

УДК 796.012

ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ МОГИЛЕВСКОГО ИНСТИТУТА МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Ю. В. Кривенков

аспирант

Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова

Для достижения высокой эффективности двигательной деятельности сотрудников правоохранительных органов особую значимость приобретает рациональное использование средств и методов построения учебного процесса в рамках профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), обеспечивающее поэтапное и последовательное решение педагогических задач овладения курсантами совокупностью профессионально значимых двигательных действий и развития двигательных качеств. Статья посвящена методике воспитания специальной физической и технической подготовки курсантов учреждения образования "Могилевский институт МВД Республики Беларусь" на основе метода индивидуально-сопряженного воздействия.

Ключевые слова: методика, курсанты, физическая и техническая подготовка.

Введение

Профессиональная подготовка будущих сотрудников органов внутренних дел представляет собой организованный, непрерывный, целенаправленный педагогический процесс овладения знаниями, специальными умениями и навыками, необходимыми для успешного выполнения оперативно-служебных заданий.

Для повышения эффективности выполнения оперативно-служебных задач необходим высокий уровень специальной физической подготовки, навыков применения приемов самообороны в любых условиях для защиты себя, граждан и обезвреживания преступников [1].

Цель настоящего исследования: экспериментальное обоснование методики воспитания у курсантов Могилевского института МВД Республики Беларусь специальной физической и технической подготовки в процессе ППФП методом индивидуально-сопряженного воздействия.

Основная часть

Исследования проводились в несколько этапов, взаимосвязанных и логически вытекающих один из другого. В исследовании принимали участие 50 курсантов в возрасте 17–25 лет. Были определены контрольная группа (КГ) ($n = 25$) и экспериментальная группа (ЭГ) ($n = 25$), которые перед началом исследования не имели достоверных различий ($p > 0,05$) в показателях специальной физической и технической подготовленности.

Первый этап был посвящен изучению состояния вопроса по теме исследования, анализу научной, методической и специальной литературы, обозначены цели, сформулированы задачи и определены методы исследования. Были изучены нормативные документы, приказы МВД, регламентирующие профессиональную подготовку сотрудников ОВД, учебные программы вузов МВД, наставление по организации и проведению ППФП в ОВД.

На втором этапе происходило обсуждение передового практического опыта в области ППФП в учреждениях образования МВД Республики Беларусь, особое внимание было уделено применению различных методик воспитания специальной физической и технической подготовленности курсантов, была проведена экспериментальная часть исследования. Тестирование испытуемых выполнялось в строго стандартизированной обстановке и последовательности, выбранные технические действия были одинаковыми, доступными и знакомыми для всех испытуемых независимо от их технической и физической подготовленности [2]. На данном этапе осуществлялся отбор экспертов из высококвалифицированных специалистов в области ППФП, занимающихся обучением боевым приемам борьбы.

На третьем этапе исследования апробировались разработанные методики, положительный результат внедрялся в учебный процесс, анализировались полученные результаты эксперимента.

Содержание экспериментальной методики основывалось на научном анализе литературы, результатах исследований учебной деятельности курсантов и экспериментально установленных параметрах объема и интенсивности неспецифических физических нагрузок.

Для повышения аэробных возможностей использовались непрерывный и интервальный методы. Выполнение упражнений интервальным методом позволяет строго дозировать тренировочные задания по продолжительности и интенсивности рабочих фаз, характеру и длительности интервала отдыха, обеспечивая наиболее быстрый прирост аэробной и анаэробной выносливости.

Принято выделять внешнюю (показатели объема, интенсивности упражнений и т. п.) и внутреннюю (реакция организма на работу) стороны нагрузки. Внешняя сторона нагрузки достаточно четко фиксируется с помощью специального технического оборудования. Общая направленность воздействия внутренней стороны нагрузки наиболее отчетливо проявляется в величине и характере физиологических и биохимических сдвигов [3]. В результате проведенного лабораторного эксперимента были установлены параметры внешней стороны нагрузки (объем и интенсивность) неспециализированных упражнений, направленных на повышение силовой выносливости, скоростной силы, скоростной выносливости на основе строгого контроля показателей внутренней стороны нагрузки.

