



**Образовательный Центр "Лучшее Решение"**

[www.лучшеерешение.рф](http://www.лучшеерешение.рф) [www.lureshenie.ru](http://www.lureshenie.ru)

[www.лучшийпедагог.рф](http://www.лучшийпедагог.рф) [www.высшийуровень.рф](http://www.высшийуровень.рф)

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего профессионального образования  
«Курский государственный университет»  
Факультет физической культуры и спорта  
Направление подготовки: 44.04.01 (050100) педагогическое образование

## **Теория и практика педагогических измерений и оценивания педагогических измерений**

**Автор: Балан Евгений Борисович**

## **Теория и практика педагогических измерений и оценивания педагогических измерений**

Целью физической подготовки в органах внутренних дел является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Основные формы организации учебного процесса по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел:

- обще-подготовительные;
- профессионально-прикладные;
- спортивные;
- оздоровительно-гигиенические;
- оздоровительно-профилактические;
- учебные;
- учебно-корректирующие учебные занятия.

Учебная программа по физической подготовке сотрудников ОВД содержит организационно-методические указания, распределение учебных часов на освоение основных разделов программы, содержание разделов дисциплины, формы промежуточного и итогового контроля процесса обучения, учебно-методическое и техническое обеспечение курса. Физическая подготовка организуется и проводится в учебных группах из расчета не менее 100 часов в год.

Реализация содержания учебного процесса предполагает у занимающихся формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков под воздействием физических нагрузок, в том числе и с утяжелениями, а также умение их применить в экстремальных ситуациях связанных с профессиональной деятельностью.

Контрольный раздел учебной программы представляет собой систему проверочных упражнений, позволяющих оценить уровень физической подготовленности и степень освоения двигательных навыков у сотрудников ОВД на всем протяжении обучения. Индивидуальная оценка физической подготовленности сотрудника складывается из баллов, набранных им за выполнение контрольных упражнений, а также оценки за выполнение боевых приемов борьбы.

Основными требованиями к организации учебного процесса по физической подготовке являются:

- связь с задачами образовательного процесса;
- систематичность и сочетание различных форм физического обучения и воспитания;
- равномерное распределение физической нагрузки;
- учет местных условий;
- специфику оперативно-служебной деятельности.

Связь физического обучения с общими задачами образовательного процесса обусловлена тем, что она служит повышению профессионального уровня и работоспособности сотрудников ОВД, освоению ими учебных дисциплин.

Систематичность физического обучения и воспитания предполагает регулярность и определенную последовательность в использовании различных средств и методов и обеспечивается:

- проведением занятий не менее трех раз в неделю;
- проведение ежедневных инструктажей перед наступлением на службу, где отрабатываются вводные задачи по задержанию правонарушителей в различных условиях;
- организацией спортивных секций внутри подразделения и проведение тренировок до трех раз в неделю;
- проведение спортивных соревнований, состязаний и спартакиад.

Систематичность реализуется в постепенном наращивании физических и специальных качеств каждым сотрудником, закреплении прикладных навыков.

Равномерное распределение общей физической нагрузки в течение учебной недели обеспечивается с учетом нагрузки на занятиях по другим учебным дисциплинам и увязывается по содержанию и срокам. Так же необходимо включать элементы физического воспитания обучающихся и в другие дисциплины. Легко увязываются с физической подготовкой такие дисциплины как: огневая подготовка, топография, тактико-специальная подготовка и т.д.

Учет местных условий обеспечивает реальность планирования учебных занятий. Под местными условиями понимаются:

- уровень подготовки инструкторов;
- уровень физической подготовленности сотрудников;
- материально-техническая база;
- географическое месторасположение (имеется в виду наличие рядом парков, спортивных сооружений, экологически загрязненных объектов и др.).

Подготовка инструкторов является важным аспектом организации учебного процесса по физической подготовке, его основанием служит постоянное повышение уровня психолого-педагогических знаний и профессионального мастерства. Систематические курсы по повышению квалификации инструкторов крайне важны для организации и проведения занятий по физической подготовке с сотрудниками. На таких курсах важно изучать не только базовые (фундаментальные) программы по подготовке сотрудников, но и новые системы которые с успехом используются к примеру, за рубежом и т.д.

