

reforming the university system of physical culture, Collection of proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation, Publishing house of Polytechnic University, St. Petersburg, pp. 272-276.

9. Shchegolev, V.A. and Lipovka A.Yu. (2016), “The main negative factors affecting the health and healthy lifestyle of students”, *Proceedings of the 10th All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation, Health is the basis of human potential*, Publishing house of Polytechnic University, St. Petersburg, pp.448-453.

10. Shchegolev, V.A., Sushchenko, V.P. and Kerimov, Sh.A. (2017), “On the issue of the implementation of the rules of a healthy lifestyle in the process of student’s fulfillment of the norms and requirements of the physical culture and sports for GTO complex”, *Strategic directions of reforming the university system of physical culture. Collection of proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation*, Publishing house of Polytechnic University, St. Petersburg, pp.72-76.

Контактная информация: shegval@mail.ru

Статья поступила в редакцию 26.03.2018

УДК 796.01

АНАЛИЗ ТЕСТОВ И НОРМАТИВОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОЛИЦЕЙСКИХ ИНОСТРАННЫХ ГОСУДАРСТВ

Дмитрий Александрович Ананкин, преподаватель, Волгодонский филиал Ростовского юридического института, Волгодонск; Владимир Александрович Овчинников, доктор педагогических наук, профессор, начальник кафедры, Волгоградская академия МВД России (ВА МВД России), Волгоград; Игорь Львович Гросс, доктор педагогических наук, профессор, Московский Университет МВД России им. В.Я. Кикотя (МУ МВД России), Москва

Аннотация

В статье представлены результаты аналитического обзора публикаций зарубежных специалистов о содержании тестов и нормативов физической подготовленности сотрудников полиции в США, Канаде и Германии. В работе авторами проведен всесторонний анализ нормативов физической подготовленности сотрудников правоохранительных органов различных стран. Проанализированы абсолютные величины, возрастная динамика изменений, а также гендерное соотношение тестов направленных на определение показателей отдельных физических качеств или отдельных их характеристик (силовые, скоростные или скоростно-силовые качества, различные виды выносливости и т.д.). Авторы делают заключение, что тесты для определения показателей физической подготовленности сотрудников правоохранительных органов в этих странах существенно различаются между собой. Тем не менее, у них есть и общие характеристики, которые следует учитывать при разработке тестов и нормативов для сотрудников полиции Российской Федерации.

Ключевые слова: сотрудники правоохранительных органов, полицейские, тесты, нормативы, физическая подготовленность.

ANALYSIS OF TESTS AND STANDARDS OF PHYSICAL FITNESS OF FOREIGN POLICE OFFICERS

Dmitry Alexandrovich Anankin, the teacher, Volgodonk branch of Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, Volgodonk; Vladimir Alexandrovich Ovchinnikov, the doctor of pedagogical sciences, professor, head of the department, Volgograd Academy of the Ministry of the Interior of Russia, Volgograd; Igor Lvovich Gross, the doctor of pedagogical sciences, professor, Moscow University of the Ministry of internal Affairs. V. J. Kikot, Moscow

Annotation

The article presents the results of the analytical review covering the publications by foreign experts on the contents of the tests and standards of physical fitness of police officers in the United States, Canada

and Germany. In work, the authors carried out the comprehensive analysis of the standards of physical readiness of law enforcement officers of different countries. Absolute values, age dynamics of changes, as well as the gender ratio of tests aimed at determining the indicators of individual physical qualities or their individual characteristics (strength, speed or speed-power qualities, different types of endurance, etc.) are analyzed. The authors conclude that the tests to determine the indicators of physical fitness of law enforcement officers in these countries differ significantly. Nevertheless, they have common characteristics that should be taken into account when developing tests and standards for police officers of the Russian Federation.

Keywords: law enforcement officers, police officers, tests, standards, physical fitness.

