плечевого пояса, уронить туловище вперед. 3 – пауза. 4 – и.п.

3. И.п. – стойка на левой, правая сзади на носке, руки за голову. 1 – расслабить руки, плечевой пояс, верхнюю часть туловища и отставленную на носок ногу. 2 – и.п.

4. И.п. – выпад вперед руки в стороны. 1 – расслабляя мышцы рук, плечевого пояса и спины, уронить туловище, ложась грудью на бедро. 2 – пауза. 3 – и.п.

5. И.п. – выпад вперед, руки за голову. 1 – наклоняясь назад, расслабить мышцы туловища и рук. 2 – в расслабленном состоянии выполнить движение туловища вперед и наклониться, ложась грудью на бедро. 3 – и.п.

6. И.п. – стойка на коленях, руки вверх. 1 – последовательно расслабляя кисти рук, плечевой пояс, спину и ноги, сесть на пятки. 2 – и.п.

7. И.п. – о.с., руки вверх. 1 – последовательно расслабляя руки, туловище и ноги, перейти в присед в расслабленном состоянии. 2 – пауза. 3 – и.п.

8. И.п. – стойка, ноги на ширине плеч. 1 – выполнить небольшой наклон расслабленного туловища вперед, руки расслаблены. 2 – выполнить три круговых движения расслабленным туловищем. 3 – и.п.

Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств

Комплекс упражнений № 3.1 – для развития быстроты на месте.

а) упражнения на месте:

1. И.п. – о.с. 1-8 – выполнить энергичные и широкие круговые движения руками вперед. 9-16 – назад.

2. И.п. – о.с., руки вперед. 1-8 – выполнить энергичные круговые движения руками в локтевых суставах вперед. 9-16 – назад.

3. И.п. – о.с. 1 – выпрыгнуть вверх и выполнить максимальное количество круговых движений руками вперед. 2 – назад (выполняется 2-3 раза).

4. И.п. – о.с. Выпрыгнуть вверх и нанести максимальное количество прямых ударов руками (выполняется 2-3 раза).

5. И.п. – о.с., ноги врозь, кулаки у подбородка, локти прижаты к туловищу. 1-4 – выполнить круговые движения туловищем влево. 5-8 – вправо.

6. И.п. – о.с., ноги врозь, кулаки у подбородка, локти прижаты к туловищу. 1 – выполнить 10 махов правой ногой до касания носка левой рукой. 2 – выполнить 10 махов левой ногой до касания носка правой рукой.

7. И.п. – стоя боком к стене на одной ноге, выполнить широкие махи ногой (по 10-12 повторений).

8. И.п. – стоя лицом к стене в упоре на одной ноге. Выполнить широкие махи ногой, согнутой в коленном суставе (по 10-12 повторений).

б) упражнения для развития максимальных движений на месте (упражнения выполняются максимально быстро в течение 10 секунд):

1. И.п. – лежа на спине, рукиверху, одновременно поднять ноги и туловище до касания руками носков ног и вернуться в и.п.

2. И.п. – упор лежа на руках, бег в упоре.

3. И.п. – о.с., руки за головой, пальцы сцеплены. Выпрыгивание из полного приседа.

4. И.п. – о.с. Прыжком максимально быстро поднести колени к груди.

5. И.п. – упор лежа на руках. 1 – упор присев. 2 – и.п.

6. И.п. – лежа на животе, руки вверх либо за головой. Одновременно поднять ноги и туловище вместе с руками до прогиба в пояснице и вернуться в и.п.

7. И.п. – фронтальная стойка, кулаки у подбородка, локти прижаты к туловищу. По команде выполнить максимальное количество прямых ударов с имитацией бега на месте.

8. И.п. – фронтальная стойка, кулаки у подбородка, локти прижаты к туловищу. По команде выполнить максимальное количество ударов снизу с имитацией бега на месте.

Комплекс упражнений № 3.2 – для развития быстроты в движении.