Уровень физической подготовленности сотрудников также учитывается при организации учебно-тренировочных занятий. При изучении техники выполнения упражнений используются методы обучения двигательным умениям и навыкам по схеме: рассказ, показ, попутное объяснение, обучение по частям (по разделениям, с помощью подготовительных упражнений, цельное выполнение упражнения), совершенствование или тренировка. При изучении тактических действий используются словесные и наглядные методы обучения с использованием технических средств обучения. Основное внимание уделяется практической отработке технических, тактических действий [9, 10, 11].

Тренировочный процесс строится по принципу от простого к сложному. Чем он выше, тем сложнее должно быть содержание занятий. При низком уровне планируются различные подготовительные и менее сложные упражнения. По мере повышения физической подготовленности обучаемых усложняются упражнения, увеличивается количество повторений их выполнения.

Материально-техническая база – важный элемент организации учебного процесса по физической подготовке. Опыт свидетельствует, что высокий уровень занятий и спортивных мероприятий достигается за счет хорошей спортивной базы.

Материально-техническое обеспечение занятий осуществляется так, чтобы тренирующимся были созданы максимально благоприятные условия для качественного обучения. По существу для полноценной организации тренировочного процесса в органах внутренних дел необходимо иметь три оборудованных зала. Зал для занятий

единоборствами (борцовский зал), зал для занятий силовыми видами спорта и гимнастикой (тренажерный зал) и зал для занятий игровыми видами спорта, а так же бассейн. Не менее важны и полосы препятствий, моделирующие преодоление типичных препятствий и различных полос препятствий, имитирующих ситуации преследования правонарушителя на короткой и средней дистанциях в различных местах (на открытой местности, в лесопарковой зоне, в населенном пункте, в здании, в транспортных средствах).

В общую физическую подготовку сотрудников внутренних дел входит:

1. Прикладная и атлетическая гимнастика: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, наклоны вперед из положения лежа на спине, толчок (жим) гири.
2. Легкая атлетика и ускоренное передвижение: челночный бег 4X20 м, 10x10 м, бег (кросс) на 1 и 5 км.
3. Ходьба на лыжах на 5 км (при наличии возможности).
4. Плавание на 100 м (при наличии возможности).

Основные направления процесса обучения физической подготовке – это овладение учащимися системой научных знаний, двигательных умений и навыков, развитие физических способностей и умения применить эти знания на практике.

Основными задачами физической подготовки сотрудников ОВД являются:

- развитие и поддержание на надлежащем уровне силы, выносливости, быстроты и ловкости;
- преодоления естественных и искусственных препятствий, овладение навыками передвижения по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, боевыми приемами борьбы, плавания;
- воспитание морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, психической устойчивости, выдержки и самообладания;
- способности принятию решения в быстро меняющейся оперативной обстановке, смелости и решительности, инициативы и находчивости;
- оздоровление, закаливание и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов в служебной деятельности;
- пропаганда здорового образа жизни и гармоничного физического развития.

Специальные задачи физической подготовки сотрудников органов внутренних дел – направленность на реализацию целей и задач обучения, включение в программу обучения всех разделов физической культуры, установление оптимального соотношения учебного времени на усвоение каждого из них, активизация учебно-воспитательного процесса.

Каждая задача имеет свою специфику.

Первая задача - развитие и совершенствование физических качеств занимает ведущее место среди общих задач физической культуры.

Значение высокого уровня развития выносливости, силы, быстроты и ловкости является общеизвестным и общепризнанным. Значимость данных физических качеств не только подтверждена, но и получена количественная и качественная характеристика их влияния на общее состояние человека. Разносторонне физически развитый сотрудник

полицей, обладающий высоким уровнем физической подготовки, более работоспособен в условиях воздействия больших физических нагрузок и нервно-психических напряжений, что положительно сказывается на его профессиональных способностях.

Вторая задача – это овладение каждым обучающимся основными прикладными навыками физической культуры предусматривает выработку необходимых навыков в передвижения и действий в ходьбе, беге, прыжках, в выполнении много суставных движений с отягощением. Упражнения и приемы как элементы двигательных умений сотрудника ОВД являются эффективными средствами развития и совершенствования физических и психологических качеств. Они являются основой для овладения такими специальными навыками, как плавание в одежде в экстремальных условиях, с использованием подручных и аварийно-спасательных средств, в легководолазном снаряжении, ныряние и другие действия на воде и под водой. Бег по пересеченной, горно-лесистой местности в экстремальных условиях, передвижение на лыжах при необходимости преодоления расстояния в условиях сложных погодных условиях, преодоление препятствий и др.