ВВЕДЕНИЕ

Проблемы разработки информативных и надежных тестов физической подготовленности сотрудников правоохранительных органов, их критериев оценки и нормативов актуальны не только для отечественных специалистов. Многие зарубежные коллеги также проводят исследования в этом направлении. Их результаты могут оказать весьма полезными и для наших ученых, изучающих методологию конструирования педагогических тестов, технологию составления тестовых заданий и упражнений, обоснование содержания тестов, разработку нормативов, учитывающих гендерные и возрастные особенности сотрудников полиции. Кроме этого, информация иностранных специалистов, опубликованная в открытой печати, послужит основой и для проведения наших собственных научных исследований.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Проанализированы публикации специалистов из США, Канады и Германии в специализированных журналах, сети Интернет. По мнению многих авторитетных лиц силовых ведомств, именно в этих странах профессиональная деятельность сотрудников правоохранительных органов считается наиболее эффективной и результативной.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

По данным Т. Suminski [6], для определения физической подготовленности полицейских штата Мичиган (США) используются четыре основных теста: прыжок с места вверх (определение силы мышц ног); подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой за 1 минуту (определение силы мышц туловища); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (определение силы мышц рук); бег ½ мили (804,67 м) (определение выносливости).

Для того, чтобы определить физическую подготовленность претендентов на службу в полиции Майами (штат Флорида, США), их подвергают педагогическому тестированию, целью которого является определение степени развития анаэробных и аэробных возможностей организма, а также силы мышц верхнего плечевого пояса и туловища.

Аэробные возможности определяются результатом бега на 1,5 мили (2413,5 м). Анаэробные возможности у американских кандидатов для службы в полиции определяют при помощи бега на дистанцию 300 м.

Для определения силы мышц верхнего плечевого пояса американские полицейские используют тест «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» за одну минуту. Силу туловища у американских претендентов на службу в полиции определяют при помощи теста «наклон вперед из положения лежа на спине» также за одну минуту [6].

Полиция этого же штата, но города Санкт-Петербурга, использует другой комплекс физических испытаний для определения профессиональной пригодности. Этот тест включает последовательное выполнение ряда заданий. Так, вначале полицейский выполняет процедуру осмотра автомобиля, затем пробегает 220 ярдов, далее преодолевает полосу горизонтальных и вертикальных препятствий, затем транспортирует на расстояние 100 футов манекен весом 150 фунтов, и в заключении достает оружие из кобуры и выполняет

шесть холостых выстрелов в мишень как правой, так и левой рукой [2].

Физическую подготовленность сотрудников безопасности в штате Айдахо (США) определяют при помощи батареи тестов Physical Fitness Test Battery (PFTB) [6]. Включает данная батарея пять тестов:

1. Прыжок вверх с места.
2. Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
4. Бег на дистанцию 300 м.
5. Бег на дистанцию 1,5 мили.

Для определения уровня физической подготовленности полицейских Канады разработан специальный комплекс физических упражнений, которые моделируют условия профессиональной деятельности [1, 5]. Тест включает последовательное выполнение четырех заданий.

Первое задание заключается в преодолении полосы препятствий. Полицейский должен преодолеть горизонтальное препятствие (перепрыгнуть резиновый коврик длиной 5 футов, то есть чуть больше 1,5 м), совершить подъем и спуск на 6 ступеней, преодолеть три вертикальных препятствия (перепрыгнуть через две планки, установленных на высоте 18 дюймов, то есть около 46 см, и перепрыгнуть через перила высотой 3 фунта, то есть 91,4 см). Траектория полосы препятствий имеет вид восьмерки, а полицейскому необходимо преодолеть ее шесть раз. В итоге общая продолжительность бега составляет 440 ярдов, или $\frac{1}{4}$ мили. Задача данного испытания проверить способность сотрудника правоохранительных органов преследовать нарушителя или подозреваемого.

Второе задание представляет собой выполнение силовых упражнений на тренажерах, имитирующих задержание подозреваемого в строго контролируемых условиях, когда сопротивление не превышает 80 фунтов (чуть больше 36 кг). Этот тест полицейский должен выполнить также шесть раз.

Третье испытание заключается в выполнении контролируемых падений вперед и назад, то есть на грудь и спину, дважды.

