

УДК 796.011.1+796.015.132+378.1

UDC 796.011.1+796.015.132+378.1

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ВЫПУСКНИКОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ КАК УСЛОВИЕ УСПЕШНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## PHYSICAL PROFICIENCY OF GRADUATES OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS AS A CONDITION FOR SUCCESSFULNESS OF PROFESSIONAL ACTIVITY

**С. А. Гайдук,**  
кандидат педагогических наук,  
доцент, начальник кафедры тактико-  
специальной подготовки Института  
Следственного комитета

**S. Gayduk,**  
Associate Professor,  
Head of the Department  
of Tactic-Special Training, Institute  
of Inquiry Committee

Поступила в редакцию 13.06.22.

Received on 13.06.22.

В статье представлены результаты проведенного исследования по определению уровня физической подготовленности выпускников учреждений высшего образования государственных ведомств системы обеспечения национальной безопасности. Военная и правоохранительная деятельности, являясь одними из социально значимых, предъявляют особые требования к уровню профессиональной подготовленности сотрудников ее осуществляющих, в первую очередь, к уровню физической подготовленности. Уровень развития профессионально важных физических качеств выпускников учреждений высшего образования силовых ведомств детерминирует успешность выполнения ими своих профессиональных задач. Результаты исследования свидетельствуют о высоком уровне подготовленности курсантов выпускных курсов учреждений высшего образования силовых ведомств, а также о необходимости дальнейшей разработки проблемы определения нормативных требований для студентов и курсантов, разработки их количественных характеристик, с учетом преемственности требований к этой возрастной категории молодых людей и их предыдущего обучения, а также поиск эффективных средств, форм и методов, внедрение инновационных педагогических технологий и современных методик для развития физических качеств.

*Ключевые слова:* профессиональная деятельность; курсанты; учреждения высшего образования; государственные органы системы обеспечения национальной безопасности; социально значимые специальности; профессионально-прикладная физическая подготовка; нормативные требования; уровень физической подготовленности; физические качества.

The article presents the results of the conducted research on defining the level of physical proficiency of graduates of higher education institutions of state agencies of national security maintenance. Military and law enforcement activities, being socially significant, impose special requirements to the level of professional proficiency of employees performing it, first of all, to the level of physical proficiency. The level of development of professionally important qualities of graduates of higher education institutions of enforcement agencies determines the successfulness of their performing of professional objectives. The results of the research testify the high level of proficiency of cadets in graduate years of higher education institutions of enforcement agencies as well as the necessity of further work on the problem of defining the normative requirements for students and cadets, working out their quantitative characteristics with the account of succession of requirements to this age category of young people and their previous studying, as well as search for effective means, forms, and methods, implementation of innovational pedagogical technologies and modern methods for development of physical qualities.

*Keywords:* professional activity, cadets, higher education institutions, state agencies of national security maintenance, socially significant specialties, professional-applied physical training, normative requirements, level of physical proficiency, physical qualities.

**Введение.** Успешность любой профессиональной деятельности, в первую очередь, зависит от уровня профессиональной подготовленности человека ее осуществляющего.

Профессиональная подготовка обуславливается приобретением необходимых знаний, навыков, умений, формированием профессионально значимых качеств. На наш взгляд, профессиональная подготовленность выпускника складывается из равнозначных, взаимообусловленных составляющих обучения, которые воздействуют на личность будущего специалиста: мировоззренческой и идеологической, прикладной, физической. Ее основы базируются на физическом и интеллектуальном базисе индивидуума. Особую значимость вышеизложенное положение приобретает для представителей социально значимых профессий, от профессиональной деятельности которых зависит не столько жизнь отдельного человека, а в первую очередь, развитие общества, функ-

ционирование государства. К числу таких профессий возможно отнести труд учителя, врача, военного, милиционера и др.. Так, например, от уровня знаний, нравственных ценностей и патриотизма детей, которые может дать только учитель, зависит будущее каждого ребенка, будущее социума и государства. Спокойствие граждан, их защищенность от противоправных посягательств, уверенность в завтрашнем дне, общественная и национальная безопасность – основные задачи военнослужащих и сотрудников государственных органов системы обеспечения национальной безопасности.