Третья задача – формирование морально-волевых качеств сотрудников ОВД в процессе обучения и воспитания. Личность - основной носитель психосоциальных свойств человека. В понятии «личность» фиксируются те признаки, которые определяются принадлежностью индивида к обществу.

Воспитание целеустремленности, смелости и решительности, инициативности и находчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, чувства коллективизма и товарищеской взаимопомощи является важнейшей в формировании черт и качеств личности сотрудника полиции. Известно, что практическая возможность развития и совершенствования перечисленных качеств средствами физической подготовки достигается при условии систематического и целенаправленного их применения на занятиях при выполнении специальных упражнений и методических приемов, которые используются с учетом индивидуальных особенностей человека и поставленных учебных и воспитательных задач.

Индивидуальность – неповторимое своеобразие психики каждого человека, осуществляющего свою жизнедеятельность в качестве субъекта развития общественно-исторической культуры.

Четвертая задача - оздоровительная направленность учебно-воспитательного процесса. Это закаливание организма, укрепление здоровья и повышение устойчивости к воздействию неблагоприятно-агрессивных факторов в условиях связанных с профессиональной деятельности.

В решении этой задачи находит свое выражение принцип связи теории с практикой учебного и воспитательного процесса физической культуры и спорта.

Многообразие неблагоприятных факторов, возникающих в процессе учебной и профессиональной деятельности, требует повышения устойчивости организма человека к их воздействию. Основой этого является достижение необходимого уровня разносторонней физической подготовленности.

В ряде случаев для достижения высокой устойчивости к действию отдельных факторов разносторонняя физическая подготовка дополняется специальными средствами и методами физической тренировки.

Движущая сила психического развития обучающегося – противоречие между достигнутым уровнем развития его способностей и типами связей с окружающей средой.

Решение специальных задач в области физической подготовки имеет большое значение для духовного и физического становления личности.

Решение этой задачи требует от инструктора специальных знаний в области медицины и физиологии, возрастных особенностей и морфологии.

Необходимо иметь в виду, что основа структуры личности обучающегося – направленность интересов и потребностей, которые являются сложным психическим образованием, определяющим поведение, отношение к себе, к миру и к окружающим.

Определение специальных задач и путей их решения имеет принципиальное значение для правильной организации физической и психологической подготовки сотрудников ОВД.

Однако научное определение специальных задач связано со значительными трудностями, одна из которых заключается в том, что характер специфических требований к физической подготовленности часто скрыт от внешнего наблюдения.

Проблема определения специальных задач физической подготовки на основе анализа специфических требований к физической подготовленности сотрудников ОВД состоит в выявлении физических, психологических, специальных качеств и двигательных навыков, которые в наибольшей степени необходимы для выполнения им оперативно-служебных задач.

#### Этапный контроль

Основными задачами являются определение изменения состояния сотрудника под воздействием относительно длительного периода тренировки и разработка стратегии на последующий макроцикл или период тренировки. Следовательно, в процессе поэтапного контроля все стороны оценивают уровень развития различных сторон подготовленности, выявляют недостатки подготовленности и дальнейшие резервы совершенствования. В результате - разрабатывают индивидуальные планы построения тренировочного процесса на отдельный тренировочный период или весь макроцикл.

В нашем случае обследования при этапном контроле проводились раз в квартал, в последний месяц отчетного периода. Так же сотрудники проходили полноценное медицинское обследование на предмет неблагоприятного воздействия физических нагрузок на организм.