Метод сопряженного воздействия рассматривается между физическими упражнениями разной направленности, именно в контексте последовательного (физические упражнения создают предпосылки для последующего развития физических качеств и овладения двигательными умениями и навыками) и параллельного сопряженного воздействия [4].

Экспериментальная методика направлена на совокупное формирование профессионально значимых физических качеств сотрудников ОВД (скоростная сила, скоростная выносливость, силовая выносливость, точность, сохранение равновесия), а также укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата. Методика применялась в процессе проведения занятий по учебной дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» с курсантами 1–3 курсов обучения факультета милиции в ходе изучения наиболее важных разделов программы: приемы задержания и сопровождения, защитно-атакующие действия, приемы борьбы, т. е. те, технические действия которых, с одной стороны, тесно связаны со спецификой деятельности сотрудников ОВД, а с другой – с уровнем их физической подготовленности.

В ходе учебного процесса применялись специально подобранные средства и методы физической подготовки на основе соответствия основным характеристикам спе-

циально-подготовительных упражнений, условиям профессиональной двигательной деятельности, отвечающие установкам и блокам разработанной методики подготовки. Это позволяет обеспечивать формирование специфических координаций и развитие совокупности двигательных качеств на уровне, требуемом для реализации движения в условиях профессиональной деятельности.

Для развития профессионально значимых физических качеств сотрудников ОВД подобраны блоки физических упражнений, требующие комплексного проявления физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывного изменения ситуаций и форм действий развития профессионально значимых физических качеств. Указаны параметры физической нагрузки, количество повторений, интенсивность, отдых между сериями и повторными нагрузками в серии, а также методы развития профессионально значимых физических качеств сотрудников ОВД. Для каждого из этих качеств в процессе обучения техническому действию предусмотрены конкретные физические упражнения, имеющие прикладное значение и направленные на более эффективное изучение курсантами двигательного действия, что позволяет расширить их двигательный фонд умений и навыков с целью быстрого и эффективного решения задач служебного предназначения.

Курсанты контрольной группы занимались по учебной программе учреждения высшего образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь» по учебной дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» по специальностям «Правовое обеспечение общественной безопасности» и «Правовое обеспечение оперативно-розыскной деятельности», утвержденной и введенной в действие постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30 августа 2013 г. № 87.

Экспериментальная группа в учебном процессе занималась на основе применения разработанной методики воспитания специальной физической и технической подготовленности курсантов Могилевского института МВД Республики Беларусь методом индивидуально-сопряженного воздействия со строго установленными параметрами нагрузки для каждого периода обучения.

Для сравнения эффективности разработанной и существующей методики воспитания специальной физической и технической подготовленности курсантов использовалась классическая схема построения эксперимента, где предполагается, что если показатели специальной физической и технической подготовленности, не имевшие значимых различий в начале эксперимента, по его окончании окажутся достоверно выше в экспериментальной группе, то эффективность данной методики будет доказана.

Результаты исходного тестирования физического развития и физической подготовленности свидетельствовали о том, что значимых различий между курсантами обеих групп не наблюдалось. ЭГ и КГ были равнозначны и соответствовали требованиям, предъявляемым к организации педагогического эксперимента. Экспериментальным фактором в формирующем педагогическом эксперименте было применение разработанной методики воспитания специальной физической и технической подготовленности курсантов Могилевского института МВД Республики Беларусь методом индивидуально-сопряженного воздействия, основанной на адекватности применяемых упражнений. Основным отличительным признаком предстоящей деятельности, стимулирования развития двигательного потенциала осуществлялось за счет планомерного соединения тенденций постепенности и адаптационно адекватной предельности в наращивании нагрузок.

Анализ результатов формирующего педагогического эксперимента показал, что, несмотря на одинаковое количество часов, отводимых на занятия по ППФП, курсанты ЭГ показывали лучшие результаты, характеризующие физическую подготовленность.