Заканчивается тест перемещением манекена весом 80 фунтов на расстояние 15 м. Предполагается, что полицейский должен уметь поднимать и переносить подозреваемых.

В столице штата Иллинойс (США) Спрингфилде, в городе Нью-Вестминстер округ Колумбия (США), а также в муниципальном департаменте полиции Вашингтона (округ Колумбия, США) тестирование полицейских на определение их физической подготовленности весьма похоже на тестирование полицейских в Канаде [3].

В Федеративной Республике Германии кандидаты на службу в полицию выполняют четыре теста.

Первый тест требует проявления координационных способностей и представляет собой бег с изменением направлений и преодолением трех вертикальных препятствий (высота 41 см), а также умения быстро под ними пролезать. Второй тест – прыжок в длину с места, который оценивает скоростно-силовую подготовленность нижних конечностей. Третий – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, предполагающий оценку силы мышц верхних конечностей. Четвертый – 12 минутный бег для определения степени развития общей или аэробной выносливости.

Наиболее важными тестами для оценки физической подготовленности немецких полицейских являются такие, где требуется проявление не только координационных способностей, но и двигательной ловкости [4].

В физической подготовке полицейских Германии используются и другие тесты. Так, для оценки скоростных качеств сотрудники полиции выполняют бег на дистанцию 35 м. Скоростно-силовые качества определяются при помощи прыжков через скамейку, тройного или пятерного прыжка с места. Силовые качества оцениваются по результатам жима

штанги от груди лежа на скамейке, подтягиваний на перекладине, сгибаний и разгибания рук в упоре лежа, подъему туловища из положения лежа на спине. Координационные способности немецкие полицейские определяют, преодолевая различные варианты полосы препятствий, а также выполняя прыжок в длину с места обычным способом и без помощи рук. Достаточно много тестов направлено на определение выносливости: 12-ти минутный бег; кросс на 2000, 3000 или 5000 м; челночный бег 8×10 м или 8×25 м; плавание на дистанцию 100 м; челночный бег 20×25 м. То есть, судя по набору тестов, можно утверждать, что для полицейских Германии ведущими физическими качествами считаются выносливость и сила. Причем оцениваются и их разные проявления: максимальная сила, силовая выносливость, аэробная и анаэробная выносливость.

При определении физической подготовленности полицейских Канады их подразделяют на девять возрастных групп с интервалом в пять лет. Первая группа – это возраст 20-24 года, а девятая – старше 60 лет. Самые высокие требования предъявляются ко второй возрастной группе 25-29 лет. Полицейский должен преодолеть полосу препятствий максимум за 3 минуты 31 секунду. Это на две секунды быстрее, чем в первой группе. Затем требования постепенно снижаются. В третьей возрастной группе (30-34 года) необходимо показать результат 3 минуты 39 секунд (на 8 секунд ниже, чем в предыдущей). Но, в четвертой возрастной группе (35-39 лет) снижение нормативов только на две секунды, по сравнению с третьей группой. Далее с каждой возрастной ступенькой норматив в преодолении полосы препятствий снижается на 10, 11, 13 секунд, так, что в возрастной группе 50-54 года полицейскому необходимо выполнять тест за 4 минуты 15 секунд. То есть, суммарное увеличение результата в данном тесте за 30 лет составляет чуть более 20%. Причем требования к тесту в диапазоне возраста 20-40 лет мало чем отличаются – разница всего 20 секунд, или менее 5% [5].

Претендентов на работу в полицию Майами (штат Флорида, США) как мужчин, так и женщин подразделяют на пять возрастных категорий: 19-29 лет; 30-39 лет; 40-49 лет; 50-59 лет; 60 лет и более [1, 2]. Как видим, в США возрастных различий между претендентами женщинами и мужчинами для службы в полиции Майами нет, да и возрастное ограничение больше: для мужчин на 5 лет, а для женщин и вовсе на 15 лет.

