

УДК 796.011

**Оценка уровня развития выносливости у курсантов
образовательных организаций МВД России**

Третьяков Андрей Александрович¹, кандидат педагогических наук, доцент

Горбатенко Андрей Васильевич¹

Ткаченко Алексей Иванович², кандидат педагогических наук, доцент

Морев Дмитрий Геннадьевич², кандидат педагогических наук, доцент

¹*Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина,
Белгород*

²*Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, Москва*

Аннотация. Практическая деятельность сотрудников полиции тесно связана с чрезмерными физическими и нервно-эмоциональными нагрузками. В этой связи большая роль отводится средствам физической культуры, которые направленно формируют высокий уровень физической подготовленности и моральной устойчивости. Особое место в физической подготовке сотрудников отводится выносливости. В статье представлено исследование по проведению анализа физической подготовленности курсантов Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина для определения уровня развития выносливости. Определено, что курсанты 5 курса имеют уровень физической подготовленности выше, чем у первокурсников. Оценка нервно-эмоциональной устойчивости указывает на формирование достаточно высокого уровня для осуществления действий в экстремальных условиях.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическая культура, студенческая молодежь, выносливость.

**Assessment of the level of endurance development among cadets of educational
organizations of The Ministry of internal affairs of Russia**

Tretyakov Andrey Aleksandrovich¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Gorbatenko Andrey Vasilyevich¹

Tkachenko Aleksey Ivanovich², candidate of pedagogical sciences, associate professor

Morev Dmitry Gennadievich², candidate of pedagogical sciences, associate professor

¹*Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin, Belgorod*

²*Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.Y. Kikotya, Moscow*

Abstract. The practical activities of police officers are closely related to excessive physical and neuropsychiatric stress. In this regard, a great role is assigned to the means of physical culture, which purposefully form a high level of physical fitness and moral stability. Endurance has a special place in the physical training of employees. The article presents a study on the analysis of the physical fitness of cadets of the Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin to determine the level of endurance development. It was determined that the 5th year cadets have a higher level of physical fitness than the freshmen. The assessment of neuropsychiatric stability indicates the formation of a sufficiently high level to carry out actions in extreme conditions.

Keywords: physical training, physical culture, student youth, endurance.

ВВЕДЕНИЕ. Практическая деятельность сотрудников полиции тесно связана с чрезмерными физическими и нервно-эмоциональными нагрузками [1, 2, 3]. В этой связи большая роль отводится средствам физической культуры, которые направленно формируют высокий уровень физической подготовленности и моральной устойчивости [1, 2].

Несомненно, сотрудник полиции должен быть универсальным в умении применять свои кондиции. Ведь ему необходимо для успешного выполнения слу-

жебно-оперативных задач уметь осуществлять поиск, преследовать по любым поверхностям, предупреждать противоправные действия, бороться и применять физическую силу, задерживать и сопровождать, оказывать помощь, а также умело применять специальные средства и огнестрельное оружие [3, 4]. Все перечисленные действия выполняются совместно, предъявляя высокие требования к уровню физической подготовленности.

Особое место в физической подготовке сотрудников отводится выносливости. Различные исследования доказывают тесную связь выносливости с успешным выполнением служебных задач сотрудниками, высокой общей работоспособностью и способностью бороться с негативными нервно-эмоциональными нагрузками [4, 5].

Целью данного исследования является проведение анализа физической подготовленности курсантов для определения уровня развития выносливости.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование проводили с курсантами Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина. В нем приняли участие более 70 юношей и 30 девушек, обучающихся на 1 и 5 курсах. Проводили тестирование уровня физической подготовленности, а именно уровня развития выносливости (тест Купера, подтягивания, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, приседания за 10 секунд, проба Ромберга). Дополнительно проводили оценку функциональной выносливости (модифицированный степ-тест) и физической работоспособности (проба Руфье). Для оценки нервно-эмоциональной устойчивости проводили тестирование с помощью «Анкеты оценки нервно-психической устойчивости Прогноз».

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Курсантов первого курса обследовали для оценки начального уровня подготовленности лиц, проходящих службу в ведомственных образовательных организациях. Полярным для них был уровень подготовленности курсантов, обучающихся на пятом курсе. Полярное сравнение результатов должно было позволить оценить уровень развития физической подготовленности курсантов, их функциональную тренированность и нервно-эмоциональную устойчивость.

В таблице 1 представлены результаты исследования физической подготовленности курсантов 1 и 5 курсов. Результаты тестирования отражают различные показатели развития специальной выносливости (общая, силовая, скоростная, координационная).

Таблица 1 – Уровень физической подготовленности курсантов

Тест	1 курс		5 курс	
	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
Тест Купера, м	1850±241	2430±325	2150±274	2670±201
Подтягивания, раз		11,5±1,4		13,4±1,8
Отжимания, раз	8,3±1,2		10,5±1,7	
Приседания за 10 сек, раз	9,8±0,1	8,9±0,2	10,1±0,1	9,8±0,3
Проба Ромберга, сек	6,5±0,4	5,7±0,6	16,1±0,8	11,0±0,5

Анализ результатов теста Купера показывает, что поступившие молодые люди, обучающиеся на первом курсе, демонстрируют низкие результаты. Расстояние, преодоленное за 12 минут равномерного бега, у девушек соответствует уров-

ню «плохо», у юношей – «удовлетворительно». Результаты в данном тесте у курсантов 5 курса выше. Это говорит о том, что во время обучения у молодых людей уровень физической подготовленности растет. Так, результаты соответствуют уровню «хорошо». Оценивая силовую выносливость в контрольных упражнениях у девушек и юношей, прослеживается положительная динамика. Но разница незначительна и требует дополнительных мер для ее повышения. Рассматривая контрольное упражнение «Приседания за 10 секунд» можно отметить рост скоростных способностей. Значительные изменения отмечены у девушек. Проба Ромберга позволяла оценить возможность поддерживать статически заданное положение. Результаты курсантов первого курса соответствуют уровню «низкий». Курсанты пятого курса демонстрируют результаты, соответствующие уровню «средний».

