Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Факультет естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Профессионально-прикладная физическая культура как условие подготовки обучающихся

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:
Чесноков Сергей Сергеевич,
обучающийся группы ОФК 1801z
заочного отделения

11.11.2020 _____
дата С.С. Чесноков

Выпускная квалификационная работа допущена к защите

Зав. кафедрой теории и методики физической культуры и спорта

11.11.2020 _____
дата И.Н. Пушкарева

Научный руководитель:
Русинова Мария Павловна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теоретических основ физического воспитания

_____ _____
дата М.П. Русинова

Екатеринбург 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

ВВЕДЕНИЕ …… 3

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ СРЕДСТВАМИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1. Особенности профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел ……..…… 6

1.2. Развитие приоритетных физических качеств сотрудников органов внутренних дел средствами профессионально-прикладной физической подготовки …....…… 10

1.3. Особенности физической подготовки сотрудников органов внутренних дел……..…… 19

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования……... 24

2.2. Методы исследования……... 25

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ….. 31

ЗАКЛЮЧЕНИЕ……...…… 40

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ…..……..…….. 42

ПРИЛОЖЕНИЯ …….……...…… 49

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования на социально-педагогическом уровне обусловлена противоречием между все возрастающими требованиями со стороны государства и общества к сотрудникам органов внутренних дел (далее – ОВД) в плане как физической, тактической, так и морально-психологической, и правовой подготовки и недостаточной разработанностью методик специализированной подготовки. Успешность профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов, которая является общественно значимой, сложной и опасной, требует наличия у них высокого уровня знаний, навыков, умений, сформированности ряда профессионально значимых качеств (ПЗК) (личностных, психических, физических). Недостаточное развитие этих качеств во время обучения негативно влияет на дальнейшее прохождение службы выпускниками. Это определяет текучесть кадров ряда подразделений ОВД, неготовность к выполнению служебных задач в неблагоприятных условиях, профессиональные деформации.

Актуальность исследования на *научно-теоретическом уровне* обусловлена противоречием между необходимостью повышения уровня физической подготовки сотрудников ОВД и отсутствием современных теоретически обоснованных средств и методов тренировки.

Актуальность исследования на *научно-практическом уровне* обусловлена противоречием между необходимостью использования разнообразных средств и методов, способствующих повышению физической подготовки сотрудников ОВД и недостаточной разработкой современного программно-методического обеспечения для решения этой задачи. Занятия физической культурой и спортом способствуют формированию смелости, решительности, настойчивости, самообладания и выдержки. Значение ППФП для сотрудников ОВД подчеркивается во многих источниках, но вопросам целенаправленного развития физических качеств в комплексе с физическими

на занятиях по ППФП сотрудников ОВД должного внимания не уделялось, что и обусловило актуальность выбранной темы исследования.

Теоретико-методологическую основу исследования составили труды таких авторов, как Голобородько С. А., Анциферов В. В., Воронов Н.А., Дулов А. В., Батышев А. С. и другие.

Цель исследования – выявить, определить и обосновать эффективность использования предложенных средств и методов профессионально-прикладной физической культуры как средства физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс.

Предмет исследования – средства и методы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.

Гипотеза настоящего исследования заключается в предположении, что адаптация и применение средств и методов профессионально-прикладной физической культуры на занятиях по физической подготовки сотрудников ОВД, позволит повысить уровень физических способностей сотрудников.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические аспекты физической подготовки сотрудников органов внутренних дел средствами профессионально-прикладной физической культуры;
2. Разработать методику физической подготовки сотрудников органов внутренних дел средствами профессионально-прикладной физической культуры;
3. Выявить эффективность использования профессионально-прикладной физической культуры как средства физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.

Научная новизна исследования:

Выявлена и экспериментально доказана эффективность использования средств ППФП в процессе физической подготовки сотрудников ОВД,

заключающаяся в формировании необходимых физических качеств применяя адаптированные упражнения по физической подготовки.

Теоретическая значимость исследования:

Выявлено, что для повышения уровня физической подготовки сотрудников ОВД необходимо адаптировать методы и средства ППФП, общеизвестные упражнения по физической культуры с учетом задач служебной деятельности сотрудника ОВД и предъявляемых к нему требованиям по профессиональной подготовки.

Практическая значимость исследования: разработан комплекс упражнений с использованием комбинированной эстафеты для увеличения уровня физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.

База исследования: Исследование проводилось с 01.10.2019 по 30.10.2020 г. на базе Отдела вневедомственной охраны по городу Полевскому – филиала ФГКУ «УВО ВНГ России по Свердловской области», г.Полевской.

Работа состоит из введения, трех глав, заключения и списка использованной литературы.

Глава 1. Теоретические аспекты физической подготовки сотрудников органов внутренних дел средствами профессионально-прикладной физической культуры

1.1. Особенности профессиональной деятельности сотрудника органов внутренних дел

Органы внутренних дел Российской Федерации (полиция) относятся к органам исполнительной власти. Деятельность органов внутренних дел направлена на выработку и реализацию государственной политики по обеспечению защиты жизни и здоровья граждан, их имущества, нормативно-правовое регулирование.

На основании поставленных задач и компетенции ОВД строится и их структура. В настоящий момент в состав системы входят такие главные подразделения и управления, как:

- Центральный аппарат МВД РФ.
- Следственный департамент.
- Главное управление уголовного розыска
- Главное управление обеспечения охраны общественного правопорядка и координации взаимодействий с исполнительными органами власти в субъектах.
- Главное управлению по обеспечению безопасности дорожного движения.
- Центральное управление по противодействию экстремизму.
- Главный аппарат собственной безопасности.
- Центральное управление по экономической безопасности и противодействию коррупции.

Структура МВД России, схема которая состоит из нескольких уровней, формируется таким образом, чтобы реализация функций осуществлялась максимально эффективно. К основным задачам системы относятся

разработка и выполнение государственной политики в сфере внутренних дел, в том числе по вопросам миграции.

Полиция является органом, наделенным особыми полномочиями. Сотрудники ОВД обеспечивают порядок, следят за соблюдением предписаний, установленных нормативно-правовыми актами, выявляют, пресекают и предупреждают противоправные деяния (преступления, административные правонарушения), осуществляю задержание правонарушителей. Исполнение служебных обязанностей часто сопряжено с риском для жизни и здоровья. В связи с этим сотрудники ОВД имеют право носить и использовать оружие. Нормативное регулирование его применения осуществляется ст.ст. 22, 23, 24 Закона «О полиции».

В соответствии с Законом, применение оружия осуществляется строго в установленных случаях. Реализация данных полномочий сотрудниками не должна причинять вред гражданам или имуществу, за исключением случаев, когда возникает крайняя необходимость. За невыполнение данных условий сотрудники могут быть привлечены к ответственности, вплоть до уголовной. Ст. 23, 24 Закона «О полиции» устанавливают основания применения оружия, а также определяют допустимые действия сотрудников.

В соответствии со ст. 24 Закона «О полиции», сотрудник может обнажить и привести в готовность оружие. Для этого в обстановке, в которой находится сотрудник, должны возникнуть основания для его применения. Применить оружие сотрудник может, если лицо, которое он задерживает, приблизится к нему или попытается завладеть его оружием.

Оружие является серьезным средством воздействия на правонарушителей, которое могут использовать сотрудники правоохранительных органов при исполнении своих обязанностей. Однако при этом сотрудники обязаны по возможности не допускать ранений или гибели лиц, то есть стремиться к минимизации ущерба. Между тем ст. 24 Закона «О полиции» закрепляет определенные гарантии для сотрудников. В норме допускаются действия, направленные на обезвреживание лица,

создающего угрозу. Безусловно, сотрудник не может просто стоять и ждать, когда нападающий причинит ему или другим лицам вред. Сотрудник также не может допустить ситуации, когда лицо получит возможность забрать у него оружие. Для предотвращения неправомерных действий нападающего и предусмотрены положения ст. 24 Закона «О полиции».

При анализе 23 статьи Закона, регулирующего деятельность сотрудников МВД, можно сформулировать основные ситуации, в которых разрешено применение оружия. Между тем его использование допускается и при иных объективных обстоятельствах. О них говорится в гл. 5 Закона «О полиции». Ст. 24 Закона данного закона позволяет сотруднику самостоятельно оценить ситуацию и принять соответствующее решение. Зачастую приходится быстро ориентироваться в обстановке, что требует определенных волевых и физических качеств.

