

На рисунке 1 представлено процентное соотношение оценок, которые получили кандидаты на поступление в ЦПК, по физической подготовке. В результате анализа были получены данные, которые позволяют объективно оценить уровень физической подготовленности в рассматриваемый период времени, а также определить методы корректировки учебного процесса.

Полученные результаты показывают, что уровень неудовлетворительных оценок с 2009 г. по 2015 г. был достаточно высоким, что свидетельствует о том, что в данный период физическая подготовленность кандидатов не соответствовала требуемому уровню физической подготовки курсанта ЦПК. Наблюдалась выраженная тенденция снижения уровня физической подготовленности.

Однако физкультурно-спортивная работа, совершенствование собственной физической подготовленности, позволило достигнуть положительных результатов физического совершенствования кандидатов. Анализ данных диаграммы показывает, что с 2015 года процент положительных оценок заметно увеличился, что свидетельствует о положительной динамике уровня физической подготовки. В первую очередь, это связано с тем, что государство ставит для себя первостепенной задачей по популяризации здорового образа жизни среди граждан нашей страны. Местные власти, учреждения образования, ОВД проводят работу по популяризации здорового образа жизни. В результате, в 2018 году оценку «отлично» по физической подготовке на входном контроле получило 270 кандидатов, что составляет 22,9% от общего количества поступающих, что на 14,1% больше чем количество «отличных» оценок в 2009 году. Проведенное исследование свидетельствует о понимании кандидатами роли и значимости физической подготовленности для успешной профессиональной деятельности, необходимости самостоятельного занятия физическими упражнениями, активное участие в спортивно-массовой работе.

#### *Литература:*

1. *Организация профессионально-прикладной физической подготовки в органах внутренних дел : пособие / В. В. Леонов [и др.] ; Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь. – Минск : Академия МВД, 2016. – 186 с.*

2. *Шилакин, Б. В. Координационные способности, как основа освоения и совершенствования умений и навыков боевых приемов борьбы курсантами вузов МВД России / Б.В.Шилакин, А. В. Захаров, А. Д. Калининко // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 5. – С. 303–307*

3. *Шукан, С. В. Повышение уровня физической подготовленности курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь в процессе профессионально-прикладной физической подготовки / С. В. Шукан. – Минск : Академия МВД, 2013. – 154 с.*

## **ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ СТОПЫ ПЛОВЦОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Знатнова Е.В., Поляков Г.В., Мицкевич Т.А.  
г. Минск, Республика Беларусь*

*The article presents the theoretical justification for the need to diagnostics the morphofunctional state of foot of swimmers of the initial training groups. Its use will improve the educational and training process of swimming.*

В современных условиях жизни среди различных физических упражнений, способствующих всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья подрастающего поколения, важнейшая роль принадлежит плаванию. Согласно современным представлениям, прочный фундамент технической подготовки, заложенный в первые годы

занятий плаванием, является залогом высокого уровня технического мастерства в будущем и способствует достижению планируемого спортивного результата [1, 2].

По мнению специалистов в исследуемой области, в плавании востребована мышечная сила практически всех отделов опорно-двигательного аппарата спортсмена [1, 2]. При этом особое место занимает голеностопный сустав, обеспечивающий успешное выполнение старта, поворотов и реализацию всех видов и способов плавания. К сожалению, не всегда тренерами по плаванию в учебно-тренировочном процессе должным образом обращается внимание на развитие этого отдела нижних конечностей по причине отсутствия соответствующих научно обоснованных методик диагностики морфофункционального состояния стопы и голени. В настоящее время в практике подготовки пловцов широко применяются разнообразные методы совершенствования учебно-тренировочного процесса, однако отсутствует методика оценки и анализа морфофункционального состояния стопы у пловцов групп начальной подготовки. По нашему мнению, нельзя оставлять без внимания развитие силы мышц стопы и голени, поскольку результаты пловцов зависят не только от мощности гребков, но также от других составных элементов данного процесса, в том числе от эффективности полезной работы свода стопы.

Стопу, как важный элемент опорно-двигательного аппарата спортсменов, небезосновательно относят к резервным возможностям организма юных пловцов. Однако за счет успешного морфофункционального развития нижних конечностей компенсируется отставание в повышении спортивного мастерства. Исходя из вышесказанного, является целесообразным изучение не только различных сторон начальной спортивной подготовки пловцов, но и изучение состояния и функционирования их стоп, так как работа стопы и голени играет важную роль при выполнении ударных и толчковых движений в спортивных стилях плавания.

Одним из основных условий высокой эффективности системы подготовки юных спортсменов является строгий учет возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей [1]. Возраст 6–7 лет характеризуется интенсивным ростом и развитием ребенка, поэтому необходимо грамотно выбирать средства и методы тренировки, нормирование тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для оценки и анализа функционального состояния стопы у пловцов групп начальной подготовки использовалась методика диагностики морфофункционального состояния стопы и голени пловцов групп начальной подготовки. В процессе разработки методики использовались следующие диагностические методы:

Плантография – для определения морфологического состояния сформированности свода стопы детей 6–7 лет, занимающихся плаванием [3];

Миометрия и изометрия – для исследования динамики функционального состояния (динамической и статической силовой выносливости стопы и голени) нижних конечностей пловцов групп начальной подготовки [3].

Для изучения морфологического состояния стопы юных пловцов и выявления нарушений сформированности ее свода нами был использован «Плантографический комплекс» [4]. С помощью цифрового фотоаппарата производилась фотосъемка стоп, что давало возможность документировать полученные результаты.

Проведенное плантографическое обследование убедило нас в том, что практически все занимающиеся имеют нормальное развитие опорной поверхности стопы. По нашему мнению, это можно оценить как результат положительного влияния плавания и водной среды на изучаемую часть опорно-двигательного аппарата.

Оценка двигательных функций нижних конечностей пловцов групп начальной подготовки осуществлялась с использованием «Устройства для определения двигательной активности стопы и голени» [5]. У юных спортсменов отмечается достоверное увеличение показателей функционального состояния нижних конечностей: динамической силовой выносливости стопы и голени с  $73,10 \pm 7,91$  до  $97,19 \pm 8,10$  подъемов ( $p < 0,001$ ); статической силовой выносливости стопы и голени с  $60,76 \pm 3,75$  до  $71,86 \pm 4,40$  секунд ( $p < 0,001$ ).