

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь  
Международная Конфедерация спортивных организаций  
Научно-исследовательский институт физической  
культуры и спорта Республики Беларусь

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ КОНГРЕСС

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,  
СПОРТ, ТУРИЗМ –  
В НОВЫХ УСЛОВИЯХ РАЗВИТИЯ  
СТРАН СНГ**

Материалы в 2-х частях

Часть II

Минск, 23–25 июня 1999 г.

УДК 796(47+57)(043.2)

ББК 75(2)

Ф 51

Под редакцией:

*Рогатина Б.Н., Ефименко А.Н., Ворсина Е.Н., Юсны М.Б.,  
Неверковича С.Д., Поляковой Т.Д., Морозова В.И.,  
Филиппова Н.Н., Тимошенко В.В.*

Физическая культура, спорт, туризм — в новых условиях разви-  
Ф 51 тия стран СНГ: Междунар. науч. конгресс: Материалы в 2 ч. Ч.II /Под  
ред. Б.Н.Рогатина и др. — Мн.: "Тесей", 1999. — 424с.

ISBN 985-6454-43-3

Международный научный конгресс "Физическая культура, спорт, туризм — в новых условиях развития стран СНГ" проводится в рамках Международных спортивных игр, которые проходят под патронажем Президента Республики Беларусь А.Г.Лукашенко.

Данная книга содержит научные статьи, выступления ведущих ученых, известных деятелей физкультурно-спортивного и Олимпийского движения России, Республики Беларусь, стран СНГ, других зарубежных стран.

По существу, в этой книге собраны уникальные работы, творчески осмысливающие и раскрывающие научные и практические проблемы физического, духовного и нравственного оздоровления, укрепления дружбы народов в сложное время развития стран СНГ.

Книга может вызвать интерес у научных работников, специалистов, организаторов физкультурно-спортивного движения.

ББК 796(47+57)(043.2)

УДК 75(2)

© НИИ ФКиС РБ, 1999

© Министерство спорта и туризма РБ, 1999

© Международная Конфедерация  
спортивных организаций, 1999

© НИИ ФКиС РБ, 1999

© "Тесей", 1999

ISBN 985-6454-43-3

## Средние показатели физической подготовленности женщин

Возраст	Обследовано, чел.	Прыжок в длину, см	Наклон вперед, см	Бег 4x9, с	Подтягивание/ сгибание	Бег 30 м, с	6-минутный бег, м
20—29	42	150,5	7,5	12,1	23,8	6,2	948,2
30—39	61	145,4	6,8	12,5	23,7	6,5	902,5
40—49	34	139,0	6,2	13,2	18,4	6,7	976,6
50—59	10	113,0	2,1	14,8	14,0	7,1	850,9

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОФИЦЕРОВ И КУРСАНТОВ ЛПУ МВД УКРАИНЫ

*А.М. Ковальчук, Ю.М. Памченко*

*Львов, Украина*

Дискуссии о том, какие физические качества в наибольшей мере определяют физическую подготовленность человека, продолжаются до сих пор. Наиболее известные специалисты в области здорового способа жизни связывают процесс укрепления здоровья с развитием выносливости. Действительно, в процессе развития выносливости увеличиваются функциональные возможности кардиореспираторной системы, резервные показатели всех внутренних органов, улучшается резистентность организма к неблагоприятным факторам внутренней среды организма и внешним факторам.

Проблеме физической подготовленности и здоровья населения было посвящено второе направление международного научного симпозиума, состоявшегося в Одессе (11 июня 1998 г.). В работах Р. Т. Раевского, Л. П. Серненко, Б. Шияна, В. Н. Кряжа, З. С. Кряж, О. В. Дрозда, С. А. Полиевского с соавторами и др. рассмотрены различные аспекты тестирования физической подготовленности как населения в целом, так и отдельных профессиональных групп.

Физическая подготовленность спортсмена определяется уровнем развития двигательных качеств, необходимых для эффективной соревновательной деятельности, проявляющихся в структуре двигательных актов. Между физической подготовленностью и физической работоспособностью существует линейная зависимость. Одним из объективных критериев здоровья человека является уровень физической работоспособности. Высокий уровень работоспособности есть показатель мощного здоровья и физической подготовленности и, наоборот, низкий показатель физической работоспособности рассматривается как фактор риска для здоровья.