а) упражнения в движении:

1. Бег с энергичной работой рук и высоким подниманием бедра.
2. Бег с высоким подниманием бедра и касанием рук коленом маховой ноги.

3. Бег с захлестом голени назад.

4. Бег с поочередным касанием правой рукой левой стопы и наоборот.

5. Бег «галопом» правым и левым боком.

6. Бег скрестно правым и левым боком вперед.

б) упражнения в движении со сменой направлений:

1. Бег вперед – полуоборот – бег спиной.

2. Бег вперед – приседание – бег спиной.

3. И.п. – высокий старт, стоя спиной в направлении бега. 1 – по команде выполнить старт с переходом на спринтерский бег на 5 м, 2 – легким бегом вернуться в и.п., 3 – спринтерский бег на 10 м, 4 – в и.п., 5 – спринтерский бег на 5 м, 6 – в и.п.

4. По сигналу смена направления бега в обратную сторону.

5. Бег трусцой – по сигналу переход на бег с максимальной скоростью, а затем по сигналу вновь на трусцу.

6. Бег в одну колонну трусцой – по сигналу замыкающий ускоряется и становится направляющим.

Комплекс упражнений № 3.3 – для развития быстроты с партнером.

1. И.п. – партнеры находятся лицом друг к другу, руки на плечах. Одновременный бег на месте (выполняется 10-15 секунд).

2. «А» бежит вперед, отведя назад руки, согнутые в локтях. «Б» держит его за локти, создавая определенное сопротивление (выполняется 10-15 секунд).

3. «А» бежит вперед, отведя руки назад. «Б» держит его за руки, создавая определенное отягощение (выполняется 10-15 секунд).

4. «А» бежит вперед, упираясь в плечи партнера. «Б» оказывает сопротивление (выполняется 10-15 секунд).

5. «А» начинает бег с высокого старта после того, как партнер отпустит его руки (стартовый разбег 10-15 метров).

6. И.п. – «А» находится в положении низкого старта, «Б» находится позади на расстоянии до 3 м в положении высокого старта. По команде выполнить бег до условной отметки («Догони»).

7. И.п. – «А» принимает сед в группировке, «Б» сед спиной в сторону бега. Оба находятся на одной линии. По команде «Старт» на дистанцию 10 м.

Комплекс упражнений № 3.4 – для развития быстроты из различных стартовых позиций (стартовый разбег 10-15 метров).

1. Старт с и.п. – сед на пятках (положение рук разное: опущены вниз, за спиной, за головой).

2. Старт с и.п. – сед в группировке лицом вперед к линии старта.

3. Старт с и.п. – сед в группировке спиной к линии старта.

4. Старт с и.п. – сед на ягодицах, ноги врозь, лицом вперед к линии старта (положение рук разное: опущены вниз, за спиной, за головой).

5. Старт с и.п. – сед на ягодицах, ноги врозь, спиной к линии старта (положение рук разное: опущены вниз, за спиной, за головой).

6. Старт с и.п. – упор лежа на руках, головой к линии старта.

7. Старт с и.п. – лежа на животе, головой к линии старта.

8. Старт с и.п. – лежа на спине, головой к линии старта.

Комплекс упражнений № 3.5 – для развития быстроты с использованием эстафет.

1. По команде бег с высокого старта до условной отметки и обратно. Возвращаясь, бегун становится последним в колонне стартующих.

2. По команде бег с высокого старта до препятствия – обогнуть его – повернуться спиной – бег обратно.

3. По команде бег с высокого старта до условной отметки змейкой, оббегая установленные фишки на расстоянии 1 м – обратно бег спиной.

4. По команде добраться прыжками на двух ногах до условной отметки, обратно скачками на правой ноге.

Комплекс упражнений № 3.6 – на силу для мышц рук и плечевого пояса.