Как было сказано, нарушение сотрудников правил и запретов по применению оружия влечет ответственность. За неправомерное использование физической силы, специальных средств или оружия сотруднику грозит в первую очередь дисциплинарное взыскание. Если в его действиях будут присутствовать признаки состава преступления, то он может быть подвергнут уголовному преследованию. Поэтому, прежде чем использовать оружие, физическую силу или специальные средства, необходимо по возможности обдумать решение и предположить последствия таких действий. Разумеется, в условиях крайней необходимости, когда существует угроза для других граждан или сотрудника, применение физической силы, спецсредств или оружия более чем оправданно. Но и здесь необходимо стараться сводить ущерб для нарушителя к минимуму. [22]

Сотруднику ОВД необходимо иметь такие личностные качества, как:

1. Порядочность и честность
2. Дисциплинированность на службе.
3. Готовность выполнить приказ вышестоящего начальника.
4. Смелость и самоотверженность во время выполнения задания

5. Готовность выносить все тяготы службы, которые подразумевают круглосуточные дежурства, срочный выезд на работу во время отпуска или в выходной день, если это потребуется.

6. Сохранять самообладание и спокойствие в конфликтной ситуации.

7. Умение убеждать людей.

8. Развитое чувство гражданской ответственности.

9. Умение в короткое время оценивать ситуацию и быстро принимать оптимальное решение, даже в экстренной ситуации, когда от этого зависит жизнь и здоровье людей.

Помимо вышеперечисленных качеств, сотрудник должен иметь не компрометирующую его биографию, хорошую физическую подготовку. Предпочтение дается мужчинам прошедшим службы в рядах вооруженных сил.

Отдельно хочется выделить работу таких подразделений которые относятся к категории «наружные службы», это подразделения вневедомственной охраны, патрульно-постовой службы и дорожно-патрульной службы ГИБДД, сотрудники которых должны в большей степени обладать такими физическими и волевыми качествами как сила, выносливость, навыки рукопашного боя и самообороны, самообладание.

Таким образом, сотрудник ОВД должен быть многогранной личностью. Образ сотрудника складывается и формируется в итоге взаимодействия многих факторов, но важным и определяющим является личность человека, который избрал данную профессию в качестве одной из важных своих жизненных целей.

1.2. Развитие приоритетных физических качеств сотрудников органов внутренних дел средствами профессионально-прикладной физической подготовки

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) - это избирательное и целенаправленное внедрение средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности и улучшения результатов его труда.

Главным назначением ППФП является развитие в определенном направлении и поддержании на высоком уровне физических и психологических (волевых) качеств (свойств) человека, к которым та или иная профессия предъявляет определенные требования, а также отвечает за выработку функциональной устойчивости человека к условиям труда и воспитание практических физических умений и способностей.

Любая профессия предполагает наличие у человека способностей как физических, так и психологических, а зачастую необходимо, чтобы они были в комплексе на должном уровне. В связи с этим есть необходимость в профилировании в физическом воспитании при подготовке к профессиональной деятельности, которая выражается в сочетании общей физической подготовки с профессионально-прикладной физической культурой.

В процессе ППФП у сотрудника ОВД формируются двигательные, мнемические, сенсорно-перцептивные, гностические, аттенционные, имажинативные, коммуникативные, и другие профессионально-значимые навыки.

Профессионально-значимые навыки обеспечивают способности к эффективному выполнению профессионально-необходимых операций, связанных с психомоторными действиями в различных видах служебной деятельности.

Навыки складываются в процессе особых упражнений, тренингов, неоднократными, сознательными повторениями профессионально-необходимых действий. Обыкновенная динамика развития навыка характеризуется кривой с отрицательным ускорением. Сперва – резкое улучшение результатов, а затем – медленное, с переходом на сравнительно умеренный уровень показателей, так называемое «плато». В профессиональной подготовке сотрудников ОВД получение знаний и формирование профессионально-необходимых навыков и умений являются важным достижением в процессе обучения.

Уровень развития профессионально-значимого навыка определяется следующими критериями: [19]

- автоматизированность, то есть направленность мышления не на способ действия, а на достижение конечной цели;

- техничность выполнения профессионально-значимого действия, экономичность физических затрат;

- уверенность в успешном выполнении; переключение внимания на другие объекты и действия, то есть отсутствие зрительного контроля;

- способность долговременного сохранения, в том числе в экстремальных условиях, без пришествия состояния напряженности;

- эстетичность и непринужденность в выполнении действий;

Непродолжительность конфликтных ситуаций, их жесткий характер, выполнение служебных задач в неблагоприятных условиях с опасностью для жизни и здоровья, показывают на то, что учебно-воспитательный процесс развития навыков эффективного перемещения, а также навыков рукопашного боя у сотрудников полиции должен постоянно, научно обоснованно стремиться к совершенству, в соответствии с нормами закона.

Резонно уточнить, что «правоприменение», как и любая общественно необходима деятельность, надлежит быть научно организовано. Суть этого требования заключается в необходимости добиваться наибольшей

результативности правоприменительного процесса при наименьших расходах сил и средств на его выполнение.

Сравнив как часто используют сотрудники ОВД различные удары и защиту от ударов с частотой применения ими приемов освобождения от захватов за конечности и обхватов тела, установлено, что в условиях силового задержания правонарушителей, при возникновении сопротивления и агрессивных действий представляющих угрозу жизни и здоровья, как сотруднику ОВД, так и гражданам, необходимо применять ударную технику, в сочетании с различными обороняющимися действиями. [9]

К примеру А.Х. Кодзоков советует использовать дистанционный принцип ведения поединка сотрудника с правонарушителем, не допуская захваты и сковывающие действия за одежду и конечности. Исследователь доказывает свое мнение тем, что «Сотруднику полиции в настоящее время чаще приходится защищаться от ударов и самим наносить удары. Все это позволяет утверждать о необходимости изменения приоритета в обучении боевых приемов борьбы (БПБ). То есть, современного сотрудника ОВД необходимо учить не приемам борьбы, а как эффективно вести поединок с правонарушителем используя приемы рукопашного боя. Очевидно, что наиболее эффективными как для боев без правил, так и для поединка при задержании правонарушителей являются удары руками и ногами».

Однако, противоположную точку зрения по данному вопросу высказывает М.А. Ефременко: «В рукопашном бою сотрудник полиции должен уметь вести бой на каждой из дистанций ближней, средней и дальней».

Один из ведущих экспертов в области самообороны и боевых искусств, автор системы современного боевого искусства американец Сэмми Франко считает, для того чтобы удар был эффективен, он должен соответствовать шести требованиям:

1) он должен наноситься быстро;
2) он должен наноситься точно в уязвимые места противника;

3) он должен наноситься с максимальной силой;
4) он должен быть с минимальными физическими затратами, то есть не должно быть потерь силы и энергии в биомеханике исполняющего;
5) он должен быть максимально безопасен для исполняющего, то есть с минимальными рисками получения травм;
6) он должен своевременным, то есть наноситься в нужный, подходящий момент поединка.

Следовательно, для получения максимальной эффективности при нанесении любого удара важно, чтобы направление движения атакующей конечности и массы тела наносящего удар сотрудника правильно совпадали.

В случаи если ударная техника отсылает нас к обсуждению вопроса о действенном способе нанесения того или иного удара, то тактика отсылает к анализу соотношения использования этого способа многообразным условиям и факторам обстоятельств.

Так, предлагая тактические схемы «Защитных действий от ударов и атакующих ударов в ответ» некоторые авторы советуют сотрудникам после уклона, ухода с линии атаки, других защитных действий или нанесения упреждающего удара, далее опередить правонарушителя действенным ударом (рукой, ногой, палкой), толчком или рывком вывести нападающего из равновесия или же подавить болевым (расслабляющим) ударом способность произвольно координировать собственные действия.

Следует согласиться с С.В. Кузнецовым о том, что направленность обучения БПБ «должна сводить все пути к цели освоения технико-тактической модели непосредственного ограничения свободы передвижения человека».

К примеру, разбирая тактику действий сотрудников в составе группы (наряда) из 2 человек при отражении внезапного нападения нарушителя, авторы пособия советуют в качестве противодействия разным нападениям использовать «толчковый удар ногой», чтобы прекратить сближение с

правонарушителем, совместно с «отталкиванием» атакующего руками и другими действиями.