Динамика физической подготовленности, определяемая по результатам исходного, промежуточного и контрольного срезов, в ЭГ имела позитивный характер (таблицы 1, 2). Значимо выросла силовая выносливость “Подтягивание в висе на перекладине” – $13,00 \pm 1,09$ раз против $17,39 \pm 1,12$ раз; аэробная выносливость “Бег 1500 м” – исходный показатель $5,49 \pm 0,06$ сек. против итогового – $5,28 \pm 0,02$ сек.; скоростная сила “Прыжок в длину с места” – $238 \pm 0,02$ см. против $249 \pm 0,01$ см; скоростная выносливость “Бег 100 м” – $13,43 \pm 0,12$ сек. против $12,54 \pm 0,25$ сек.; координационные способности “Челночный бег 10х10 м” – исходное – $25,83 \pm 0,19$ сек. против $25,00 \pm 0,38$ сек.

Таблица 1 – Динамика результатов (количественных) показателей уровня физической подготовленности контрольной группы в процессе эксперимента

Тест (содержание теста)	Исследуемые показатели	Статистические параметры					
		Исходные данные	Промежуточные данные	Итоговые данные	Темп прироста		
					промежуточный	итоговый	за 2 этапа
		$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	%	%	%
Прыжок в длину с места	Скоростная сила (см)	$230 \pm 0,03$	$234 \pm 0,02$	$240 \pm 0,02$	1,72	2,53	4,25
Подтягивание в висе на перекладине	Силовая выносливость (к-во раз)	$11,74 \pm 1,00$	$13,84 \pm 0,88$	$15,94 \pm 0,76$	16,21	14,10	30,34
Бег 100 м	Скоростная выносливость (сек.)	$14,01 \pm 0,27$	$13,64 \pm 0,17$	$13,28 \pm 0,08$	2,67	2,67	5,35
Бег 1500 м	Аэробная выносливость (мин, сек.)	$5,59 \pm 0,09$	$5,51 \pm 0,17$	$5,45 \pm 0,25$	1,44	1,09	2,53
Челночный бег 10х10 м	Координационные способности (сек.)	$25,75 \pm 0,20$	$25,53 \pm 0,14$	$25,31 \pm 0,08$	0,85	0,87	1,72

Таблица 2 – Динамика результатов (количественных) показателей уровня физической подготовленности экспериментальной группы в процессе эксперимента

Тест (содержание теста)	Исследуемые показатели	Статистические параметры					
		Исходные данные	Промежуточные данные	Итоговые данные	Темп прироста		
					промежуточный	итоговый	за 2 этапа
		$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	%	%	%
Прыжок в длину с места	Скоростная сила (см)	$238 \pm 0,02$	$244 \pm 0,01$	$249 \pm 0,01$	2,48	2,03	4,51
Подтягивание в висе на перекладине	Силовая выносливость (к-во раз)	$13,00 \pm 1,09$	$15,19 \pm 1,10$	$17,39 \pm 1,12$	15,54	13,50	29,04
Бег 100 м	Скоростная выносливость (сек.)	$13,43 \pm 0,12$	$13,33 \pm 0,18$	$12,54 \pm 0,25$	0,74	6,10	6,84
Бег 1500 м	Аэробная выносливость (мин, сек.)	$5,49 \pm 0,06$	$5,38 \pm 0,04$	$5,28 \pm 0,02$	2,02	1,87	3,89
Челночный бег 10х10 м	Координационные способности (сек.)	$25,83 \pm 0,19$	$25,41 \pm 0,28$	$25,00 \pm 0,38$	1,63	1,62	3,25

В КГ, в отличие от ЭГ, достоверных изменений в результатах выполнения большинства тестов не произошло. В обеих группах позитивная динамика проявилась в развитии

физических качеств, обусловленная адекватностью применяемых для этого средств. Позитивная динамика в обеих группах объясняется: во-первых, низким исходным уровнем подготовленности обучающихся, во-вторых, тем, что большинство курсантов впервые регулярно занимались физической подготовкой с четким определением задач и контролем их выполнения; в ЭГ – с использованием на занятиях, в процессе развития физической подготовленности, упражнений индивидуально-сопряженного воздействия.