1. И.п. – упор на коленях. 1 – согнуть руки одновременно (попеременно), поднимая одну ногу назад. 2 – и.п. (выполняется 5-7 раз).

2. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя согнувшись (выполняется 5-7 раз).

3. То же, в упоре стоя ноги врозь (выполняется 5-7 раз).

4. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа. При выпрямлении рук не допускать сильного прогиба (выполняется 5-7 раз).

5. Сгибание и разгибание рук в упоре. При сгибании рук одна нога отводится назад (выполняется 5-7 раз).

6. И.п. – упор лежа на животе, правая рука согнута, левая прямая в сторону. 1 – выпрямить правую руку, согнуть левую. 2 – и.п. (выполняется 5-7 раз).

7. И.п. – упор лежа на предплечьях. 1 – выпрямить руки. 2 – и.п. (выполняется 5-7 раз).

8. Хлопки в ладони в упоре лежа (выполняется 5-7 раз).

Комплекс упражнений № 3.7 – на силу для ног.

1. И.п. – о.с. 1 – поднять согнутую ногу вперед. 2 – и.п. (выполняется по 8-10 раз на каждую ногу).

2. И.п. – стойка на одной ноге, другую согнуть в коленном суставе. 1 – выпрямить ногу, носок оттянуть. 2 – и.п. 3 – выпрямить ногу, носок притянуть (взять на себя). 4 – и.п. (выполняется по 2-3 раза на каждую ногу).

3. И.п. – стойка на одной ноге. 1 – поднять согнутую ногу. 2 – отвести голень в сторону. 3 – голень внутрь. 4 – и.п. (выполняется 5-7 раз).

4. И.п. – о.с., руки перед телом, пальцы сцеплены. 1 – продеть согнутую ногу между рук и выпрямить ее. 2 – обратным движением вернуться в и.п. То же другой ногой.

5. И.п. – стойка на одной ноге, другую согнуть в коленном суставе. 1-4 – круговые движения согнутой ногой в одну и в другую сторону. То же другой ногой.

6. И.п. – стойка на одной ноге, другую вперед. 1-4 – круговые движения прямой ногой. То же другой ногой.

7. И.п. – упор присев на правой, левая вперед. 1-2 – ногой выполнять круговые движения. То же правой ногой.

8. И.п. – упор лежа. 1 – согнуть правую ногу вперед до отказа. 2 – и.п. То же левой ногой (выполняется 5-7 раз).

9. И.п. – сед. 1-4 – поочередное сгибание и выпрямление ног. При сгибании и разгибании ступня скользит по полу (выполняется 8-10 раз).

10. И.п. – сед с согнутыми ногами с опорой руками сзади. 1 – выпрямить ногу. 2 – поднять вперед до отказа. 3 – и.п. (выполняется 5-7 раз на каждую ногу).

Комплекс упражнений № 3.8 – для развития силы с использованием партнера.

1. И.п. – «А» находится в стойке, руки на плечах у «Б», находящегося в положении седа спиной к нему. «Б» встает, преодолевая сопротивление «А» (выполняется 8-10 раз).

2. И.п. – «А» и «Б» находятся спиной друг к другу, руки соединены сзади в локтевых суставах. 1 – выполнить глубокое приседание. 2 – и.п. (выполняется 8-10 раз).

3. И.п. – стоя лицом друг к другу, упираясь при этом плечами. Выполняется сопротивление партнеру в условно-обозначенном квадрате (20-30 секунд).

4. То же, и.п. – стоя на одной ноге боком друг к другу.

5. Сопротивление партнеру руками, согнутыми в локтевых суставах (20-30 секунд).

6. Противоборство с партнером, держась одной рукой за шею (20-30 секунд).

7. И.п. – «А» находится на спине и держится руками за ноги «Б», находящегося со стороны головы сзади. «А» поднимает ноги вместе вверх, а «Б» толкает их вперед в разные стороны. (20-30 секунд, условие – пятки не должны касаться пола).