Особое внимание нужно обращать на идентичность условий при проведении поэтапных обследований и на устранение возможного влияния на их результаты предшествовавших тренировочных нагрузок. В нашей практике объективная оценка подготовленности сотрудника ОВД возможна, как правило, лишь в процессе использования специфических нагрузок, требующих предельной мобилизации соответствующих функциональных возможностей. Уровень их проявления колеблется под воздействием направленности и величины отдельных тренировочных нагрузок, предшествовавших обследованию, психологического состояния сотрудника полиции и т.п. Поэтому объективное проявление функциональных возможностей в большинстве тестов возможно лишь после специальной подготовки к обследованию. Подготовка заключается в устранении утомления от предшествующей тренировочной работы, настройке на серьезное отношение к выполнению программ тестов и т.п. К поэтапному контролю нужно, во-первых, подводить в оптимальном состоянии и, во-вторых, по возможности обеспечить стандартность условий обследования.

#### Контрольные упражнения

Целью физической подготовки являются формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Задачами физической подготовки сотрудников являются:

Развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач.

Овладение двигательными навыками и умениями эффективного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, и их непрерывное совершенствование.

Основным средством физической подготовки являются общефизические (на силу, быстроту и ловкость, выносливость) и служебно-прикладные (боевые приемы борьбы) упражнения.

Поддержание и совершенствование физических качеств, а также двигательных навыков и умений сотрудников осуществляются на занятиях по профессиональной служебной и физической подготовке.

Исследование необходимых сотрудникам ОВД содержания профессионально важных двигательных качеств и требуемого уровня их развития, проведенное методом анализа иерархий (с привлечением ведущих специалистов) также показывает, что приоритет имеют силовые и скоростно-силовые двигательные качества. Общая и силовая выносливость также важны, но не имеют такого непосредственного влияния на результаты служебной деятельности, как, например, для армейских спецподразделений. Это связано с тем, что большей части сотрудникам органов внутренних дел (исключением являются сотрудники специальных подразделений) нет необходимости совершать длительные переходы и марш-броски, оборудовать простейшие полевые укрытия. Поэтому само выполнение специфических для МВД задач не требует такого высокого уровня развития общей и силовой выносливости, как для армейских подразделений. В то же время выносливость сотрудникам полиции необходима, так как она обеспечивает им высокую работоспособность и позволяет организму быстрее восстанавливаться после выполнения скоростно-силовой и силовой работы.

Последующий углубленный анализ компонентов основных двигательных качеств, необходимых для уточнения задач физической подготовки личного состава МВД и определения контрольных упражнений для их тестирования, позволил определить структуру и вес исследуемых двигательных качеств.

Так, в исследуемых показателях силы отмечается равная значимость таких ее компонентов, как абсолютная (статическая), скоростная, взрывная, амортизационная сила и способность к переключению силовых проявлений (по 18,2 %). Несколько меньшее значение имеет максимальная (динамическая) сила (9,1 %).

В показателях быстроты также отмечается равная значимость ее основных форм – быстроты простой и сложной реакции, реакции на движущийся объект, быстроты одиночных и сложнокоординированных движений, частоты движений и скорости ациклических движений – по 15,8 %. Несколько меньшая значимость придается скорости циклических движений, т.е. скорости перемещения.

Учитывая статистическую ошибку анализа, можно считать, что все формы проявления силы и быстроты имеют примерно равную значимость для сотрудников полиции. Однако избирательное тестирование всех этих форм проявления силы и быстроты нецелесообразно с организационной точки зрения. Поэтому, очевидно, необходимы как относительно избирательные, так и комплексные контрольные упражнения.

В компонентах выносливости приоритет имеют скоростная (алактатная, т.е. на уровне максимальной мощности или близком к ней, общей продолжительностью не более 20 секунд) и силовая выносливость (по 29,0 %). Значительно ниже значимость координационной (17,3 %), аэробной и статической выносливости (по 10,2 %). Самая

низкая значимость отмечается у гликолитической (специальной) выносливости к упражнениям продолжительностью примерно от 30 секунд до 2-х минут. В оперативно-служебной деятельности сотрудников ОВД вероятность проявления данного двигательного качества крайне низка.

В компонентах гибкости приоритет отдается подвижности шеи и позвоночного столба (по 27,3 %). Остальные показатели имеют более низкую, но равную значимость – по 9,1 %.

В выделенных координационных способностях наибольшее значение имеют способность к релаксации мышц (43,9 %). Остальные компоненты равнозначны, их «вес» составляет по 14,3 %.