Таблица 3 – Динамика антропометрических (количественных) показателей уровня физического развития контрольной группы в процессе эксперимента

Тест (содержание теста)	Исследуемые показатели	Статистические параметры					
		Исходные данные	Промежу- точные дан- ные	Итоговые данные	Темп прироста		
					промежу- точный	итоговый	за 2 этапа
		$x \pm m$	$x \pm m$	$x \pm m$	%	%	%
Рост	Измерение роста стоя (см)	167,98 $\pm$ 1,81	174,07 $\pm$ 1,46	175,90 $\pm$ 1,39	3,56	1,05	4,61
Вес	Измерение веса (кг)	58,29 $\pm$ 2,14	64,43 $\pm$ 1,97	66,86 $\pm$ 1,80	10	3,7	13,7
Весо-рост. индекс Кетле	Упитанность (у.е.)	345,42 $\pm$ 9,75	369,29 $\pm$ 9,46	379,41 $\pm$ 8,47	6,68	2,7	9,38
Окружность грудной клетки	В покое (см)	81,29 $\pm$ 1,32	85,29 $\pm$ 1,06	87,48 $\pm$ 1,06	4,8	1,98	6,78
	При вдохе (см)	88,38 $\pm$ 1,29	92,95 $\pm$ 1,14	95,14 $\pm$ 1,11	5,04	2,33	7,37
	При выдохе (см)	79,10 $\pm$ 1,31	83,10 $\pm$ 1,19	84,76 $\pm$ 1,13	4,93	1,99	6,92
ЖЕЛ	Фактическая (мл)	3080,9 $\pm$ 111,6	3485,7 $\pm$ 98,87	3588,1 $\pm$ 92,70	12,33	2,89	15,22
Жизненный индекс	Дыхательная система (у.е.)	53,11 $\pm$ 1,03	54,39 $\pm$ 1,06	53,85 $\pm$ 0,88	2,39	1,01	3,4

Таблица 4 – Динамика антропометрических (количественных) показателей уровня физического развития экспериментальной группы в процессе эксперимента

Тест (содержание теста)	Исследу- емые показа- тели	Статистические параметры					
		Исходные данные	Промежуточ- ные данные	Итоговые данные	Темп прироста		
					промежу- точный	итоговый	за 2 этапа
		$x \pm m$	$x \pm m$	$x \pm m$	%	%	%
Рост	Измерение роста стоя (см)	168,95 $\pm$ 1,52	174,76 $\pm$ 1,32	176,43 $\pm$ 1,20	3,38	0,95	4,33
Вес	Измерение веса (кг)	58,69 $\pm$ 1,95	64,90 $\pm$ 1,87	67,95 $\pm$ 1,61	10,06	4,59	14,65
Весо-рост. индекс Кетле	Упитанность (у.е.)	346,35 $\pm$ 9,56	371,1 $\pm$ 9,7	385,01 $\pm$ 8,44	6,90	3,70	10,60
Окружность грудной клетки	В покое (см)	83,19 $\pm$ 1,36	86,95 $\pm$ 0,86	88,76 $\pm$ 0,76	4,42	2,06	6,48
	При вдохе (см)	89,24 $\pm$ 1,37	93,48 $\pm$ 0,94	96,19 $\pm$ 0,92	4,64	2,86	7,50
	При выдохе (см)	80,76 $\pm$ 1,28	85,24 $\pm$ 0,95	86,05 $\pm$ 0,73	5,39	1,51	6,90
ЖЕЛ	Фактическая (мл)	3266,6 $\pm$ 90,10	3747,6 $\pm$ 75,16	3916,1 $\pm$ 68,83	13,71	4,40	18,11
Жизненный индекс	Дыхатель- ная система (у.е.)	56,10 $\pm$ 1,13	58,29 $\pm$ 1,12	57,93 $\pm$ 0,95	3,82	0,45	4,27

Анализ уровня физического развития курсантов ЭГ и КГ в процессе эксперимента показывает о выявлении достоверных различий ($p < 0,05 - p < 0,01$) между двумя показателями, характеризующими функциональность дыхательной системы (ЖЕЛ и жизненный индекс), в то время, как между остальными показателями существенных различий не обнаружено ($p > 0,05$).