8. И.п. – «А» в стойке держит «Б» за ноги, который из упора лежа переходит в упор на руках согнувшись (20-30 секунд).

Комплекс упражнений № 3.9 – для развития силы с использованием мяча.

1. И.п. – упор лежа. Перекатывание мяча одной рукой вперед-назад, вправо-влево (выполняется 15-20 секунд). То же другой рукой.

2. И.п. – о.с. ноги врозь, руки впереди с мячом. Приседания (15-20 раз).

3. И.п. – полуприсед с мячом в руках, ноги на ширине плеч, спина прямая. 1 – выпрыгивание вверх с выпрямлением рук. 2 – и.п. (10-15 раз).

4. И.п. – упор лежа. Опираясь руками о мяч, выполнить сгибание и разгибание рук (3-5 раз).

5. И.п. – упор на коленях, мяч в руках. Делать поочередные шаги вперед в стойку с поднятием мяча над головой (8-10 раз).

6. И.п. – сидя, мяч зажат между стопами. Выполняется поднимание и опускание выпрямленных ног (8-10 раз).

7. И.п. – стоя ноги врозь, мяч зажат между ног. 1 – наклон туловища вперед. 2 – взять мяч. 3 – поворот туловища вправо, руки с мячом прямые. 4 – то же влево. 5 – и.п. (8-10 раз).

8. И.п. – лежа спиной на скамье, держась руками за перекладину гимнастической стенки, мяч зажат между стопами. Выполнить поднимание и опускание ног (8-10 раз).

Комплекс упражнений № 3.10 – для развития силы с использованием гимнастической стенки и скамьи.

а) упражнения с помощью гимнастической стенки:

1. И.п. – стоя на расстоянии 50-70 см от гимнастической стенки. Выполнять свободное падение грудью вперед на гимнастическую стенку с последующим энергичным отталкиванием от нее (8-10 раз).

2. И.п. – сед на коленях возле гимнастической стенки, руки за спиной. Выполнять свободное падение грудью вперед на гимнастическую стенку с последующим энергичным отталкиванием от нее (8-10 раз).

3. И.п. – вис спиной на гимнастической стенке. 1 – поднять прямые ноги на уровень живота. 2 – и.п. (8-10 раз).

4. И.п. – упор лежа на прямых руках возле гимнастической стенки, ноги находятся на нижней перекладине. Сгибание и разгибание рук (5-7 раз).

5. И.п. – вис спиной на гимнастической стенке. Поднимание ног, согнутых в коленных суставах, к груди (8-10 раз).

6. И.п. – вис спиной на гимнастической стенке. Выполняются повороты туловища влево и вправо (по 5-7 раз в каждую сторону).

б) упражнения с помощью гимнастической скамьи:

1. И.п. – упор на руках сзади. Передвижение по скамейке вправо и влево (15-20 секунд).

2. И.п. – стоя сбоку, левая нога выпрямлена в коленном суставе и поставлена на скамью. Выполнить полуприсед на правой ноге (10-12 раз). То же, только на левой ноге.

3. И.п. – упор лежа, ноги на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук (5-7 раз).

4. И.п. – упор на руках сзади. Сгибание и разгибание рук от скамьи (8-10 раз).

5. И.п. – упор лежа на прямых руках, ноги на гимнастической скамейке. Выполнить передвижение на руках вперед и назад (15-20 секунд).

6. И.п. – упор лежа на предплечьях, ноги на скамейке. Выполнить перемещение вперед-назад, вправо-влево (15-20 секунд).

Комплекс упражнений № 3.11 – для развития силы с гантелями (отягощением).

Упражнения с гантелями выполняются в положении стоя для силы рук и плечевого пояса, туловища. Обращать внимание на то, что занятие необходимо начинать с гантелями (отягощениями) небольшого веса.

1. И.п. – стоя ноги врозь, руки с гантелями разведены в стороны. 1 – поворот туловища влево. 2 – и.п. 3 – то же вправо. 4 – и.п. (по 8-10 раз в каждую сторону).