Любая профессиональная деятельность предъявляет ряд требований, без выполнения которых профессиональный успех будет невозможен. Особенно актуальным становится данное положение в ряде профессий, связанных с особыми, порой экстремальными условиями. Существует ряд профессий, успешность которых зави-

сит от уровня физической подготовленности работников, от их функционального состояния, коррелирующего непосредственного с уровнем сформированности профессионально значимых физических качеств и профессионально важных прикладных двигательных умений.

В свою очередь, сначала формируясь для успешного выполнения такой профессиональной деятельности, развитые физические качества, достигнутый уровень физической подготовленности становятся необходимыми функциональными составляющими, которые характеризуют человека на всем протяжении жизни. Так, результаты проведенного нами теоретико-библиографического и ретроспективного анализа свидетельствуют о том, что для всех лиц, выполняющих военные, правоохранительные и иные функции, во все времена необходимым и актуальным, в первую очередь, являлся высокий уровень физической подготовленности и владения прикладными двигательными навыками, они всегда выделялись своей, выправкой, дисциплинированностью, уверенностью, настойчивостью, силой воли [1–3 и др.]. Актуальным этот вопрос остается и в настоящее время, несмотря на внедрение новых технических средств, информационных технологий и др., так как быстро, точно принять решение и выполнить необходимые действия может только человек.

Таким образом, профессиональная подготовка представителей военной и правоохранительной деятельности должна обеспечивать, с одной стороны, необходимый уровень психологической, физической подготовленности для успешного выполнения функциональных обязанностей в особых условиях профессиональной деятельности, а с другой стороны – сформировать волевые, морально-нравственные, патриотические качества личности, позволяющие будущим офицерам соответствовать социальной значимости своей профессии, быть ответственным за жизнь, здоровье, судьбы людей, личную, общественную и национальную безопасность.

Наиболее значимым этапом профессиональной подготовки будущих офицеров является обучение в учреждениях высшего образования (УВО), именно в которых закладывается фундамент их физической подготовленности, отличающий их на протяжении не только предстоящей службы от представителей других профессий, но и на протяжении всей жизни. Констатируем, что за время обучения в УВО государственных органов системы обеспечения национальной безопасности физическая культура как равноправная часть общей культуры человека становится неотъемлемой частью каждого курсанта. Так, профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как специализированный вид физического воспитания должна обеспечивать подготовку выпускников и наиболее ярко и точно отражает одну из основных функций физической культуры – ее связь с профессиональной деятельностью. Значимость ППФП в УВО силовых министерств и ведомств определяется тем, что их

профессиональная деятельность, как никакая другая, связана со значительными физическими и психическими нагрузками для личного состава, требует от сотрудников и военнослужащих постоянной готовности применить прикладные двигательные навыки для успешного выполнения боевых и оперативно-служебных задач.

Однако вышеуказанные положения представляются актуальными и для представителей других социально значимых профессий (учителя, врача и др.), так как в современных условиях стремительного развития технологий, информатизации необходимы высококвалифицированные специалисты, которые будут конкурентоспособными на рынке труда, максимально владеющими профессиональными знаниями, навыками и умениями, с широким кругозором, мировоззрением. Все вышеперечисленное должно базироваться на функциональном фундаменте человека – его уровне состояния здоровья, уровне физической подготовленности, сформированности профессионально значимых физических качеств и профессионально важных прикладных двигательных навыков и умений.

Таким образом, возникает противоречие между высоким уровнем значимости необходимости должного уровня физической подготовленности в структуре профессиональной подготовленности специалиста, формируемого во время обучения в УВО, и реальными показателями, характеризующими уровень физической подготовленности выпускника. В этой связи представляется актуальным вопрос выявления причин и условий этого, определение путей решения вопроса повышения уровня физической подготовленности выпускников УВО для эффективности и успешности предстоящей профессиональной деятельности, обосновав профессионально ориентированное физическое воспитание студенческой молодежи.