По результатам исследований были выявлены существенные межгрупповые различия между обозначенными компонентами. Данное обстоятельство обусловлено эффективностью влияния средств подготовки сопряженного характера. Исходя из этого, необходимо отметить, что курсанты в ЭГ по своим показателям превосходят курсантов в КГ.

Анализ динамики общего темпа приростов показателей, характеризующих уровень физического развития курсантов ЭГ и КГ, за весь период формирующего эксперимента позволил констатировать, что (таблицы 3, 4):

– у курсантов ЭГ после эксперимента динамика темпов приростов имеет положительную тенденцию: в показателях физического развития – рост (4,33%), вес (14,65%), окружность грудной клетки (в спокойном состоянии (6,48%), на вдохе (7,5%) и выдохе (6,90%)), жизненный индекс (4,27%), весо-ростовой индекс Кетле (10,60%) и жизненная емкость легких (ЖЕЛ) (18,11%);

– у курсантов КГ после эксперимента динамика темпов приростов имеет положительную тенденцию: в показателях физического развития – рост (4,61%), вес (13,7%), окружность грудной клетки (в спокойном состоянии (6,78%), на вдохе (7,37%) и выдохе (6,92%)), жизненный индекс (3,4%), весо-ростовой индекс Кетле (9,38%) и жизненная емкость легких (ЖЕЛ) (15,22%).

Констатируя полученные данные об общей динамике темпов приростов выявленных показателей, необходимо отметить, что у курсантов ЭГ динамика темпов приростов после эксперимента носит скачкообразный характер, что имеет существенные различия в соотношении с КГ.

Кроме этого следует отметить, что выявленные в ходе сравнительного анализа существенные меж- и внутригрупповые различия и скачкообразная динамика темпов приростов исследуемых параметров физического развития курсантов ЭГ и КГ имеют положительную тенденцию в процессе эксперимента, что обусловлено, во-первых, индивидуально-возрастными особенностями развития курсантов, во-вторых, применением в процессе обучения эффективной методики воспитания физических качеств, построенной на влиянии средств сопряженного характера в условиях ППФП, что подтверждается положительной динамикой темпов приростов показателей физической подготовленности и развития, где по ряду параметров в ЭГ были зафиксированы более высокие значения скачкообразного характера, в сравнении с более низкими положительными изменениями исследуемых показателей в КГ (при традиционном подходе в учебном процессе).

Полученные данные показателей уровня технической подготовленности КГ и ЭГ в процессе эксперимента (таблицы 5, 6) позволяют утверждать, что, во-первых, испытуемые ЭГ в сравнении с КГ более качественно, а следовательно, и с более высокой эффективностью выполняли боевые приемы борьбы на завершающей стадии эксперимента.

Во-вторых, мнения экспертов, оценивавших качественные характеристики выполнявшихся приемов, были достаточно близки, при этом существенных различий в согласованности оценок выявлено не было. Мнения экспертов, а также выставившиеся ими оценки подвергались статистической обработке, оценивалась согласованность их мнений по показателям коэффициента конкордации (КГ – 0,922; ЭГ – 0,965), статистическая значимость КГ и ЭГ $p < 0,05$.

Наблюдалось незначительное усиление согласованности мнений экспертов при оценке качественных характеристик выполнения приемов для КГ. Это, очевидно, было связано с большим числом грубых ошибок, допускавшихся испытуемыми данной группы в процессе тестирования.

Таблица 5 – Динамика результатов (количественных) показателей уровня технической подготовленности контрольной группы в процессе эксперимента