Вследствие этого нами предлагается дополнить знакомые шесть групп «основных воздействий на тело человека» седьмой группой «толчков», куда по логике, возможно отнести например «расслабляющий удар».

Сотрудникам ОВД предлагается применять следующий порядок действий при проведении приема в условиях силового задержания или самозащиты:

- нанесение расслабляющего удара;
- проведение болевого приема или броска;
- захват и сопровождение.

Для оценки уровня физических способностей обучаемого сотрудника, рекомендуется проводить итоговые спарринг поединки в ограниченное время, в специальном снаряжении по правилам спортивных единоборств (бокс, кикбоксинг, рукопашный бой). Показателем оценки уровня развития основных физических способностей будет являться численность нанесенных точных ударов и эффективно выполненных защит.

Существующая обязанность правомерности при применении боевых приемов борьбы, рукопашного боя сотрудниками в противостоянии с нарушителем определяет данную особенность и отличает от спортивных тактик и приемов. Однако, данная особенность формальна. Мы можем аргументировано утверждать, что главная часть ударной техники боя должна быть нацелена как раз на спортивное использование, так как спортивные единоборства предусматривают реальное конкурентное противостояние, в существенной части похожее с противостоянием сотрудника с нарушителем. Поскольку в процессе тренировки спортсмена-единоборца и непосредственно в процессе ведения учебно-тренировочного или соревновательного поединка, воспитываются и развиваются важные для сотрудника ОВД морально-волевые качества.

Еще одним действенным способом для решения задачи увеличения уровня владения ударной техникой может быть применение специальных тренажеров. Прежде всего, для того, чтобы иметь возможность отрабатывать все виды ударов руками, ногами и головой с наибольшей скоростью, точностью, силой, не причиняя при этом вред ни себе, ни соперникам или спарринг партнеру.

Улучшение содержания средств и способов физической подготовки сотрудников ОВД обуславливает применение новых наиболее действенных путей их применения, обеспечивающих возможность не продолжительный период не только увеличить уровень развития требуемых физических качеств, а также овладеть и сохранить двигательный навык, касаемо ударной технике.

Учитывая вышесказанное, мы можем предположить, что одним из вариантов решения задачи повышения качества физической подготовки, считается применение принципов и методов **спортивной тренировки** на практических занятиях с целью изучения сотрудниками ОВД ударной технике.

Профессиональная деятельность сотрудника ОВД предъявляет ему довольно высокие требования к физическим и психическим (волевым) качествам и возможностям. В процессе однообразных и единых для всех принципов и методов применяемой в настоящее время физической подготовки, крайне трудно развить и поддерживать требуемый уровень физической и морально-волевой подготовленности, который требуется для успешной профессиональной деятельности.

Всегда необходимы специальные занятия физическими упражнениями и спортом, то есть профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Решение вопросов стоящих перед ППФП для определенной профессии возможно только после выработки профессиограммы, то есть системы признаков, которые способны охарактеризовать ту или иную

профессию, а также включающие в себя запросы, предъявляемые данной профессией или специальности к сотруднику.

Определенные задачи ППФП объясняются особенностями профессиональной деятельности и заключаются в том, чтобы:

- создавать прикладные умения и навыки;
- совершенствовать практические психофизические качества;
- создавать прикладные специальные качества.

Прикладные знания – это знания, связанные с предстоящей профессиональной деятельностью. Прикладные умения и способности гарантируют безопасность в повседневной жизни и во время трудовой деятельности. Они совершенствуются во время проведения интенсивных занятий физической культурой и спортом.

Прикладные физиологические свойства – скорость, сила, выносливость, гибкость и ловкость, это физические свойства, требуемые в разнообразных видах профессиональной деятельности.

В сущности, профессионально-прикладной физической подготовки содержится три составляющих: медицинское обеспечение, теоретические и практические основы. Медицинское обеспечение подразумевает медико-педагогическое исследовании на предмет присутствия факторов риска для здоровья. Моделирование приемлемого отношения к так называемым «вредным привычкам» на основе дискриминантной функции, а также наблюдение за состоянием здоровья сотрудников ОВД. С обязательным проведением пошагового и оперативного врачебно-педагогического контроля.

Теоретические принципы ППФП обязаны гарантировать получением будущими сотрудниками органов внутренних дел основных профессиональных образовательных компетенций в сфере прикладной физической культуры, что проявляется не только получение знаний в предметной области, но также в способности их результативно и эффективно использовать на практике.

Кроме того, приобретение образовательных компетенций будет способствовать формированию физической культуры личности, что заключается в ведении сотрудников здорового образа жизни, осознанном отказе от вредных привычек, систематических занятиях физическими упражнениями и спортом.

Практические основы ППФП состоят из трех разделов и включают:

- упражнения, направленные на развитие физических качеств применительно к профессии; профессионально-прикладные физические упражнения; соревнования по специально-прикладным видам спорта. Критерием эффективности развития профессионально важных физических качеств являются результаты тестовых испытаний, например физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

ППФП сотрудников ОВД организуется и проводится в следующих формах: учебные занятия, физическая тренировка в процессе служебной деятельности, спортивно-массовые мероприятия, самостоятельные занятия.

Общее количество часов на занятия ППФП сотрудников ОВД в год не менее 100. Специальная направленность ППФП сотрудников полиции, согласно нормативным документам, регламентирующим организацию и проведение ППФП в ОВД, должна обеспечиваться:

– на учебных занятиях – включением в содержание занятий соответствующих разделов и тем ППФП, рациональным распределением учебного времени для отработки их содержания. Преимущественным использованием физических упражнений, обеспечивающих развитие наиболее важных прикладных навыков, физических и психических качеств;

– в процессе служебной деятельности – использованием физических упражнений, наиболее характерных для данной специальности, а также отбором комплексов упражнений и соответствующих методических приемов;

– в спортивно-массовой работе – использованием служебно-прикладных видов спорта и упражнений;

– при самостоятельных занятиях – отработкой, наряду с общеразвивающими (ОРУ), специальных и имитационных упражнений, освоенных ранее на учебных занятиях.

Однако, учитывая важность и значимость ППФП для профессиональной деятельности сотрудника правоохранительных органов, не всегда ей придается соответствующее значение, не учитывается специфика конкретной службы, специальности.

Многие сотрудники, зная о значении ППФП для успешности профессиональной деятельности, положительном влиянии физических упражнений на состояние здоровья и повышение работоспособности, не могут заставить себя заниматься систематически. И. М. Медведев, отмечая усиление «профессионализма», организованности и вооруженности преступников, констатировал отставание ППФП вузов МВД от практики: формирование двигательных навыков ПС проходит в стандартных условиях, не учитывается специфика службы; отсутствует моделирование ситуаций, наиболее часто встречающихся в практике; отработка ПС производится при пассивном сопротивлении партнера, не учитывается форма одежды и т. д.

1.3. Особенности физической подготовки сотрудников ОВД

Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел, это один из разделов профессиональной подготовки, специализированный вид физического воспитания, направленный на формирование профессионально значимых физических, психических (волевых) качеств, прикладных знаний, навыков и умений, которые способствуют успешной профессиональной деятельности. Этого можно добиться путем моделирования на занятиях по физической подготовке типовых ситуаций, встречающихся во время несения службы. Для этого применяется прохождение полосы препятствий, которая наряду с атлетической гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, стрельбой, выполнением боевых приемов борьбы, выступает одним из основных средств профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников ОВД.

При выборе средств ППФП необходимо учитывать специфику профессиональной деятельности сотрудников ОВД (уголовного розыска, следователей, патрульно-постовой службы и др.).

Характерной особенностью ППФП сотрудников ОВД разных специализаций является преимущественное использование в учебно-тренировочном процессе приемов самообороны и рукопашного боя. Самозащита без оружия являются основными средствами ППФП сотрудников ОВД.

Анализ литературных источников, позволяет сделать вывод о том, что при совершенствовании техники выполнения приемов самообороны достигается высокий уровень развития физических, волевых качеств, но какими конкретно способами решаются эти вопросы не указывается. Только немногие авторы отмечают, что исход рукопашного боя в экстремальной ситуации определяется факторами, не имеющими прямого отношения к уровню технико-тактической подготовленности, психическому состоянию готовности, включающем морально-психологическую подготовленность.

Следовательно, существует актуальная необходимость в увеличении объема и повышения качества психологической подготовки, прежде всего – волевой, в спортивных и прикладных единоборствах.