*Основная часть.* Целью нашего исследования являлось определение уровня физической подготовленности студентов и курсантов выпускных курсов УВО Республики Беларусь, необходимого для успешности их профессиональной деятельности. На основании полученных данных в дальнейшем возможен анализ системы физического воспитания студентов и курсантов для выявления предпосылок его оптимизации и корректировки.

В статье рассматриваются результаты, полученные на первом этапе исследования, где были протестированы курсанты старших (выпускных) курсов ( $n = 1180$ ) УВО государственных органов системы обеспечения национальной безопасности, в том числе и военных факультетов УВО, в период с 2005 по 2018 год.

Нами были использованы методы, обеспечивающие получение достоверных эмпирических данных: теоретико-библиографический анализ; изучение нормативных документов; включенное педагогическое наблюдение; контрольно-педагогические испытания уровня физической подготовленности; математико-статистические методы.

Курсанты участвовали в контрольно-педагогических испытаниях, для чего по результатам тести-

рования определялся уровень развития физических качеств и сопоставлялся с нормативными требованиями для юношей и девушек этого же возраста, либо периода обучения, определенных в Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь (2008) (ГФОК) [4] и учебных программах соответствующих УВО [5–8]. Следует отметить, что уровень развития физических качеств, обуславливающих, в свою очередь, уровень физической подготовленности курсантов, возможно определить с помощью выполнения тестов, традиционно используемых в практике физического воспитания [9 и др.].

Так, уровень развития выносливости определялся по результатам выполнения контрольных упражнений: бег 1500 метров и 3000 м (для мужчин), 1500 метров (для женщин); быстроты и координационных способностей (для мужчин и женщин) – челночный бег 4 x 9 метров и 10 x 10 метров; взрывной силы (скоростно-силовых способностей) – прыжок в длину с места (как для мужчин, так и для женщин); силы и силовой выносливости – подтягивание на перекладине, сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (мужчины), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, подтягивание на низкой перекладине, сгибание разгибание рук в упоре о гимнастическую скамейку (женщины).

Уровень физической подготовленности курсантов, принимавших участие в исследовании в период с 2010 по 2012 год (n = 503), определялся по результатам выполнения четырех контрольно-педагогических испытаний физической подготовленности, которые входили в содержание четвертой ступени «Здоровье, сила и красота» для граждан 19–22 лет Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (2008) [4] во время проведения смотроконкурса среди УВО государственных органов системы обеспечения национальной безопасности Республики Беларусь.

Для мужчин (n = 493) – челночный бег 4 x 9 метров, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, бег на 3000 метров; для женщин (n = 10) – челночный бег 4 x 9 метров, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, бег на 1500 метров. Немногочисленное число результатов тестирования девушек будет компенсировано далее при рассмотрении результатов выполнения других контрольных упражнений.

Анализ результатов курсантов старших курсов именно по выполнению этих контрольных упражнений позволит провести сравнительный анализ с результатами студентов при проведении дальнейших исследований, так как вышеуказанные упражнения входят в содержание учебно-программной документации всех УВО Республики Беларусь [10].

Анализ представленных результатов свидетельствует о том, что уровень развития физических качеств у курсантов выпускных курсов характеризуется положительными оценками. Так, уровень развития быстроты и координационных способностей очень высокий –  $9,01 \pm 0,02$  с, что лучше максимальной оценки по ГФОК. Также высокий уровень развития силы и силовой выносливости был определен в упражнении подтягивание на перекладине, оценка которого между «9» и «10» баллами и составляет  $15,09 \pm 0,21$  повторений. Уровень скоростно-силовых способностей курсантов также достаточно высок – средний показатель в прыжке в длину с места  $241,63 \pm 0,56$  см, что соответствует 7 баллам. Уровень развития выносливости оказался чуть ниже, так курсанты пробежали 3000 м в среднем за 12 минут  $6,26 \pm 2,40$  секунд, что находится между «6» и «5» баллами.