Чтобы успешно сдать нормативы физической подготовленности в штате Майами мужчинам в возрасте до 29 лет необходимо выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа за одну минуту 26 раз, а женщинам – 13 раз. По таблице оценки российских сотрудников органов внутренних дел (ОВД) – это всего лишь 41 балл у мужчин, и 50 баллов – у женщин. То есть, для мужчин в США норматив в этом упражнении ниже, чем у российских сотрудников ОВД, а вот у женщин – гораздо выше. В этом возрасте российским женщинам достаточно набрать 32-33 балла (выполнить упражнение 6 раз), чтобы их физическая подготовленность была признана соответствующей. К тому же, время выполнения данного упражнения у отечественных сотрудников ОВД не ограничено, а американским коллегам нужно уложиться ровно в одну минуту. Если же рассматривать возрастную динамику норматива в сгибании и разгибании рук в упоре лежа у американских полицейских, то можно заметить, что у мужчин от 29 до 60 лет и старше этот норматив снижается на 70%, а у женщин – всего на 47%. Однако норматив в беге на 1,5 мили у американских полицейских-мужчин с возрастом увеличивается только на 42%, а у женщин и того меньше – 21%. На 40% снижается с возрастом и норматив в беге на 300 м, причем у мужчин и женщин эта величина практически равна.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Педагогических тестов для определения показателей физической подготовленности сотрудников правоохранительных органов в различных странах достаточно много, и для них характерно разнообразие. Тем не менее, все их можно достаточно точно разделить на две группы.

2. Первая группа тестов представляет собой выполнение отдельных физических упражнений, направленных на определение показателей отдельных физических качеств или отдельных их характеристик (силовые, скоростные или скоростно-силовые качества, различные виды выносливости и т.д.). Такие тесты в большей мере характеризуют общую физическую подготовленность человека.

3. Вторая группа тестов включает преодоление различных полос препятствий, моделирующих ключевую сторону профессиональной деятельности полицейских – преследование нарушителя, применение ограниченной силы, задержание и сопровождение. Данные тесты предполагают определение степени готовности сотрудника правоохранительных органов к решению оперативно-служебных задач.

4. Если в первой группе тестов с направленностью на определение показателей общей физической подготовленности полицейских не учитывается их конкретная специальность, то во второй группе без учета этой характеристики не обойтись, так как специалистам хорошо известно, что профессиональная деятельность, а соответственно и показатели готовности к ней, у различных профессий будут разными. Например, различные профессиональные действия будут у оперативного уполномоченного уголовного розыска и сотрудника патрульно-постовой службы даже при задержании правонарушителя, не говоря уже о других оперативно-служебных задачах.

5. Анализ нормативов физической подготовленности сотрудников правоохранительных органов различных стран показал, что как в их абсолютных величинах, так и в возрастной динамике их изменений, а также гендерном соотношении не прослеживается логика, не понятны основания, на которых данные нормативы базируются.

ЛИТЕРАТУРА

1. Овчинников, В.А. Теоретические аспекты формирования двигательных навыков у сотрудников ОВД России / В.А. Овчинников, Р.Г. Логинов, В.В. Крючков // Вестник Волгоградской академии МВД России. – 2014. – № 2 (29). – С. 133-136.
2. Якимович, В.С. Сравнительный анализ методик физической подготовки претендентов на службу в полиции России и США / В.С. Якимович, В.А. Овчинников // Вестник ВА МВД России. – 2017. – № 3 (42). – С. 133-136.
3. Anderson, G.S. Physical Abilities Requirement Evaluation (PARE). Discrete Item Analysis. Phase 2 / G.S. Anderson, D.B. Plecas. – Vancouver : University of the Fraser Valley, 2008. – 54 p.
4. Farenholtz, D.W. Recommended Canadian standards for police physical abilities / D.W. Farenholtz, E.C. Rhodes // Canadian Police College Journal. – 1990. – No. 1 (14). – P. 37-49.
5. Rhodes, E.C. Police officers physical abilities test compared to measures of physical fitness / E.C. Rhodes, D.W. Farenholtz // Canadian Journal of Sport Science. – 1992. – No. 3 (17). – P. 228-233.
6. Suminski, T. Physical fitness and law enforcement, Roseville police department / T. Suminski. – Michigan : Eastern Michigan University, 2006. – 25 p.