Для оценки уровня функциональной тренированности проводили Степ-тест и пробу Руфье. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Уровень функциональной подготовленности курсантов

Тест	1 курс		5 курс	
	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
Степ-тест, усл.ед.	19,7±0,7	20,1±1,1	20,6±0,8	22,5±0,4
Проба Руфье, усл.ед.	14,3±0,9	10,6±0,8	9,8±0,6	8,1±0,6

Модифицированный степ-тест позволил оценить функциональные возможности организма и уровень физической работоспособности. Результаты проведения теста с курсантами первого курса показали, что уровень работоспособности у девушек и юношей «низкий». А тестирование курсантов пятого курса демонстрирует результаты выше, соответствующие уровню «средний», но разница незначительна. К сожалению, уровень работоспособности у курсантов обоих курсов низкий. Предполагалось, что у курсантов 5 курса в данном тесте будут результаты выше. Оценка работоспособности с помощью пробы Руфье демонстрирует уровень «удовлетворительно» у курсантов первого курса и уровень «хорошо» у курсантов 5 курса. Результаты курсантов пятого курса также оказались непредсказуемо низкими.

Дополнительно было проведено тестирование, в котором оценивали нервно-психическую устойчивость. Предложенная методика «Прогноз» показала, что молодые люди, обучающиеся на первом курсе, склонны к нервно-эмоциональным срывам, особенно это может проявиться в экстремальных ситуациях. А курсанты, обучающиеся на пятом курсе, имея результаты ниже, однозначно более устойчивы. Хотя полученные результаты относятся к верхней границе уровня «средний».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Таким образом, можно отметить, что проведение исследования позволило определить низкий уровень развития физической подготовленности и функциональной тренированности у курсантов первого года обучения. Помимо этого, они морально неустойчивы и склонны к нервно-эмоциональным срывам. Также было определено, что курсанты 5 курса имеют уровень физической подготовленности выше, чем у первокурсников. Но, оценивая их с учетом требований, предъявляемых к ним, уровень физической подготовленности оценивается

как «удовлетворительно» и «хорошо». Уровень функциональной тренированности соответствует уровню «хорошо», хотя проведение различного рода занятий по формированию служебной подготовленности (огневая, физическая, тактико-специальная подготовки) должно было оказать значительное воздействие на физическую подготовленность и функциональную тренированность. Оценка нервно-эмоциональной устойчивости указывает на формирование достаточно высокого уровня для осуществления действий в экстремальных условиях.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Воронов Н. А. Выносливость – одно из физических качеств физической подготовки курсантов // E-Scio. 2019. № 9 (36). С. 226–230.
2. Губанов Э. В. Методики развития физического качества выносливости у курсантов образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2019. № 3 (28). С. 77–81.
3. Подрезов И. Н. Роль физической подготовки в развитии профессионально-значимых физических и личностных качеств курсантов // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 148–153.
4. Фофанов А. М., Коваленко В. Н., Титов А. Ю. Исследование взаимосвязи уровня развития основных физических качеств курсантов в зависимости от типа телосложения // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2021. № 4. С. 236–240.
5. Шарипов А. Н., Ларин А. Н., Кривелев С. А., Павлов А. Г., Тухто С. В. Формирование профессионально-важных качеств в процессе физического развития курсантов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 11 (201). С. 529–534.

REFERENCES

1. Voronov N. A. (2019), “Endurance is one of the physical qualities of physical training of cadets”, EScio. No. 9 (36), pp. 226–230.
2. Gubanov E. V. (2019), “Methods of developing the physical quality of endurance among cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia”, Nauka-2020, № 3 (28), pp. 77–81.
3. Podrezov I. N. (2022), “The role of physical training in the development of professionally significant physical and personal qualities of cadets”, Autonomy of personality, No. 1 (27), pp. 148–153.
4. Fofanov A. M., Kovalenko V. N., Titov A. Yu. (2021), “Investigation of the relationship between the level of development of the basic physical qualities of cadets depending on the type of physique”, Actual problems of physical and special training of power structures, No. 4, pp. 236–240.
5. Sharipov A. N., Larin A. N., Krivelev S. A., Pavlov A. G., Tukhto S. V. (2021), “Formation of professionally important qualities in the process of physical development of cadets”, Scientific notes of the P.F. Lesgaft University, No. 11 (201), pp. 529–534.

Информация об авторах:

Третьяков Андрей Александрович, доцент кафедры физической подготовки, delphin87@inbox.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7498-6675>

Горбатенко Андрей Васильевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки, gorbatenko_av@mail.ru

Ткаченко Алексей Иванович, доцент кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки, tkachenkoai1@yandex.ru

Морев Дмитрий Геннадьевич, доцент кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки, morev_dg_73@mail.ru

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 02.02.2024.

Принята к публикации 28.02.2024.