2. И.п. – стоя ноги врозь, руки с гантелями перед грудью. Разведение рук в стороны (8-10 раз).

3. И.п. – стоя ноги врозь, руки с гантелями разведены в стороны. Наклоны туловища вправо и влево, обязательно до касания пола (по 8-10 раз в каждую сторону).

4. И.п. – стоя ноги врозь, одна из рук с гантелью поднята вверх, другая опущена вниз. Одновременные махи руками назад (8-10 раз).

5. И.п. – стоя ноги врозь, руки с гантелями подняты вверх. Поочередное сгибание и разгибание рук (8-10 раз).

6. То же, только и.п. – руки с гантелями подняты вперед.

7. И.п. – стоя ноги врозь, руки с гантелями разведены в стороны. Приведение и разведение предплечий (8-10 раз).

8. И.п. – стоя ноги вместе, руки с гантелями опущены вниз. Ходьба вперед с энергичной работой рук с гантелями (выполняется 10-15 секунд).

9. И.п. – стоя ноги врозь, руки с гантелями впереди. Выполняется поочередный выпад ногой вперед с подъемом рук вверх (8-10 раз).

2. Блок специальных подготовительных упражнений и их комплексов

Упражнения для самостраховки

1. Способы самостраховки при падении на бок:

- самостраховка при падении на бок из положения сидя, стоя;
- самостраховка при падении на бок из положения сидя в прыжке;
- самостраховка при падении на бок через партнера, стоящего на четвереньках, используя захват его одежды, стоя к нему спиной или лицом;
- самостраховка после кувырка через плечо, из положения стоя на колене, с перекатом по руке и плечу;
- самостраховка после кувырка через плечо, из положения стоя и с разбега, с перекатом по руке и плечу;
- самостраховка на правый (левый) бок после кувырка через партнера, стоящего на четвереньках;
- самостраховка после кувырка вперед, держась за руку партнера;
- самостраховка при падении на бок через шест, который держит партнер двумя руками, стоя к нему спиной;
- самостраховка после кувырка через шест, стоя к нему лицом.

2. Способы самостраховки при падении назад:

- самостраховка при падении на спину из положений сидя, в полуприседе и стоя, в прыжке;
- самостраховка при падении на спину через партнера, стоящего на четвереньках;
- самостраховка при падении на спину кувырком;
- самостраховка при падении на спину через партнеров, стоящих на четвереньках на расстоянии 2 метров;
- самостраховка при падении назад через шест, из положения стоя, шест на уровне подколенных сгибов.

3. Способы самостраховки при падении вперед:

- самостраховка при падении вперед с колен, стоя;
- самостраховка при падении вперед из стойки ноги врозь;
- самостраховка при падении назад с поворотом кругом (падая назад, сделать резкий поворот на 180 градусов и выполнить самостраховку);
- самостраховка при падении вперед в прыжке («волна»).

Акробатические упражнения и их комплексы

1. Индивидуальные акробатические упражнения в движении и на месте:

- кувырок вперед (назад) из положения сидя, стоя;
- кувырок вперед с разбега («полет-кувырок»), через партнера;
- кувырок назад с выходом в широкую стойку, ноги врозь;
- кувырок через правое (левое) плечо;

- переворот правым (левым) боком, на одной руке;
- «рондад»;
- прыжок в стойке с поворотом на 360 градусов в правую (левую) сторону.

2. Акробатические упражнения с партнером:

- кувырок с партнером вперед – «А» становится у плеч «Б» и наклоняется вперед, захватив руками ноги партнера у голеностопных суставов, «Б» так же захватывает ноги партнера у голеностопных суставов, после чего оба выполняют кувырок вперед;

- то же самое, только выполняют кувырок назад.