Исследуемое техническое действие (единица измерения)	Статистические параметры					
	Исходные данные	Промежуточные данные	Итоговые данные	Темп прироста		
				Промежуточный	Итоговый	за 2 этапа
	$x \pm m$	$x \pm m$	$x \pm m$	%	%	%
Бросок задней подножкой (балл)	7,1 $\pm$ 0,14	7,25 $\pm$ 0,29	7,40 $\pm$ 0,14	2,13	2,0	4,13
Бросок передней подножкой (балл)	4,11 $\pm$ 0,31	5,48 $\pm$ 0,27	6,86 $\pm$ 0,24	29,38	22,36	50,18
Бросок через бедро (балл)	6,47 $\pm$ 0,27	6,73 $\pm$ 0,26	7,00 $\pm$ 0,11	3,93	4,03	7,87
Болевой прием борьбы "Рывком" (балл)	5,10 $\pm$ 0,04	6,15 $\pm$ 0,16	7,21 $\pm$ 0,29	18,68	15,86	34,30
Болевой прием борьбы "Замком" (балл)	5,50 $\pm$ 0,09	6,60 $\pm$ 0,21	7,71 $\pm$ 0,34	18,18	15,24	33,48
Болевой прием борьбы "Нырком" (балл)	7,1 $\pm$ 0,14	7,20 $\pm$ 0,14	7,30 $\pm$ 0,14	1,39	1,37	2,77
Болевой прием борьбы "Толчком" (балл)	6,6 $\pm$ 0,21	7,15 $\pm$ 0,13	7,70 $\pm$ 0,13	8	7,41	15,38
Болевой прием борьбы "Рычаг руки внутрь" (балл)	6,8 $\pm$ 0,25	6,95 $\pm$ 0,34	7,10 $\pm$ 0,14	3,87	2,13	4,31
Болевой прием борьбы "Рычаг руки наружу" (балл)	6,3 $\pm$ 0,18	6,80 $\pm$ 0,24	7,30 $\pm$ 0,14	7,63	7,09	14,70
Болевой прием борьбы "Рычаг руки через предплечье" (балл)	6,7 $\pm$ 0,21	7,13 $\pm$ 0,12	7,57 $\pm$ 0,15	6,22	5,98	12,20
Прямой удар рукой (балл)	6,6 $\pm$ 0,18	7,11 $\pm$ 0,16	7,62 $\pm$ 0,14	7,44	6,92	14,06
Удар рукой снизу (балл)	6,6 $\pm$ 0,17	6,82 $\pm$ 0,14	7,04 $\pm$ 0,11	3,27	3,17	6,45
Удар рукой сбоку (балл)	6,6 $\pm$ 0,16	6,71 $\pm$ 0,23	7,29 $\pm$ 0,31	1,65	8,28	9,94
Прямой удар ногой (балл)	5,9 $\pm$ 0,12	6,73 $\pm$ 0,13	7,57 $\pm$ 0,15	13,15	11,74	24,81
Круговой удар ногой (балл)	5,6 $\pm$ 0,10	6,31 $\pm$ 0,15	7,02 $\pm$ 0,10	11,93	10,66	22,50

Таблица 6 – Динамика результатов (количественных) показателей уровня технической подготовленности экспериментальной группы в процессе эксперимента

Исследуемое техническое действие (единица измерения)	Статистические параметры					
	Исходные данные	Промежуточные данные	Итоговые данные	Темп прироста		
				промежуточный	итоговый	за 2 этапа
	$x \pm m$	$x \pm m$	$x \pm m$	%	%	%
Бросок задней подножкой (балл)	6,03 $\pm$ 0,58	7,65 $\pm$ 0,40	9,32 $\pm$ 0,22	23,68	19,69	42,8
Бросок передней подножкой (балл)	6,4 $\pm$ 0,29	6,70 $\pm$ 0,28	7,00 $\pm$ 0,14	4,58	4,37	8,95
Бросок через бедро (балл)	5,35 $\pm$ 0,24	6,40 $\pm$ 0,29	7,45 $\pm$ 0,34	17,88	15,17	32,81
Болевой прием борьбы "Рывком" (балл)	7,1 $\pm$ 0,12	7,38 $\pm$ 0,35	7,67 $\pm$ 0,14	3,86	3,85	7,72
Болевой прием борьбы "Замком" (балл)	7,1 $\pm$ 0,14	7,51 $\pm$ 0,15	7,93 $\pm$ 0,14	5,61	5,44	11,05
Болевой прием борьбы "Нырком" (балл)	5,14 $\pm$ 0,08	6,24 $\pm$ 0,21	7,34 $\pm$ 0,35	19,33	16,20	35,25