REFERENCES

1. Ovchinnikov, V.A. Loginov, R.G. and Kryuchkov, V.V. (2014), “Theoretical aspects of the formation of motor skills in the staff of ATS Russia”, *Bulletin of the Volgograd Academy of the Ministry of internal Affairs of Russia*, No. 2 (29), pp. 133-136.
2. Yakimovich, V.S. and Ovchinnikov, V.A. (2017), “Comparative analysis of methods of physical training of candidates for the police service of Russia and the United States”, *Bulletin of the Volgograd Academy of the Ministry of internal Affairs of Russia*, No. 3 (42), pp. 133-136
3. Anderson G.S. and Plecas D.B. (2008), *Physical Abilities Requirement Evaluation (PARE). Discrete Item Analysis. Phase 2*, University of the Fraser Valley, 54 p.
4. Farenholtz D.W. and Rhodes E.C. (1990), “Recommended Canadian standards for police physical abilities”, *Canadian Police College Journal*, Vol. 14, No.1, pp. 37-49.
5. Rhodes, E.C. and Farenholtz, D.W. (1992), “Police officers physical abilities test compared to measures of physical fitness”, *Canadian Journal of Sport Science*, Vol. 17, No. 3. pp. 228-233.
6. Suminski T. (2006) *Physical fitness and law enforcement, Roseville police department*, Eastern Michigan University, 25 p.

Контактная информация: kole235@mail.ru

Статья поступила в редакцию 29.03.2018

УДК 796.011.3

ПОДХОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

*Ирина Николаевна Антонова, старший преподаватель,
Татьяна Николаевна Шутова, кандидат педагогических наук, доцент,
Алла Викторовна Носова, старший преподаватель,
Надежда Георгиевна Ефремова, старший преподаватель,
Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Москва*

Аннотация

В работе представлены системный, личностно-ориентированный и модульный подходы совершенствования физического воспитания студентов специальной медицинской группы, осуществлена детализация общекультурных компетенций, контрольных нормативов, подходы формирования интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, фитнесом, используя современные мобильные приложения, фитнес-браслеты, GIF упражнения. В исследовании осуществлена диагностика шагометрии, ЧСС, АД, ЖЕЛ, уровень реакции на физическую нагрузку, изучены медицинские справки, проведен опрос.

Ключевые слова: физическая культура, специальная медицинская группа, личностная ориентация, новые контрольные упражнения, фитнес.

APPROACHES TO IMPROVEMENT OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP

*Irina Nikolaevna Antonova, the senior teacher,
Tatiana Nikolaevna Shutova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Alla Viktorovna Nosova, the senior teacher,
Nadezhda Georgievna Efremova, the senior teacher,
Plekhanov Russian University of Economics, Moscow*

Annotation

The study has presented the system, personal focused and modular approaches to improvement of the physical training of the students of the special medical group, the specification of the common cultural competences, control standards, approaches to formation of interest in the independent physical exercises occupations, fitness, by using the modern computer applications, fitness bracelets, GIF of exercise. In research, the diagnostics of the quantity of steps, heart rate, vital capacity of lungs, level of reaction to physical activity is performed, medical certificates are studied, survey is conducted

Keywords: physical education, special medical group, personal orientation, new control exercises, fitness.

ВВЕДЕНИЕ

Проведенное нами анкетирование в ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова» показало, что студенты специальной медицинской группы не занимаются физической культурой вне учебных занятий – 35%, занимаются по настроению – 39%, регулярно занимаются – 16% (бассейн, фитнес зал, дома) и 10% один раз в неделю. Их субъективная оценка общего самочувствия показала, что 26,5–39,5% студентов данной категории чувствуют переутомление, при этом в 2015 году – 26,5%, а в 2017 уже – 39,5%.

Результаты функциональной диагностики в начале учебного года (2017 г.) показали, что значительная часть изучаемой категории студентов имеет пограничную зону нормы