Учитывая высокую значимость боевых приемов борьбы (БПБ) для формирования волевых и физических качеств сотрудника ОВД, необходимо комплексное применение отдельных приемов и их комбинаций в процессе ППФП.

Проведенные И. М. Медведевым исследования показывают, что достаточно хорошо отработать небольшой комплекс приемов, включающий 2-3 броска, 3-4 удара, 1-2 способа задержания. Этого можно достигнуть используя на занятиях по ППФП в ОВД комбинированные эстафеты с элементами рукопашного боя (РБ).

Одним из основных разделов профессиональной подготовки сотрудников ОВД является ППФП, основными средствами которой являются приемы рукопашного боя и самбо. Акцентируем внимание на изучение комбинаций приемов самообороны и их комплексного применения при моделировании типовых ситуаций при несении службы, позволяющих целенаправленно формировать и совершенствовать физические и волевые качества сотрудников правоохранительных органов. К сожалению, на практике многие средства ППФП не используются, не учитывается специфика конкретной службы полиции, при проведении занятий по ППФП.

При проведении занятий по физической подготовки не учитывается специализация сотрудников ОВД, что может быть компенсировано, в том числе, и модификациями полосы препятствий.

Боевые приёмы борьбы для сотрудников ОВД необходимое требование профессиональной пригодности, так как сотрудники правоохранительных органов вынуждены уметь защищаться от противоправных посягательств.

Обучение противодействию противоправным посягательствам со стороны правонарушителей происходит не только на уровне физической подготовки. Психологической подготовке также уделяется внимание.

Основа техники самообороны, это изучение базовых приемов. Их освоение невозможно без проведения спарринг боёв с ассистентом, но для того, чтобы к ним преступить, необходимо иметь полную уверенность в своей теоретической подготовленности.

Самооборона, это комплекс физических техник, которые направлены на защиту от преступных посягательств. На первый взгляд можно предположить, что самооборона и боевые искусства не отличимые, но в итоге оказывается, что различий между ними больше, чем сходств.

Сотрудник, владеющий боевыми приемами, имеет больше шансов на эффективную самозащиту, но не всегда выученная техника приемов поможет в реальном поединке. Отличие между ними заключается в условиях боя.

В спортивном боевом поединке требуются определенные условия и правила, которые участники обязаны соблюдать. Во время такого поединка создаются комфортные условия для подготовки и надлежащего его ведения. Для сотрудника ОВД самозащита может понадобиться в ситуации, когда окружающая обстановка может быть всегда разной, когда не будет возможности подготовиться, а противостоять придётся противнику с высоким уровнем физического развития.

Спортивный боевой поединок не предполагает смерти или нанесения серьезных травм противнику. Приёмы борьбы, с которыми должны ознакомиться сотрудники ОВД, направлены на как можно быстрое выведение противника из боя, используя болевые и удушающие приёмы, а также подручные предметы. Однако при этом обороняющийся сотрудник не должен выходить за пределы соразмерности применяемой им силы.

Обычно базовых ударов и приемов контроля более чем достаточно для того, чтобы сотрудник мог защитить себя и окружающих в рамках ограниченного боя. Однако не стоит забывать о психологической составляющей на занятиях по боевым приемам борьбы. Для этого целесообразно применять круговые тренировки, которые обладают важным психологическим аспектом.

Высокая интенсивность, применение специальных борцовских и ударных техник способствует психологической подготовке сотрудника к реальным условиям.

Сотрудник ОВД получает возможность:

- повысить стрессоустойчивость и эмоциональную стабильность;
- адаптироваться к болевым ощущениям;
- повысить уверенность в своих силах.

Этот вид тренировки представляет собой комплексную нагрузку, направленную на разностороннее развитие физической и психической (волевой) подготовки сотрудника.

Упражнения с собственным весом, также неотъемлемая часть тренировочного процесса, которая включается в программу круговых тренингов. В этом комплексе содержится несколько упражнений, которые обеспечивают безопасность сотрудника в поединке, помимо улучшения физической формы.

- Подтягивания на перекладине.
- Отжимания на брусьях.
- Отжимания из положения лежа (на ладонях, на кулаках).
- Упражнения на пресс на наклонной доске.
- Тренировка мышц шеи специальными упражнениями типа «Борцовский мост», «Забегания на мосту» с круговыми вращениями вокруг своей оси с опорой на лоб, и «Стойка на голове у стены».
- Прыжки на скакалке.
- Запрыгивания либо восхождения на тумбу.
- Выпрыгивания.

Упражнения со штангой в круговой тренировке способствую развитию взрывной силы и ударной мощности. Также упражнения со штангой можно использовать для увеличения силы.

- Классический жим штанги лёжа на прямой доске.
- Становая тяга.

- Подъёмы на бицепс и жим на мышцы трицепса.
- Выбрасывания штанги от груди из положения стоя.

Выбрасывания относятся к скоростно-силовому виду тренировки и развивают ударную силу.

В настоящее время существуют проверенные упражнения и комплексы, направленные на увеличения силовых возможностей, которые применяются в тяжелой атлетике или в пауэрлифтинге, но просто взять и перенести их в тренировки сотрудников ОВД нельзя, поскольку они лишь частично отвечают поставленным задачам. Их необходимо адаптировать, что мы попытаемся сделать во время нашего педагогического эксперимента.

Единоборства относятся к скоростно-силовым дисциплинам, при которых, с одной стороны, необходима взрывная сила, а с другой силовая выносливость, быстрота и ловкость. Исходя из этого во время нашего педагогического эксперимента, мы применим иной тренировочный цикл.

.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Исследовательская работа проводилась на базе Отдела вневедомственной охраны по городу Полевскому – филиала ФГКУ «УВО ВНГ России по Свердловской области». В исследованиях участвовали сотрудники подразделения общей численностью 24 человека (12 человек составило экспериментальную группу, 12 человек – контрольную). Все сотрудники были мужского пола в возрасте от 22 до 38 лет.

Педагогическое исследование проводилось в два этапа.

1. На первом этапе исследования осуществлялся анализ и обобщение литературных источников, научно-методической литературы, формировались контрольная и экспериментальная группы из числа сотрудников, формировалась основная база данных. Затем был проведен педагогический эксперимент – определение общего состояния физической готовности сотрудников.

2. На втором этапе исследования проводилось тестирование физических способностей сотрудников на скорость, силу, выносливость, анализировались и обобщались результаты экспериментальной работы.

Обе группы занимались по одному плану занятий, однако в экспериментальной группе на занятиях по физической подготовке применялся разработанный комплекс упражнений, направленный на повышение уровня физической подготовленности.

По окончанию педагогического эксперимента, его результаты были описаны, систематизированы, обобщены, а также подвергнуты количественному и качественному изучению. Были сформулированы выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа. Занятия проводились 1 раз в неделю по 120 минут.

2.2. Методы исследования

Для решения задач, поставленных в выпускной квалификационной работе, применялись следующие методы.

1. Метод теоретического анализа и обобщения литературы.

2. Педагогическое тестирование.

3. Педагогический эксперимент.

4. Метод математико-статистической обработки материала.

Изучалась и анализировалась научно-методическая литература по вопросам применения методов и средств ППФП связанных с развитием физических способностей и их совершенствованием различными методами. Рассматривались и изучались исследования ведущих специалистов в области развития физических способностей средствами ППФП.

Тестирование проводилось дважды в течении периода обучения (октябрь 2019, октябрь 2020 года). Контрольные упражнения (тесты) применялись в соответствии со сборником упражнений и нормативов по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации.

1. Подтягивание на перекладине (упражнение № 4).

Исходное положение – вис на прямых руках, хватом сверху. Сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис на прямых руках. Положение виса на прямых руках фиксируется. После выполнения упражнения приземлиться в положение соскока, принять строевую стойку. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.

2. Прыжки со скакалкой (упражнение № 95).

По команде «МАРШ» в течение 3 минут, выполнить максимальное количество прыжков через скакалку с одновременным толчком двумя ногами, с одновременным вращением скакалки вперед. Упражнение

оценивается по количеству прыжков. Запрещается выполнять прыжок с одной ноги.

3. Наскок на платформу или тумбу (упражнение № 64).

Ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Одновременно толчком двух ног выполняется прыжок на платформу (тумбу). Разрешен мах руками. В верхнем положении выпрямить ноги и корпус, вернуться в исходное положение (произвольным способом). Упражнение выполняется в течение 15 секунд. Количество выполненных повторений определяется числом запрыгиваний на тумбу. Допускается незначительное сгибание ног в верхнем положении. Высота тумбы 50 см.