Физическую работоспособность оценивают с помощью целого ряда тестов. Одни из них характеризуют физическую работоспособность длительностью работы "до отказа", другие тесты — по величине МПК, третьи — по величине УСС при выполнении физической нагрузки соответствующей мощности.

Физическая культура и спорт в системе МВД Украины тесно связаны со всеми элементами спортивно-служебной деятельности. Основой профессиональной подготовки пожарников является физическая подготовка. Существуют регламентирующие документы, которые оценивают физическую подготовленность личного состава МВД Украины: государственные тесты и нормативные оценки физической подготовленности населения Украины, целевая комплексная программа: "Физическое воспитание — здоровье нации", Приказ МВД Украины № 147, НФП-87.

Физическая подготовка в ЛПТУ МВД Украины носит структурный характер, обеспеченный программой, включающей такие разделы, как гимнастика, легкая атлетика, рукопашный бой, плавание, лыжная подготовка, спортивные игры, ОФП.

Уровень физической подготовленности в ЛПТУ МВД Украины оценивают с помощью результатов государственного тестирования.

Тестирование офицеров проводилось на базе спортивного комплекса. Участвовало 74 офицера, которые были распределены на 3 медико-возрастные группы:

- ✧ 1 группа — 20—29 лет — 20 человек;
- ✧ 2 группа — 30—39 лет — 34 человека;
- ✧ 3 группа — старше 40 лет — 20 человек.

Тестирование включало 3 контрольных вида: бег на 100 м; челночный бег 10x10 м; прыжок в длину с места.

Результаты тестирования представлены в табл. 1.

Таблица 1

**Результаты тестирования (в баллах) офицеров  
3 медико-возрастных групп**

Группы	Оценка				Средний балл
	5	4	3	2	
1 (n=20)	3	6	7	4	3,4
2 (n=34)	10	16	8	0	4,1
3 (n=20)	3	5	11	1	3,5
Итого...	16 (21,6%)	27 (36,5%)	26 (35,1%)	5 (6,8%)	3,9

Уровень физической подготовленности офицеров-преподавателей ЛПТУ МВД Украины является недостаточным, особенно в 1-й медико-возрастной группе.

Тестирование курсантов 1-3 курсов проводилось в мае 1997 года. Всего протестировано 611 человек в возрасте от 17 до 20 лет. Программа включала:

бег на 3000 м, подтягивание на перекладине, комплексно-силовые упражнения, прыжок в длину с места, бег на 100 м, челночный бег 10x10 м.

Оценка физической подготовленности курсантов осуществлялась путем суммации баллов за каждый вид с выведением следующих коэффициентов: 36—40 баллов — оценка "отлично", 29—38 баллов — "хорошо", 21—28 баллов — "удовлетворительно", 11—20 баллов — "неудовлетворительно".

Результаты представлены в табл. 2.

Таблица 2

**Результаты тестирования (в баллах) курсантов 1-3 курсов**

Курс	Оценка			
	5	4	3	2
1 (n=202)	30(14,8%)	114 (56,4%)	58 (28,8%)	—
2 (n=202)	49 (24,2%)	124 (61,3%)	29 (14,5%)	—
3 (n=207)	25 (12,3%)	125 (61,3%)	57 (26,4%)	—
Итого (n=611)	104 (15,3%)	363 (59,4%)	144 (25,3%)	—

Наиболее низкие показатели оценки курсанты показали в силовых упражнениях: подтягивание на перекладине, прыжки в длину с места, а эти упражнения имеют большое прикладное значение.

Анализ тестирования показал, что для некоторых курсантов достижение высокого уровня физической подготовленности при 3-разовых занятиях физической подготовкой является нереальным. Требуется индивидуальные занятия.

На протяжении двух лет отмечается снижение результатов тестирования курсантов на 20%. Система подготовки курсантов нуждается в пересмотре. Требуется внести изменения в расписание дня с целью увеличения длительности утренней зарядки до 30-40 минут, усилить плотность занятий, проводить плановые занятия с 2 преподавателями.

**ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
НАСЕЛЕНИЯ БЕЛАРУСИ**

*В.А. Толкачев, Т.А. Щередина*

*Минск, Республика Беларусь*

Проблемы здоровья и образа жизни состоят в виде конкретных задач, направленных на создание условий для полноценного физического, психического и социального благополучия. Лишь общество, в котором полноценное здоровье осознается как национальное богатство, можно считать позитивно развивающимся.

К сожалению, в нашей республике обострились проблемы, связанные со здоровьем людей. Усугубляется неблагоприятная демографическая ситуа-