В таблице 1 представлены результаты выполнения контрольных упражнений, характеризующих уровень развития физических качеств, по уровням подготовленности в процентном соотношении для молодых людей 19–22 лет по требованиям ГФОК (в редакции 2008 года).

**Таблица 1. – Уровень развития физических качеств курсантов (мужчины) выпускных курсов и их сопоставление с нормативными требованиями ГФОК**

Тесты	Уровни, баллы согласно требованиям ГФОК (в ред. 2008) (19–22 лет)									
	Результаты курсантов (муж) (n = 493) (кол-во) (%)									
	5 уровень (очень высокий)		4 уровень (высокий)		3 уровень (средний)		2 уровень (низкий)		1 уровень (очень низкий)	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Челночный бег 4 x 9 м, (с)	327	42	30	32	32	12	10	6	–	2
	66,33	8,52	6,09	6,49	6,49	2,43	2,03	1,21	–	0,41
Прыжок в длину с места, (см)	105	24	99	51	53	53	27	26	31	24
	21,30	4,87	20,08	10,34	10,75	10,75	5,48	5,27	6,29	4,87
Подтягивание на перекладине, (кол-во раз)	315	36	72	19	6	4	13	10	4	14
	63,89	7,31	14,60	3,85	1,22	0,81	2,64	2,03	0,81	2,84
Бег 3000 м, (с)	115	31	13	35	52	43	33	40	25	106
	23,33	6,29	2,64	7,10	10,55	8,72	6,69	8,11	5,07	21,50

Таким образом, уровень физической подготовленности курсантов, характеризуемый развитием отдельных физических качеств, по результатам выполнения контрольных упражнений довольно высокий. В челночном беге 4 x 9 м и подтягивании на перекладине уровень наиболее высокий – 87,43 и 89,65 % соответственно от общего числа, в прыжке в длину с места результаты в большинстве своем высокие – 56,59 %, а бег на 3000 м оказался самым трудным для курсантов – результаты распределились в среднем равномерно – 39,36 % курсантов справились с нормативом хорошо и примерно столько же (41,37 %) – плохо (рисунок 1). Следует отметить, что тренировка общей выносливости требует от человека не только функциональных резервов организма, но и проявления волевых качеств – силы воли, настойчивости, самообладания, выдержки, целеустремленности [1].

Следует отметить, что по результатам выполнения четырех нормативов, уровень физической подготовленности курсантов старших курсов, который в скором времени предстоит выполнять профессиональные задачи, достаточно высокий – 76,47 % будущих выпускников обладают высоким уровнем развития силы, быстроты, координационных способностей и выносливости (рисунок 2). Только 8,52 % курсантов старших курсов имеют низкий уровень физической подготовленности, который, возможно, они еще смогут повысить до окончания УВО, а неудовлетворительные оценки (ниже «4») общего уровня физической подготовленности получило лишь 2,43 % курсантов. Следует отметить, что сдача контрольных нормативов во время проведения смотра-конкурса УВО государственных органов системы обеспечения национальной безопасности предусматривало участие в нем 100 % всех обучающихся старших курсов.