4. Челночный бег 10х10 метров (упражнение № 52).

Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «МАРШ» пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще девять отрезков по 10 м. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки.

5. (Отжимание) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (упражнение № 19).

Исходное положение – упор лежа на прямых руках, туловище прямое. Согнуть руки до уровня запястья, разгибая руки принять исходное положение. Упражнение выполняется без остановки, на максимальное количество раз.

Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент проводился с целью выявления эффективности применяемого комплекса упражнений, направленного на повышение уровня физической подготовленности сотрудников.

Контрольная группа занималась по стандартной методике.

В содержание тренировочных занятий экспериментальной группы был внедрен комплекс упражнений, направленный на повышение уровня развития физических способностей. Применялся иной тренировочный цикл, комплекс упражнений из арсенала тяжелой атлетики, а также комбинированная эстафета.

Классические упражнения из арсенала тяжелой атлетики, как толчок и рывок, толчковая и рывковая тяга, требует определенного уровня техники исполнения и при их использовании можно травмироваться. Поэтому лучше использовать упражнения проще. Мы применяли становую тягу, которую чередовали как классический вариант ее исполнения, так и ее разновидность – «становая тяга в стиле сумо».

Становая тяга оказывает огромное влияние на общий рост силы и массы всего тела, одновременно способствуя развитию рук, особенно силы предплечий и кистей. Поэтому ее использование предпочтительней, чем, например, выполнение приседаний. Хват лучше использовать разноименный. Рабочий вес в становой тяги должен быть значительным. Он может доходить до 150-200% от собственного веса атлета. При этом у становой тяги нет таких недостатков, как, например, невозможность работать с большими весами во взрывном режиме или чрезмерная сложность в освоении техники. К тому же становая тяга отличается возможностью выполнения ее без ассистентов и подстраховщиков.

Во время эксперимента мы отказались от пояса, который используют с целью сделать упражнения более безопасными и комфортными. Да, пояс позволяет повысить внутрибрюшное давление и помогает этим, стабилизируя поясничный отдел, поднять больший вес. Но от травм гарантированно защищает только правильная техника выполнения упражнения, а также адекватность веса силовым возможностям.

Без ремня результат может быть ниже, зато отказ от него стимулирует более быстрый набор дополнительной мышечной массы брюшного пресса и спины. Также мы отказались от использования лямок и бинтов, поскольку

следует с самого начала тренировать силу хвата и суставы, постепенно повышая вес отягощений. Лямки и бинты, как и пояс, помогают показывать рекордные показатели в разовых повторах с максимально большим весом, но это не столь важно для достижения долгосрочного результата, поскольку наши участники экспериментальной группы выполняют тягу со значительно меньшим весом, чем профессиональные тяжелоатлеты.

Во время эксперимента становая тяга дополнялась такими упражнениями как жим лежа узким хватом во взрывном стиле и толчок штанги с груди, плюс подтягивания для общего развития.

Применялись тренировочные циклы длительностью в 6-8-10 недель, в ходе которых основной акцент делался на развитие какого-либо одного из необходимых качеств, например, силы, массы, или силовой выносливости. Подобрано ограниченное количество упражнений, которые сумеют довольно действенно выполнить поставленную задачу, не входя при этом в явное противоречие с основной тренировочной нагрузкой.

В каждую из тренировок выполнялось всего два-три так называемых базовых, многосуставных упражнений со свободными весами или даже одно. Так как наибольший результат, в плане массы и силы, достигается ни когда выполняют большое количество упражнений в течение долговременной тренировки, а когда делают немного упражнений, но выполняют их во взрывном стиле и с существенным весом отягощений. При этом нельзя спешить, форсировать рост нагрузок. И чем более плавней будет прогресс, тем более устойчивым будет результат, воплощенный в росте силы.

Также мы применяли комбинированную эстафету, куда включили элементы рукопашного боя и прохождение полосы препятствий для комплексного формирования физических и волевых качеств, прикладных двигательных навыков.

Каждый этап эстафеты выполнялся по команде преподавателя и оценивалось время потраченное на его выполнение. Кроме того, на 3, 6 и 7-м

этапах кроме потраченного времени, оценивалась техника выполнения элементов рукопашного боя.

Первый этап – каждый участник двигался обычным бегом до линии разворота, а возвращался к месту передачи эстафеты также бегом, но спиной вперед.

Второй этап – каждый участник делает кувырки вперед, а возвращается к месту передачи эстафеты, осуществляя кувырки спиной вперед.

На третьем этапе – каждый участник делает два кувырка вперед, затем кувырок через партнера, находящегося в исходном положении (И.П.) – упор, стоя на коленях. В конце ковра выполняет пять прямых ударов рукой, и к месту передачи эстафеты оба участника возвращаются бегом.

На четвертом – каждый участник ползет под партнером, находившимся в И.П. – упор, стоя на коленях. К месту передачи эстафеты участники возвращаются бегом, перепрыгивая через партнера, находившегося в том же И.П.

Пятый этап – выполняется в парах. Первую половину дистанции участник преодолевал с партнером на плечах, на вторую половину – они менялись местами.

Шестой этап – И.П. лежа на животе, каждый участник передвигался по-пластунски. У линии разворота вставал и из боевой стойки выполнял защитные блоки руками. Обратно участники возвращались прыжками в приседе.

Седьмой этап – участники передвигались бегом выполняя прямые удары руками. Назад – передвигались спиной вперед также выполняя удары, но сбоку.

Восьмой этап – выполнялся в парах. И.П. упор лежа для первого участника, который передвигался на руках до линии разворота, где выполнял 10 сгибаний-разгибаний рук из того же положения лежа (отжимание) И.П. другой – придерживал ноги партнера во время передвижения. На второй

половине дистанции партнеры менялись местами. Допускалось видоизменение содержания этапов, и их последовательностьи.

Метод математико-статистической обработки материала

Обработка результатов исследования проводились по основным статистическим параметрам:

- вычисление средней арифметической величины (M);
- вычисление среднего квадратичного отклонения (σ);
- вычисление средней ошибки среднего арифметического (m);
- вычисление прироста в %;
- вычисление средней ошибки разности (t);
- достоверность различий (p) определялась по t- критерию Стьюдента при уровне значимости 5%.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

Целью нашего педагогического эксперимента было выявление наиболее действенных средств и методов профессионально-прикладной физической культуры для развития физических способностей сотрудников органов внутренних дел.

Контроль за развитием физических способностей сотрудников проводится в целях объективной количественной оценки. Педагогическое тестирование даёт возможность получить сравнительную характеристику на разных этапах подготовки. Кроме этого можно проследить динамику изменений показателей физических способностей занимающихся сотрудников.

В начале и конце эксперимента было проведено тестирование для оценки уровня физической подготовки у контрольной и экспериментальной группы. Протоколы тестирования представлены в Приложении 1.

Оценивая полученные данные контрольной и экспериментальной группы (таблица 1) при сравнении показателей физических способностей в начале и конце педагогического эксперимента, наблюдается очевидное повышение результатов по всем показателям.

Таблица 1.

Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале и в конце эксперимента.

Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	октябрь 2019	октябрь 2020	октябрь 2019	октябрь 2020
1. Подтягивание, кол-во раз.	6±0,43	7±0,43	8±0,8	9±0,62
2. Прыжки на скакалке, кол-во раз.	343±17,29	344±17,82	392±21,72	412±22,34
3. Наскок на тумбу, кол-во раз за мин.	9±0,44	10±0,44	9±0,35	11±0,27*
4. Челночный бег 10*10 м, сек.	28,56±0,22	28,15±0,24	28,63±0,27	27,74±0,23*
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание), кол-во раз.	31±1,6	32±1,33	31±1,42	34±1,15

Звездочкой * слева – отмечены достоверные отличия показателей в каждой группе относительно октября 2019г.;

Звездочками * справа отмечены достоверные различия результатов между группами в конце эксперимента;

* – $p < 0,05$

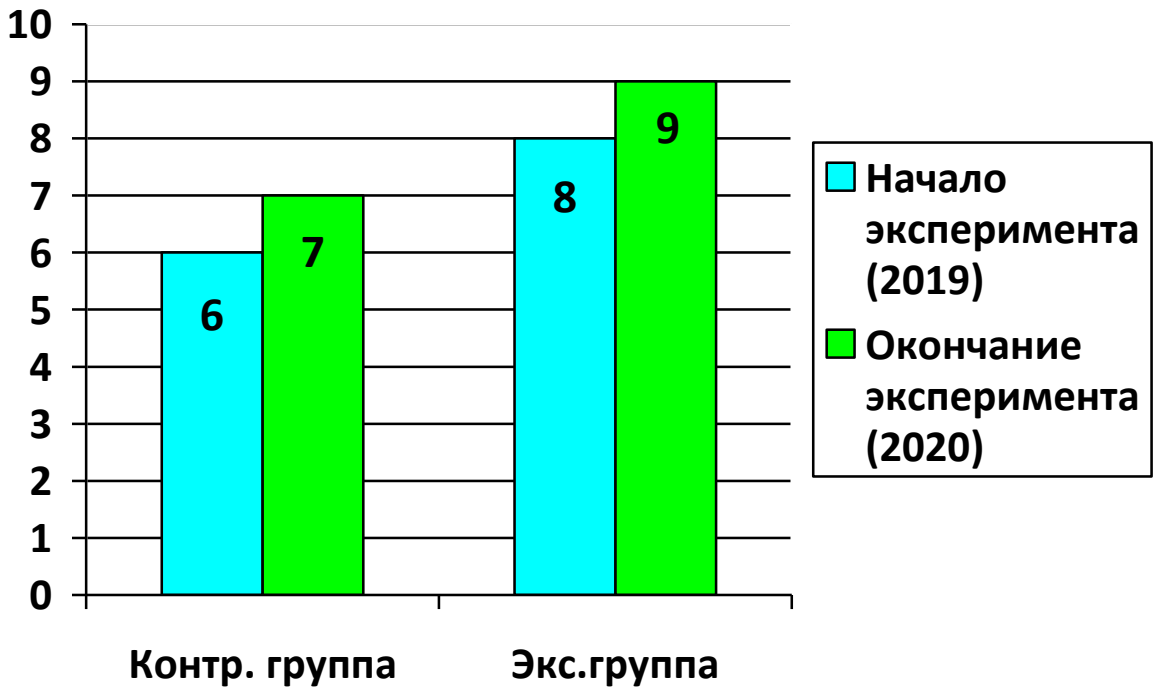

Рисунок 1. Прирост показателей уровня физических способностей сотрудников в количестве повторений, в тесте «Подтягивание».

1. В тесте «Подтягивание»:

– Общесредний результат контрольной группы в начале опыта (октябрь 2019) составил 6±0,43 повторениям, а в конце опыта (октябрь 2020) после проведения повторного испытания, результат улучшился до 7±0,43 повторений. Таким образом, общесредний результат сотрудников контрольной группы увеличился на 14,49%. Анализируя полученные результаты было установлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном испытании.

– Общесредний результат экспериментальной группы в начале опыта (октябрь 2019) составил 8±0,8 повторениям, а в конце опыта (октябрь 2020) после проведения повторного испытания результат улучшился до 9±0,62 повторений. Таким образом, общесредний результат сотрудников экспериментальной группы в данном испытании увеличился на 20,65%. Анализируя полученные результаты было установлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном испытании.

– Сопоставив полученные результаты контрольной и экспериментальной группы, выявлено, что наибольшее увеличение показателей в данном испытании произошел в экспериментальной группе. Достоверных различий показателей между группами в конце эксперимента, не выявлено.

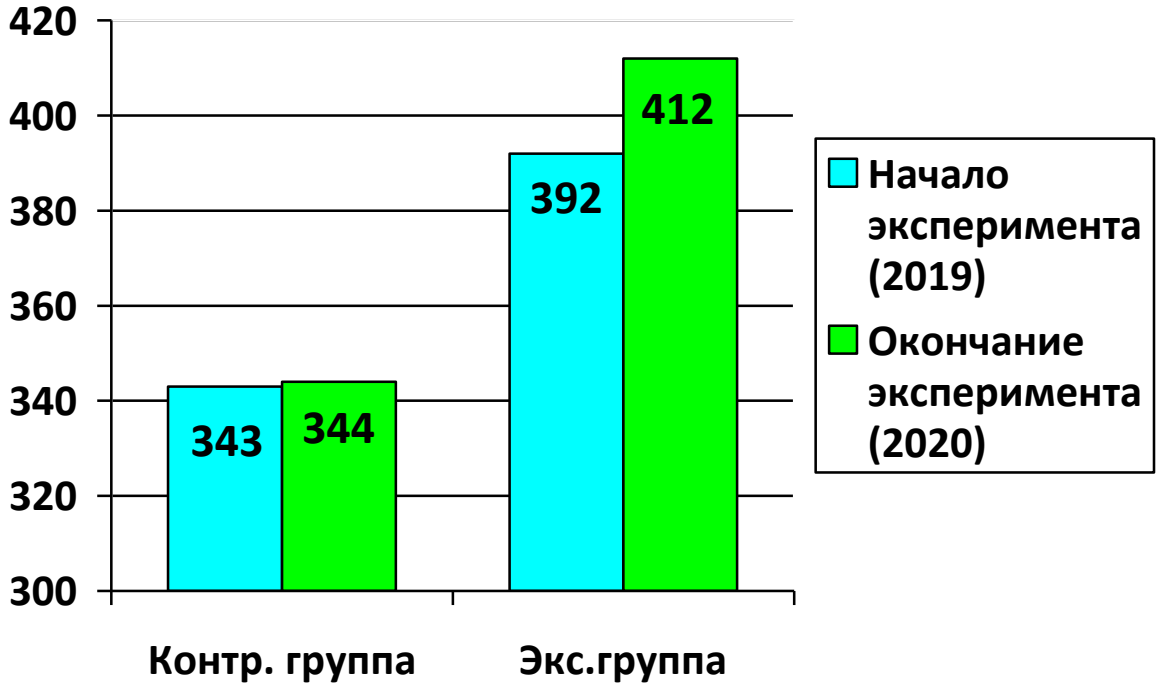

Рисунок 2. Прирост показателей уровня физических способностей сотрудников в количестве повторений, в тесте, «Прыжки на скакалке».

2. В тесте «Прыжки на скакалке»:

– Общесредний результат контрольной группы в начале опыта (октябрь 2019) составил 343±17,29 повторениям, а в конце опыта (октябрь 2020) после проведения повторного испытания результат улучшился до 344±17,82 повторений. Таким образом, общесредний результат сотрудников контрольной группы увеличился на 0,32%. Анализируя полученные результаты было установлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном испытании.

– Общесредний результат экспериментальной группы в начале опыта (октябрь 2019) составил 392±21,72 повторениям, а в конце опыта (октябрь

2020) после проведения повторного испытания, результат улучшился до 412±22,34 повторений. Таким образом, общесредний результат сотрудников экспериментальной группы в данном испытании увеличился на 5,12%. Анализируя полученные результаты было установлено, что наблюдается недостоверное (p > 0,05) увеличение показателей в данном испытании.

– Сопоставив полученные результаты контрольной и экспериментальной группы, выявлено, что наибольшее увеличение показателей в данном испытании произошел в экспериментальной группе. Достоверных различий показателей между группами в конце эксперимента, не выявлено.