3. Комплексы акробатических упражнений:

- акробатический комплекс № 1 (на месте): 1 – падение вперед в прыжке, 2 – сед в группировке, 3 – самостраховка при падении на спину в прыжке, 4 – перекат на спине в группировке в положение сидя, 5 – о.с., 6 – прыжок в стойке с поворотом на 360 градусов в правую (левую) сторону.

- акробатический комплекс № 2 (в движении): 1) кувырок вперед – 3 раза, 2) кувырок назад – 3 раза, 3) переворот правым и левым боком – по 2 раза, 4) прыжок в стойке с поворотом на 360 градусов (в любую сторону) – 3 раза.

- акробатический комплекс № 3 (в движении): 1 – кувырок вперед, 2 – о.с., 3 – кувырок назад, 4 – о.с., 5 – оборот прыжком на 360 градусов в правую (левую) сторону, 6 – о.с.

Комплексы ударов и защит

1. Комплекс ударов руками и ногами на 8 и 16 счетов:

- 1-2 – удары левой (правой) рукой сверху,
- 3-4 – удары левой (правой) рукой снизу,
- 5-6 – удары левой (правой) рукой сбоку в голову,
- 7-8 – удары левой (правой) рукой сбоку в туловище,
- 9-10 – удары левой (правой) рукой наотмашь в голову,
- 11-12 – удары левой (правой) ногой снизу в пах,
- 13-14 – удары левой (правой) ногой прямо в живот,
- 15-16 – удары левой (правой) рукой прямо в голову.

Комплекс ударов руками и ногами можно выполнять как из учебной (фронтальной) стойки, так и из основной (боевой) стойки, как на месте, так и в движении, как в медленном, так и в быстром темпе. Обращать внимание на правильную работу рук и ног при нанесении ударов.

2. Комплекс защит от ударов на 8 и 16 счетов:

- 1-2 – защита подставкой предплечья вверх от ударов левой (правой) рукой сверху,
- 3-4 – защита подставкой предплечья вниз от ударов левой (правой) рукой снизу,

5-6 – защита подставкой предплечья вверх в сторону от ударов левой (правой) рукой сбоку в голову,

7-8 – защита подставкой предплечья вниз в сторону от ударов левой (правой) рукой сбоку в туловище,

9-10 – защита подставкой обоих предплечий, поднятых вверх-вперед, от ударов левой (правой) рукой наотмашь в голову,

11-12 – защита подставкой предплечий скрестно-вниз от ударов левой (правой) ногой снизу в пах,

13-14 – защита отбивом предплечья, опущенного вниз, от ударов левой (правой) ногой прямо в живот,

15-16 – защита отбивом предплечья, поднятого вверх, от ударов левой (правой) рукой прямо в голову.

Комплекс защит от ударов руками и ногами можно выполнять как из учебной (фронтальной) стойки, так и из основной (боевой) стойки, как в медленном, так и в быстром темпе. Обращать внимание на уход с линии атаки и на конечное положение в заключительной фазе.

3. Комплекс ударов и защит с партнером на 8 и 16 счетов.

Комплекс состоит из вышеприведенных ударов и защит, выполняемых в паре с партнером как на месте, так и в движении. «А» атакует – «Б» защищается, потом смена. Удары могут наноситься как с небольшой, так и большой скоростью, разной силы.

4. Комплекс ударов и защит с партнером на 8 счетов:

1-2 – «А» наносит удар левой (правой) рукой прямо в голову, «Б» выполняет защиту отбивом предплечья, поднятого вверх.

3-4 – «А» наносит удар левой (правой) рукой прямо в голову, «Б» выполняет защиту уклоном.

5-6 – «А» наносит удар левой (правой) рукой сбоку в голову, «Б» выполняет защиту подставкой предплечья вверх в сторону.

7-8 – «А» наносит удар левой (правой) рукой сбоку в голову, «Б» выполняет защиту нырком.

Комплекс выполняется как на месте, так и в движении. Удары могут наноситься как с небольшой, так и большой скоростью, разной силы.