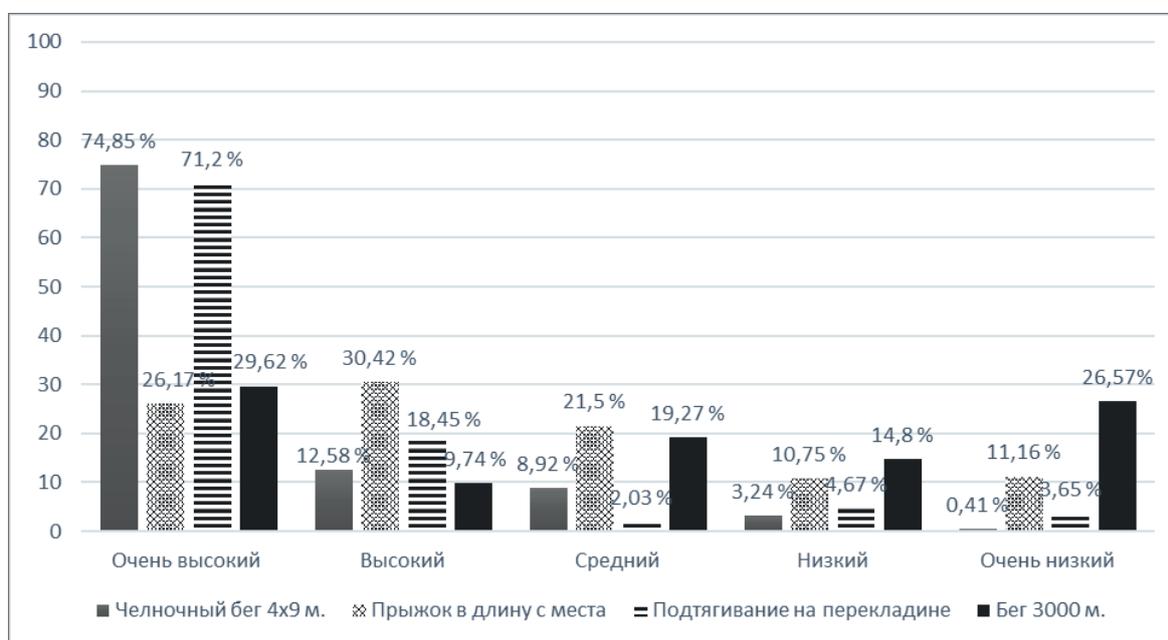


Рисунок 1. – Результаты выполнения контрольных упражнений, характеризующие уровень развития физических качеств

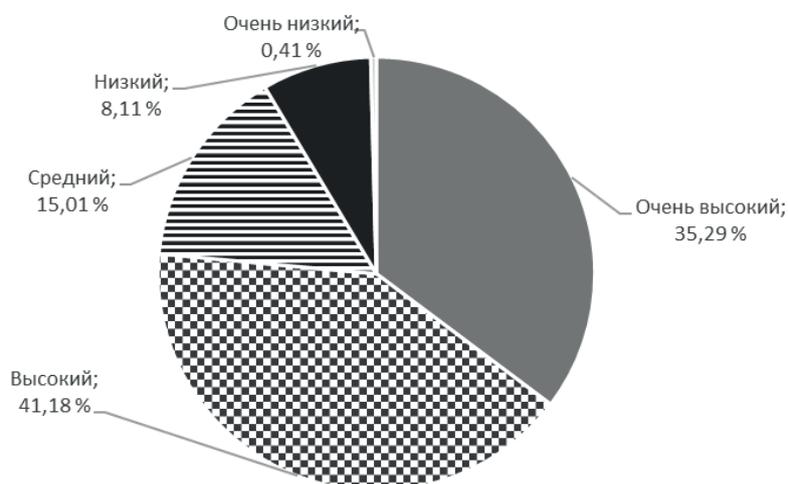


Рисунок 2. – Уровень физической подготовленности курсантов (юноши)

У девушек результаты выполнения контрольных упражнений оказались еще лучше. Уровень развития координационных способностей, быстроты ( $9,70 \pm 0,11$  с), скоростно-силовых способностей ( $202,90 \pm 2,05$  см), силовой выносливости ( $49,80 \pm 0,10$  повторений) – превосходный, выше самой высокой оценки («10») ГФОК. Высокий уровень и по развитию выносливости – дистанцию 1500 метров девушки преодолели за  $426,50 \pm 2,05$  секунд, что соответствует оценке между «9» и «8» баллами. Таким образом, уровень физической подготовленности юношей и девушек старших курсов довольно высокий, кроме развития выносливости у юношей, который соответствует средней оценке.