В целом результаты анализа служебной деятельности и оценки профессионально важных двигательных качеств и прикладных навыков согласуются как с основными положениями теории физической культуры и спорта, так и с результатами проведенных ранее исследований по совершенствованию служебно-прикладной физической подготовки сотрудников ОВД.

Обоснование профессионально-важных двигательных качеств и служебно-прикладных двигательных навыков для сотрудников полиции.

При обосновании контрольных упражнений для проверки и оценки физической подготовленности сотрудников полиции исходили из результатов анализа практического опыта и специально проведенных исследований.

Выявлено, что для успешной оперативно-служебной деятельности наибольшее значение имеет уровень развития силовых качеств и быстроты.

Среди показателей силы примерно равный вес имеют максимальные силовые способности (абсолютная сила), скоростно-силовые качества (скоростная, взрывная и амортизационная сила), силовая выносливость, а также способность к переключению силовых проявлений.

На основании анализа опыта практической работы и проведенных исследований были выбраны контрольные упражнения для проверки и оценки физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел в условиях сегодняшнего дня.

Проверка физической подготовленности проводится по трем основным направлениям:

1. Сила.
2. Быстрота и ловкость.
3. Выносливость.

К тестированию на силу относятся такие упражнения как подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и толчок (жим) гири весом 24 кг.

Быстрота и ловкость испытуемых оценивается челночным бегом 4X20 м. или 10X10 м.

Показатели по выносливости оцениваются преодолением кросса 5 на км, ходьбы на лыжах на 5 км и плавание на 5 км.

В зависимости от географических и погодных и климатических условий, а так же состояния учебно-материальной базы и предпочтения испытуемого, сдача нормативов осуществляется по трем упражнениям (по одному на силу, быстроту и ловкость, выносливость).

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бокий, А.Н. Специфика организации учебно-воспитательного процесса по физической подготовке в вузах МВД России [Электронный ресурс], - <http://www.referatwork.ru> - статья в интернете.
2. Бочаров, М. И. Спортивная метрология : учеб. пособие [Текст]/ М. И. Бочаров. – Ухта: УГТУ, 2012. – 156 с.
3. Годик, М. А. Спортивная метрология: учебник для институтов физ. культ. [Текст]/ М.А. Годик. — М.: Физкультура и спорт, 1988.— 192с.
4. Начинская, С.В. Спортивная метрология: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования [Текст]/ С.В. Начинская. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 240 с.
5. Приказ МВД РФ от 13 ноября 2012 г. № 1025 дсп «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».
6. Психолого-педагогические основы деятельности преподавателя физической культуры и спорта: организация учебного и тренировочного процессов по физической культуре и спорту [Электронный ресурс], - <http://www.3ys.ru> - статья в интернете.
7. Сенаторов, В.В. Рекомендации по организации занятий и приему зачетов по физической подготовке сотрудников ОВД в соответствии с новыми требованиями нормативных документов МВД России [Текст]/ В.В. Сенаторов. - Домодедово: ВИПК МВД России, 2013. – 22 с.
8. Ткаченко, А.И. Теория физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России [Текст]/ А.Н. Ткаченко, Н.Б. Кутергин, А.Н. Кулиничев. – Белгород: БелЮОИ МВД России, 2013.
9. Умрихин, Ю.А. Прикладная легкая атлетика и ускоренные передвижения: методическая разработка для практического занятия с курсантами очной формы обучения/ Ю.А. Умрихин [и д.р.] - Ставрополь: Ставропольский филиал Краснодарского института МВД России, 2007. – 25 с.
10. Умрихин, Ю.А. Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка: методическая разработка для практического занятия с курсантами очной формы обучения/ Ю.А. Умрихин [и д.р.] - Ставрополь: Ставропольский филиал Краснодарского института МВД России, 2007. – 13 с.
11. Умрихин, Ю.А. Преодоление препятствий: методическая разработка для практического занятия с курсантами очной формы обучения/ Ю.А. Умрихин [и д.р.] - Ставрополь: Ставропольский филиал Краснодарского института МВД России, 2007. – 20 с.

12. Уткин, С.И. Формирование боевой готовности курсантов вузов МВД России к действиям в экстремальных ситуациях: автореф. Дис. канд. пед. Наук [Текст]/ С.И. Уткин. – М., 2004. – 24 с.