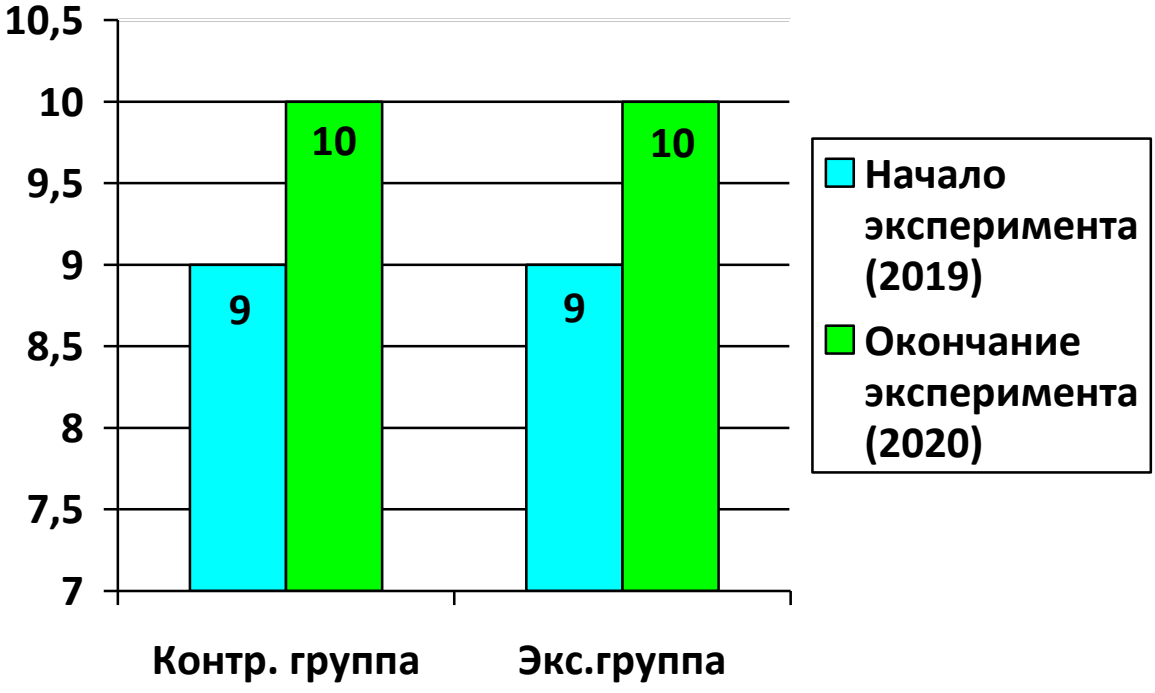

Рисунок 3. Прирост показателей уровня физических способностей сотрудников в количестве повторений, в тесте «Наскок на тумбу».

3. В тесте «Наскок на тумбу»:

– Общесредний результат контрольной группы в начале опыта (октябрь 2019) составил 9±0,44 повторениям, а в конце опыта (октябрь 2020) после проведения повторного испытания результат улучшился до 10±0,44 повторений. Таким образом, общесредний результат сотрудников контрольной группы увеличился на 4,42%. Анализируя полученные

результаты было установлено, что наблюдается недостоверное (p > 0,05) увеличение показателей в данном испытании.

– Общесредний результат экспериментальной группы в начале опыта (октябрь 2019) составил 9±0,35 повторениям, а в конце опыта (октябрь 2020) после проведения повторного испытания, результат улучшился до 11±0,27 повторений. Таким образом, общесредний результат сотрудников экспериментальной группы в данном испытании увеличился на 14,4%. Анализируя полученные результаты было установлено, что наблюдается недостоверное (p > 0,05) увеличение показателей в данном испытании.

– Сопоставив полученные результаты контрольной и экспериментальной группы, выявлено, что наибольшее увеличение показателей в данном испытании произошел в экспериментальной группе. Достоверных различий показателей между группами в конце эксперимента, не выявлено.

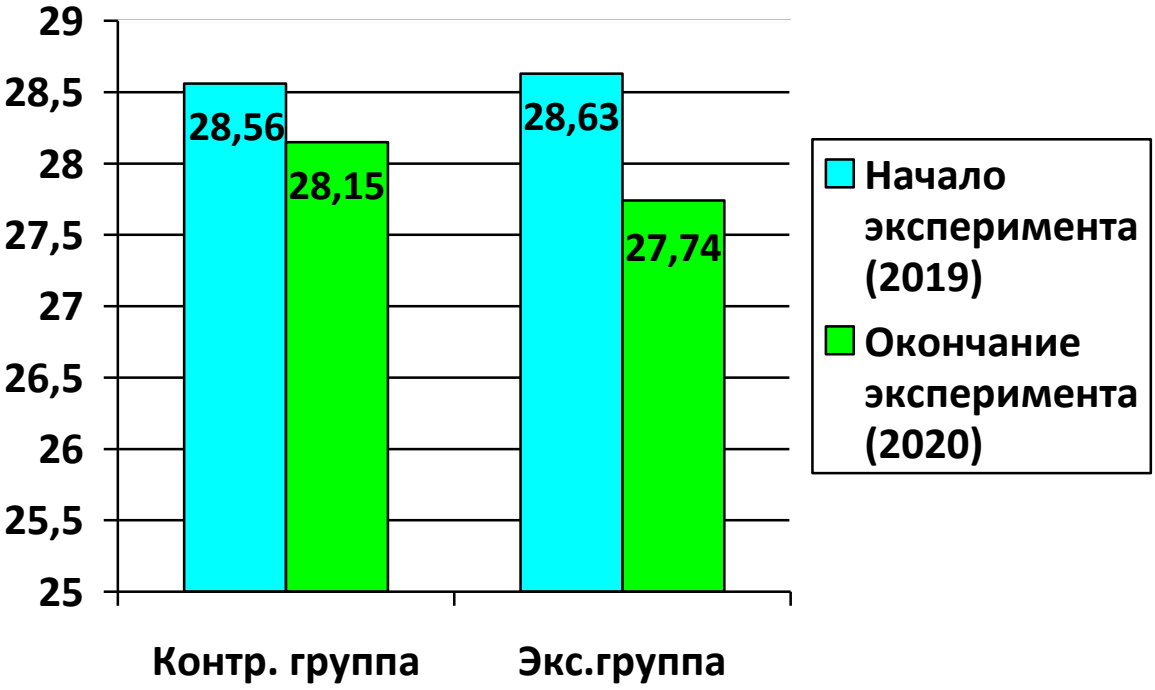

Рисунок 4. Прирост показателей уровня физических способностей сотрудников в количестве повторений, в тесте «Челночный бег 10х10».

4. В тесте «Челночный бег 10х10»:

– Общесредний результат контрольной группы в начале опыта (октябрь 2019) составил 28,56±0,22 секунд, а в конце опыта (октябрь 2020) после проведения повторного испытания результат улучшился до 28,15±0,24 секунды. Таким образом, общесредний результат сотрудников контрольной группы увеличился на 1,43%. Анализируя полученные результаты было установлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном испытании.

– Общесредний результат экспериментальной группы в начале опыта (октябрь 2019) составил 28,63±0,27 секунд, а в конце опыта (октябрь 2020) после проведения повторного испытания, результат улучшился до 27,74±0,23 секунды. Таким образом, общесредний результат сотрудников экспериментальной группы в данном испытании увеличился на 3,11%. Анализируя полученные результаты было установлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном испытании.

– Сопоставив полученные результаты контрольной и экспериментальной группы, выявлено, что наибольшее увеличение показателей в данном испытании произошел в экспериментальной группе. Достоверных различий показателей между группами в конце эксперимента, не выявлено.

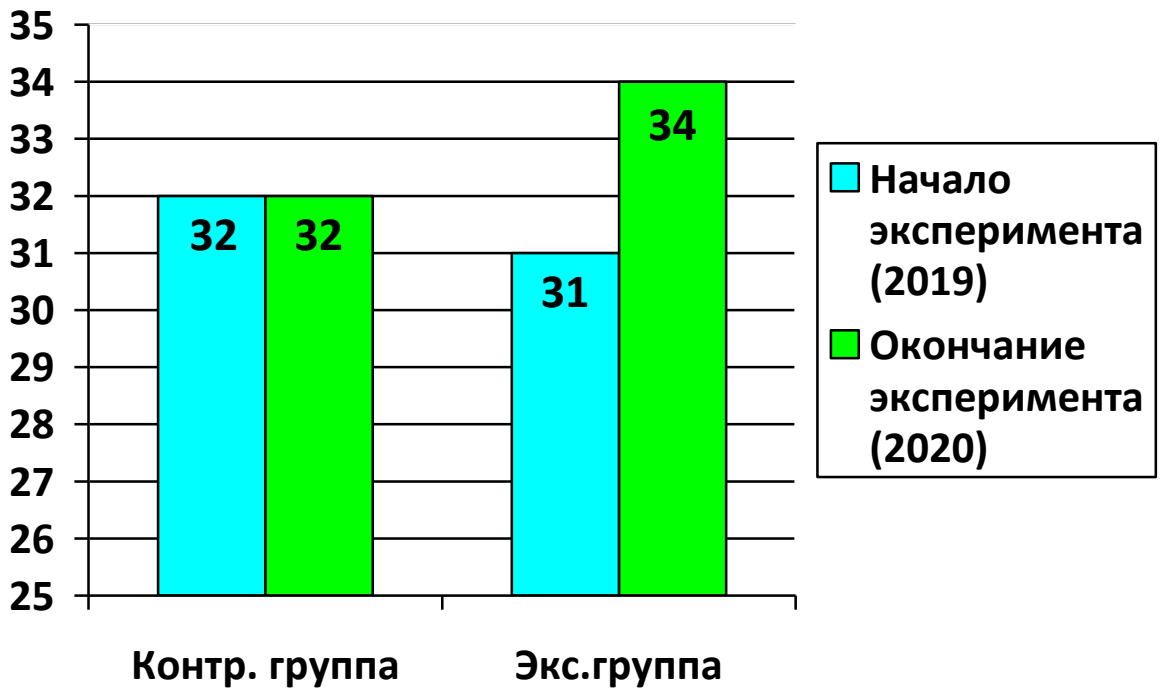

Рисунок 5. Прирост показателей уровня физических способностей сотрудников в количестве повторений, в тесте «Сгибание рук в упоре лежа (отжимание)».