Анализ уровня физической подготовленности курсантов УВО правоохранительных органов ( $n = 677$ ) определялся по результатам выполнения контрольных упражнений для мужчин ( $n = 578$ ) – челночный бег 10 x 10 метров; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине; подъем переворотом на перекладине; сгибание разгибание рук в упоре на брусьях; комплексное силовое упражнение (КСУ), выполняемое за 1 минуту и включающее в себя выполнение сгибание разгибание рук за 30 секунд и поднимание опускание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд; бег на 1000 и 1500 метров; для женщин ( $n = 99$ ) – челночный бег 10 x 10 метров, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд, сгибание разгибание рук в упоре о гимнастическую скамейку, подтягивание на низкой перекладине, бег на 500 метров [5]. Анализировались результаты конт-

рольных нормативов, оценивавших уровень физической подготовленности курсантов, показанных ими за длительный период времени (2005 по 2018 год), которые соответствовали учебно-программной документации [5–8].

Анализ результатов показывает, что уровень развития физических качеств курсантов старших курсов согласно нормативным требованиям учебно-программной документации находится на среднем и высоком уровне. Для более детального представления выделим результаты разных тестов в группы преимущественно по оцениваемым качествам. (таблица 2).

Так, у мужчин развитие выносливости находится на среднем уровне (от 4,6 до 6,0 баллов), быстрота и КС оцениваются от 5,9, сила и силовая выносливость получили наиболее высокий балл – от 7,3 до 9,2 баллов, скоростно-силовые способности оценены в 6,1 балла.

У курсантов-девушек выносливость развита хорошо (6,9 балла), развитие силы и силовой выносливости находится на отличном уровне (6,4–9,1 балла). Уровень развития быстроты и КС соответствует 4,6 балла. Интересны результаты, показанные в прыжке в длину с места. Так, если оценивать по ГФОК, то девушки прыгают в среднем на 10,0 и 8,1 балла, но согласно учебной программе только на 4,9 балла, что свидетельствует об отсутствии преемственности между разными нормативными требованиями, содержащимися в разных нормативных документах, что актуализирует дальнейшее конкретизированное исследование этой предметной области.

**Таблица 2. – Сопоставление уровня развития физических качеств курсантов старших курсов с нормативными требованиями учебных программ**

Тесты	Оцениваемые физические качества	Курсанты старших курсов (n)	Результат	Оценка по учебной программе
			$X \pm m$	$X \pm m$
<b>Мужчины</b>				
Бег 1500 м, (с)	Выносливость	475	$328,31 \pm 1,16$	$5,99 \pm 0,08$
Бег 1000 м, (с)		77	$210,25 \pm 1,89$	$4,86 \pm 0,19$
Челночный бег 10 x 10 м, (с)	Быстрота, КС	454	$25,49 \pm 0,05$	$5,87 \pm 0,07$
Прыжок в длину с места, (см)	Скоростно-силовые способности	578	$240,27 \pm 0,61$	$6,11 \pm 0,06$
Подтягивание на перекладине, (кол-во раз)	Сила, силовая выносливость	459	$14,80 \pm 0,18$	$7,44 \pm 0,05$
Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях, (кол-во раз)		578	$22,38 \pm 0,32$	$7,28 \pm 0,05$
Подъем переворотом на перекладине, (кол-во раз)		103	$10,69 \pm 0,35$	$8,32 \pm 0,16$
Комплексное силовое упражнение за 1 мин, (кол-во раз)		389	$55,56 \pm 0,30$	$7,58 \pm 0,06$
<b>Женщины</b>				
Челночный бег 10 x 10 м, (с)	Быстрота, КС	85	$28,61 \pm 0,11$	$4,65 \pm 0,20$
Прыжок в длину с места, (см)	Скоростно-силовые способности	99	$188,08 \pm 1,30$	$4,89 \pm 0,18$
Бег 500 м, (с)	Выносливость	96	$109,67 \pm 0,88$	$6,90 \pm 0,16$
Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд, (кол-во раз)	Сила, силовая выносливость	91	$23,97 \pm 0,23$	$9,10 \pm 0,08$
Сгибание разгибание рук в упоре о гимнастическую скамейку, (кол-во раз)		98	$18,43 \pm 0,51$	$6,38 \pm 0,18$
Подтягивание на низкой перекладине, (кол-во раз)		51	$13,57 \pm 0,50$	$6,84 \pm 0,19$