Окончание таблицы 6

Исследуемое техническое действие (единица измерения)	Статистические параметры					
	Исходные данные	Промежу- точные данные	Итоговые данные	Темп прироста		
				промежу- точный	итоговый	за 2 этапа
	$x \pm m$	$x \pm m$	$x \pm m$	%	%	%
Болевой прием борьбы "Толчком" (балл)	5,78±0,24	7,71±0,33	9,65±0,42	28,63	22,35	50,19
Болевой прием борьбы "Рычаг руки внутрь" (балл)	6,12±0,16	7,28±0,17	8,45±0,19	17,31	14,88	32
Болевой прием борьбы "Рычаг руки наружу" (балл)	6,22±0,21	7,38±0,24	8,54±0,28	17,05	14,57	31,43
Болевой прием борьбы "Рычаг руки через предплечье" (балл)	6,62±0,21	7,38±0,18	8,17±0,16	10,85	10,16	20,97
Прямой удар рукой (балл)	5,89±0,12	7,54±0,12	9,20±0,12	24,59	19,83	43,89
Удар рукой снизу (балл)	6,87±0,21	8,19±0,30	9,52±0,39	17,52	15,02	32,35
Удар рукой сбоку (балл)	5,02±0,32	6,57±0,36	8,13±0,41	26,77	21,22	47,33
Прямой удар ногой (балл)	5,12±0,01	6,11±0,06	7,10±0,12	17,64	15	32,40
Круговой удар ногой (балл)	4,98±0,15	6,10±0,15	7,22±0,15	20,21	16,81	36,72

Заключение

Вышеизложенное приводит к выводу, что в процессе подготовки курсантов с применением методики воспитания специальной физической и технической подготовленности методом индивидуально-сопряженного воздействия создается:

- 1) опережающий фундамент физических качеств, который обеспечивает необходимые компоненты готовности к обучению, либо техническому совершенствованию;
- 2) акцентированное развитие качеств, необходимых для специфической деятельности и их адекватная локализация в мышечных группах;
- 3) достижение такого уровня развития качеств, которое отвечает биодинамике технического элемента;
- 4) достижение способности к реализации двигательного потенциала в наиболее типичных формах двигательной деятельности, что характеризует потенциальную физическую готовность к овладению техникой;
- 5) достижение способности к продолжительному выполнению работы в специфических видах деятельности в целях обеспечения ее надежности;
- 6) развитие способности к реализации достигнутого двигательного потенциала в условиях профессиональной деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. **Гайдук, С. А.** Технология формирования волевых качеств в процессе профессионально-прикладной физической подготовки : монография / С. А. Гайдук, Л. В. Маришук. – Минск : МГВРК, 2007. 200 с.
2. **Бубэ, Х.** Тесты в спортивной практике / Х. Бубэ. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – 239 с.
3. **Тропинова, Д. В.** Повышение выносливости футболисток высокой квалификации в годичном цикле тренировки : автореф. дис. ... к-та пед. наук : 13.00.04 / Д. В. Тропинова ; БГФК. – Минск, 2012. – 34 с.
4. **Масловский, Е. А.** Теоретические и методические основы использования индивидуально-сопряженного подхода в физическом воспитании школьников и подготовке юных спортсменов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Е. А. Масловский ; Акад. физ. воспитания и спорта Республики Беларусь. – Минск, 1993. – 36 с.

Поступила в редакцію 09.07.2019 г.

Контакты: +375 29 173 40 77 (Кривенков Юрий Владимирович)

Krivenkov Y. ON THE EFFECTIVENESS OF THE METHODOLOGY OF CADETS' SPECIAL PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING AT THE MOGEV INSTITUTE OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE REPUBLIC OF BELARUS.

To achieve high efficiency of motor activity of law enforcement officers, the rational use of tools and methods for constructing the educational process in the framework of vocational and applied physical training acquires special significance, ensuring gradual and consistent solution of pedagogical tasks helping cadets to develop a set of professionally significant motor actions and skills. The article is devoted to special physical and technical training of cadets of the educational institution "Mogilev Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Belarus" based on the method of individually conjugate effects.

Keywords: method, cadets, physical and technical training.