Учиками или подвороты

1. Учиками без партнера на месте для бросков задняя подножка, задняя подножка с захватом ноги, с захватом ног спереди (сзади), через бедро, через спину, через плечо, передняя подножка.

Дозировка учиками определяется количеством подходов в одной серии (например, 2 серии по 10 подходов) или заданным временем (от 1 до 5 минут). Учиками позволяют освоить самую важную составляющую броска – выведение из равновесия.

2. Переменное учикоми с партнером. По заданию преподавателя курсанты попеременно выполняют учикоми.

3. Учикоми с партнером на скорость. Задача – по заданию преподавателя выполнить необходимое количество подходов с максимальной скоростью либо выполнить подходы в ограниченный промежуток времени.

4. Учикоми с партнером в движении. Курсанты становятся в одну шеренгу в паре со своим партнером и по заданию преподавателя выполняют учикоми в движении в зависимости от направленности броска. Обращать внимание на выведение партнера из равновесия.

3. Блок подвижных игр

3.1. Игры, используемые для развития гибкости: «Быстрее под мостик», «Самые гибкие», «Эстафета с гимнастическим мостом».

3.2. Игры, используемые для развития ловкости: «Борьба на поясах», «Бой пингвинов», «Столкни с черты», «Пятнашки», «Краб», «Бой петухов».

3.3. Игры, используемые для развития быстроты: «Противостояние», «Борьба за захват», «Опреди в захвате», «Освободись от захвата», «Захвати ногу», «Наступи на ногу», «Будь на чеку», «Самые быстрые», «Броски в колоннах», «Броски-тесты».

3.4. Игры, используемые для развития силы: «Борьба ногами», «Борьба пальцами», «Перетягивание пояса», «Перетяжки парами», «Прорыв цепи».

3.5. Игры, используемые для совершенствования технико-тактической подготовленности: «Стойка против партера», «Бросок через бедро», «Заведи в круг», «Согни противника», «Борьба в партере».

Тестовые задания для определения функциональной подготовленности

1. Для определения физической работоспособности: Гарвардский степ-тест.

2. Для определения функционального состояния: проба Штанге и проба Генча, измерение и контроль ЧСС.

3. Самоконтроль (субъективный и объективный).

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Использование уязвимых мест для нанесения ударов по важнейшим частям тела.

Рекомендуется использовать в учебном процессе удары руками прямо, сверху, снизу, сбоку и наотмашь, используя следующие ударные поверхности: кулак, мышечную часть кулака, основание ладони и локтевые суставы.

Из множества ударов ногами предлагаются следующие: прямой, сбоку, снизу, используя ударные поверхности: колено, стопу, носок, пятку и подъем стопы.

2. Комбинации болевых приемов стоя (приемов задержаний).

Комбинация – это такое сочетание приемов или их элементов, при котором защитная реакция противника в ответ на ранее выполняемое действие становится благоприятным условием для проведения другого действия (приема) [10, 180]. Разнонаправленные комбинации – это когда противник создает условия для проведения другого болевого приема.

Комбинации отрабатываются на несопротивляющемся партнере, с дозированным болевым воздействием на суставы, с полусопротивлением и сопротивлением партнера.

Комбинации болевых приемов стоя (приемов задержания):

- комбинация «рычаг руки внутрь – рычаг руки наружу»;
- комбинация «рычаг руки наружу – рычаг руки внутрь»;
- комбинация «загиб руки за спину рывком – рычаг руки наружу»;
- комбинация «рычаг руки наружу – загиб руки за спину рывком»;
- комбинация «загиб руки за спину нырком – рычаг руки наружу»;
- комбинация «рычаг руки наружу – загиб руки за спину нырком»;
- комбинация «рычаг руки через предплечье – загиб руки за спину толчком»;
- комбинация «загиб руки за спину толчком – рычаг руки через предплечье»;
- комбинация «загиб руки за спину толчком – дожим кисти способом "под ручку"».