Следует отметить, что оценка уровня физической подготовленности курсантов возможна лишь при условии сдачи контрольных упражнений, оценивающих уровень развития каждого физического качества. Так, курсанты один раз в семестр на всем протяжении обучения сдают минимум четыре контрольных упражнения [5–8 и др.], каждое из которых должно быть сдано только на положительную оценку, то есть оценка общего уровня физической подготовленности складывается из положительных оценок, полученных по результатам выполнения вышеописанных упражнений.

**Заключение.** Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что уровень физической подготовленности, детерминируемый уровнями развития отдельных физических качеств, у курсантов УВО правоохранительных ведомств колеблется от среднего до высокого. Наиболее развиты у курсантов, как юношей, так и девушек, сила и силовая выносливость. На среднем уровне находятся быстрота, координационные и скоростно-силовые способности. Менее всего у курсантов выражено развитие выносливости. Полученные результаты исследования согласуются с проведенными нами ранее [1; 2 и др.]. Так, курсанты УВО правоохранительного ведомства отмечали, что в период обучения наиболее трудными оказались упражнения (по убыванию): бег 3000 м, прыжок в длину с места, подъем переворотом на перекладине, подтягивание на перекладине, челночный бег 10 х 10 м [2].

Вместе с тем следует сделать следующие выводы:

- курсанты старших курсов УВО государственных органов системы обеспечения националь-

ной безопасности имеют достаточно высокий должный уровень физической подготовленности, позволяющий им впоследствии успешно выполнять свои профессиональные задачи;

- среди физических качеств одно из профессионально значимых и основных – выносливость, которая определяет функциональные резервы организма, в первую очередь, функции кардиореспираторной системы;
- для оценки уровня физической подготовленности курсантов используются разные тесты, определяющие развитие отдельных физических качеств, при этом не соблюдается преемственность в нормативных требованиях для одинаковых возрастных категорий юношей и девушек.

Вышеказанное свидетельствует о том, что в УВО государственных органов системы обеспечения национальной безопасности на занятиях по ППФП полностью выполняются учебные цели и задачи, так к старшим курсам курсанты абсолютно подготовлены для осуществления своей последующей профессиональной (служебной) деятельности. Необходима дальнейшая разработка проблемы определения нормативных требований для студентов и курсантов УВО, их количественных характеристик, с учетом преемственности требований к этой возрастной категории молодых людей и их предыдущего обучения, а также поиск эффективных средств, форм и методов, внедрение инновационных педагогических технологий и современных методов для развития физических качеств на занятиях в УВО, как для повышения функциональных резервов организма, так и для успешного выполнения профессиональных задач.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Гайдук, С. А. Технология формирования волевых качеств в процессе профессионально-прикладной физической подготовки : монография / С. А. Гайдук, Л. В. Маришчук. – Минск : МГВРК, 2007. – 200 с.
2. Башлакова, Г. И. Комплексование средств профессионально-прикладной физической подготовки в прикладном плавании : монография / Г. И. Башлакова, С. А. Гайдук. – Минск : БГУФК, 2020. – 164 с.
3. Башлакова, Г. И. Системно-исторический аспект профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов пограничной службы / Г. И. Башлакова, С. А. Гайдук // Вестник Полоцкого государственного университета. – 2012. – № 7. – С. 216–220.
4. Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь [Электронный ресурс] : Постанов. Мин. спорта и туризма Респ. Беларусь, 24 июня 2008 г., № // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022.
5. Программа по физической культуре. – Минск : Акад. МВД Республики Беларусь, 2001. – 17 с.
6. Типовая учебная программа «Профессионально-прикладная физическая подготовка» для высших учебных заведений по специальности 1-93 01 02 «Судебная экспертиза». – Пер. № ТД-Р.080/тип. / С. А. Гайдук, А. А. Глазырин, В. В. Леонов. – Минск : Акад. МВД Республики Беларусь, 2008. – 17 с.

#### REFERENCES

1. Gajduk, S. A. Tekhnologiya formirovaniya volevykh kachestv v processe professional'no-prikladnoj fizicheskoj podgotovki : monografiya / S. A. Gajduk, L. V. Marishchuk. – Minsk : MGVRK, 2007. – 200 s.
2. Bashlakova, G. I. Kompleksirovanie sredstv professional'no-prikladnoj fizicheskoj podgotovki v prikladnom plavanii : monografiya / G. I. Bashlakova, S. A. Gajduk. – Minsk : BGUFK, 2020. – 164 s.
3. Bashlakova, G. I. Sistemno-istoricheskij aspekt professional'no-prikladnoj fizicheskoj podgotovki sotrudnikov organov pograničnoj sluzhby / G. I. Bashlakova, S. A. Gajduk // Vestnik Polockogo gosudarstvennogo universiteta. – 2012. – № 7. – S. 216–220.
4. Ob utverzhdenii Polozheniya o Gosudarstvennom fizkul'turno-ozdorovitel'nom komplekse Respubliki Belarus' [Elektronnyj resurs] : Postanov. Min. sporta i turizma Resp. Belarus', 24 iyunya 2008 g., № // KonsultantPlyus. Belarus' / ООО «YurSpektr», Nac. centr pravovoj inform. Resp. Belarus'. – Minsk, 2022.
5. Programma po fizicheskoj kul'ture. – Minsk : Akad. MVD Respubliki Belarus', 2001. – 17 s.
6. Tipovaya uchebnaya programma «Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka» dlya vysshih uchebnyh zavedenij po special'nosti 1-93 01 02 «Sudebnaya ekspertiza». – Per. № TD-R.080/typ. / S. A. Gajduk, A. A. Glazyrin, V. V. Leonov. – Minsk : Akad. MVD Respubliki Belarus', 2008. – 17 s.

7. Типовая учебная программа «Физическая подготовка» / С. А. Гайдук [и др.]; Ин-т погран. службы Респ. Беларусь. – Минск, 2012. – 20 с.
  8. Профессионально-прикладная физическая подготовка: типовая учеб. программа / С. А. Гайдук [и др.]; Ин-т погран. службы Респ. Беларусь. – Минск, 2014. – 13 с.
  9. Занковец, В. Э. Энциклопедия тестирований / В. Э. Занковец. – М. : Спорт, 2016. – 456 с.
  10. Типовая учебная программа «Физическая культура» для учреждений высшего образования / В. А. Коледа [и др.]; БГУ. – Минск, 2017. – 34 с.
7. Tipovaya uchebnaya programma «Fizicheskaya podgotovka» / S. A. Gajduk [i dr.]; In-t pogram. sluzhby Resp. Belarus'. – Minsk, 2012. – 20 s.
  8. Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka: tipovaya ucheb. programma / S. A. Gajduk [i dr.]; In-t pogram. sluzhby Resp. Belarus'. – Minsk, 2014. – 13 s.
  9. Zankovec, V. E. Enciklopediya testirovanij / V. E. Zankovec. – M. : Sport, 2016. – 456 s.
  10. Tipovaya uchebnaya programma «Fizicheskaya kul'tura» dlya uchrezhdenij vysshego obrazovaniya / V. A. Koleda [i dr.]; BGU. – Minsk, 2017. – 34 s.