Обращать внимание на то, что все приемы и комбинации целесообразно заканчивать загибом руки за спину.

3. Комбинации боевых приемов борьбы с учетом различных годов обучения.

Курс	Количество технических действий	Виды технических действий
1 курс	2	- бросок, прием задержания; - бросок, удержание; - бросок, болевой прием; - удар, прием задержания; - удар, бросок; - защита, прием задержания; - защита, бросок; - защита, удар.
2 курс	3	- бросок, болевой прием, прием задержания; - защита, бросок, прием задержания; - защита, бросок, удержание; - защита, бросок, болевой прием; - защита, удар, прием задержания; - защита, удар, бросок; - удар, бросок, прием задержания; - удар, бросок, болевой прием; - освобождение от захвата, удар, прием задержания; - освобождение от обхвата, удар, прием задержания.
3-5 курсы	4	- защита, бросок, удар, прием задержания; - защита, бросок, болевой прием, прием задержания; - удар, бросок, болевой прием, прием задержания.

Обращать внимание, что на 3-5 курсах комбинации из технических действий должны заканчиваться приемом задержания и сопровождением ассистента (2-3 шага).

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Моделируемые ситуации и ролевые игры по применению боевых приемов борьбы в условиях их будущей профессиональной деятельности.

Тактика – это наиболее целесообразное использование физических, волевых, психических и технических возможностей в конкретно-сложившихся условиях для достижения наилучшего результата в единоборстве с правонарушителем [10, 180].

В ходе ролевых игр с использованием моделируемых ситуаций предусмотрено распределение ролей:

- а) правонарушитель, оказывающий неповиновение, либо сопротивление;
- б) сотрудник, пресекающий противоправные действия.

Действия каждого курсанта оцениваются в соответствии с его ролью. В итоге каждый выступает и в роли правонарушителя, и в роли сотрудника. Преподаватель обязательно делает разбор с подведением итогов, вырабатывает рекомендации по тактике и технике действий при пресечении противоправных действий. Отработка способов пресечения противоправных действий с использованием моделируемых ситуаций может осуществляться как по частям, так и в целом.

Моделирование ситуаций предусматривает условия, когда правонарушитель осуществляет:

- 1) пассивное неповиновение;
- 2) активное неповиновение;
- 3) активное сопротивление без применения оружия и подручных средств;
- 4) активное сопротивление с использованием холодного оружия и подручных средств;
- 5) активное сопротивление с применением огнестрельного оружия.

Данные условия могут возникать как на открытом пространстве, так и в условиях ограниченного пространства при следующих обстоятельствах:

- 1) при законном требовании сотрудника предъявить документ, удостоверяющий личность;
- 2) при законном требовании сотрудника остановиться лицу, следовавшему в пешем порядке;
- 3) при законном требовании сотрудника прекратить выполнять противоправные действия;
- 4) при законном требовании сотрудника проследовать с ним в отдел полиции.

Преподаватель в зависимости от решаемых задач на практическом занятии моделирует ситуации с распределением ролей по пресечению противоправных действий. Обратить внимание на то, что боевые приемы борьбы должны совершенствоваться в ситуациях, максимально приближенных к реальным (открытое пространство, помещение, коридор, стена и т.д.).

НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

Воротник Александр Николаевич,
кандидат педагогических наук;
Дементьев Владимир Львович,
доктор педагогических наук, профессор

**МЕТОДИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН,
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ**

Монография

Редактор
Техн. редактор

Е.А. Олейникова
И.Ю. Чернышева

Подписано в печать

2017, 10,69 уч.-изд. л., бумага офсетная, печать трафаретная.
Тираж 26 экз. Заказ № 35

Отпечатано в отделении полиграфической и оперативной печати
Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина
г. Белгород, ул. Горького, 71

ISBN 978-5-91776-181-7