5. В тесте «Сгибание рук в упоре лежа (отжимание)»:

Общесредний результат контрольной группы в начале опыта (октябрь 2019) составил 31±1,60 повторений, а в конце опыта (октябрь 2020) после проведения повторного испытания результат улучшился до 32±1,33 повторения. Таким образом, общесредний результат сотрудников контрольной группы увеличился на 1,05%. Анализируя полученные результаты было установлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном испытании.

– Общесредний результат экспериментальной группы в начале опыта (октябрь 2019) составил 31±1,42 повторения, а в конце опыта (октябрь 2020) после проведения повторного испытания, результат улучшился до 34±1,15 повторения. Таким образом, общесредний результат сотрудников экспериментальной группы в данном испытании увеличился на 8,51%. Анализируя полученные результаты было установлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном испытании.

– Сопоставив полученные результаты контрольной и экспериментальной группы, выявлено, что наибольшее увеличение показателей в данном испытании произошел в экспериментальной группе. Достоверных различий показателей между группами в конце эксперимента, не выявлено.

Анализ результатов исследования в контрольной и экспериментальной группе позволил выявить увеличение результатов во всех проведенных тестах, однако в результатах экспериментальной группы наблюдается больший прирост, что свидетельствует об эффективности разработанного нами комплекса физических упражнений для сотрудников ОВД.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Занятия по физической подготовке в подразделениях органов внутренних дел направлены на обучение и дальнейшее развитие профессионально двигательных навыков, прикладных умений, морально-волевых качеств, а также укрепление здоровья организма в целом. Главной целью занятий по физической подготовки сотрудников ОВД считается – воспитание гармонично развитых специалистов, способных действенно выполнять служебные задачи, в том числе в экстремальных ситуациях (задержание вооруженных преступников, обеспечение законности и правопорядка при проведении массовых мероприятий, оказание помощи гражданам при чрезвычайных ситуациях).

Учитывая вышеизложенное, физическая подготовка в ОВД – это особенный вид физического воспитания сотрудников правоохранительных органов.

От уровня сформированности волевых и физических качеств сотрудника ОВД зависит эффективность его профессиональной деятельности, а также жизнь и здоровье, как самого сотрудника, так и граждан. Исследование истории данного вопроса подтвердило необходимость развитых физических и волевых качеств сотрудников, проходящих службу в правоохранительных органах, с момента создания института государства.

ППФП сотрудников правоохранительных органов вообще, содержит ряд особенных черт, которые детерминированы критериями осуществления и требованиями их профессиональной деятельности. Сотрудники должны: обеспечить безопасность для себя и граждан от преступных посягательств; защитить жизнь и здоровье, в экстремальных ситуациях; противостоять воздействию негативных стресс-факторов, связанных с профессиональной деятельности; адаптироваться к существенным психологическим и физическим нагрузкам; не поддаваться воздействию факторов

профессиональной деформации; сформировать и развить в себе требуемые физические и волевые качества, а также сознательное и целенаправленное отношение к систематическим занятиям физической культурой и спортом; придерживаться здорового образа жизни.

Реализация этих требований лишь небольшая часть из множества задач, стоящих перед ППФП сотрудников ОВД. Государство, общество, руководители ведомства требуют от личного состава ОВД качественной и профессиональной подготовки, в частности ППФП.

Задачи ППФП сотрудников ОВД определяются требованиями, предъявляемыми к сотрудникам полиции, задачами которой являются:

1. Охрана общественного порядка и обеспечение общественной безопасности.
2. Защита личных и имущественных прав граждан, учреждений, предприятий и организаций.
3. Предотвращение и пресечение преступлений и других правонарушений.
4. Раскрытие преступлений, розыск лиц их совершивших.

Теоретико-библиографический анализ позволил выделить особенную значимость волевых качеств как профессионально значимых для сотрудников ОВД. Они складываются, как и физические качества, средствами профессионально-прикладной физической подготовки, являющейся одним из ведущих разделов их профессиональной подготовки в течение всей служебной деятельности, оказывающим воздействие на продвижение и карьеру по службе. Ведущими средствами ППФП сотрудников полиции выступают: приемы самообороны, самбо, рукопашного боя, беговые кроссы, атлетическая гимнастика, прикладное плавание.

Основы физического воспитания: прочная взаимосвязь с трудовой и военной практикой; всестороннее гармоничное становление личности; оздоровительная составляющая – особенно конкретно проявляются в его специализированном виде – ППФП, непосредственно и органически

связанной с настоящей или будущей профессиональной деятельностью. ППФП – это долговременный и многолетний процесс, специально направленный на создание знаний, профессионально значимых физических и волевых качеств, прикладных двигательных навыков и умений, которые содействуют успешной деятельности и в значительной степени необходимы в связи с ее особыми внешними условиями; выработку функциональной устойчивости организма к этим условиям.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аналитический обзор ОВД России «Об организации психологического обеспечения учебно-воспитательного процесса и служебной деятельности в образовательных учреждениях ОВД России в 2003 году» от 09.03.04 №21/13/1627.

2. Ананьев Б. Г. Комплексное изучение человека и психологическая диагностика // Вопросы психологии. - 2014. - №6. - С. 21−33.

3. Анциферов В. В. Методика воспитательной работы сотрудников факультетов, курсов образовательных учреждений ОВД России: Учебно-методическое пособие. - М.: Академия управления ОВД России, 2014. - 128 с.

4. Бовин Б.Г. Проведение психологического отбора в высшие школы милиции на основе определения интеллектуально-мотивационной готовности к обучению. - М., 2015. - 65 с.

5. Бовин Б. Г., Мягких Н. И., Сафронов А. Д. (ред.) Основные виды деятельности и психологическая пригодность к службе в системе органов внутренних дел. - М.: НИЦ проблем медицинского обеспечения, 2015. - 342с.

6. Бодров В. А. Психология профессиональной пригодности: Учебное пособие / М.: «ПЕРП СЭ», 2015. - 212 с.

7. Боровых А. С., Логинов К. Г., Чейда И. И. Формирование у курсантов профессионально-значимых качеств личности. Из опыта работы командно-преподавательского состава ИПТУ ОВД России по профессиональному воспитанию курсантов. - Иваново, 2014. - 10 с.

8. Волохов Д. А. Психологические особенности мотивации учения курсантов вузов ОВД России: Автореф. дис. канд. психол. наук. - СПб., 2015.- 18 с.

9. Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учеб. пособие. - М.: ФСО РФ. - 2014. - 67 с.

10. Воронов И.С. Исследование соревновательной деятельности юных спортсменов ориентировщиков // Теория и практика физической культуры. - 2014. - №9. - С. 32.

11. Воронов Н.А. Физическая культура и личность / Н.А. Воронов, Л.В. Емельянова // Роль инноваций в трансформации современной науки: Сборник статей Международной научно-практической конференции. Ч. 2. – 2016. – С. 25–26

12. Глушко А. Н. Основные этапы подбора и адаптации психологических методик в целях профессионального психологического отбора. М.: ЦВМУ, 2015. - 119 с.

13. Голобородько С. А. Совершенствование профессиональной адаптации курсантов вузов внутренних войск ОВД России: Дис. канд. пед. наук. СПб.: СПбА ОВД России, 2015. - 226 с.

14. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. – М.: Феникс, 2017. – 256 с.

15. Дарвиш О.Б. Повышение уровня групповой сплоченности в спортивных группах и ее влияние на психологическую устойчивость спортсменов //Мир науки, культуры, образования. – 2015. – №2. – С. 315-318.

16. Дмитриева О. Б. Формирование психологической готовности молодых специалистов к профессиональной деятельности: Дис. канд. психол. наук. - М., 2015. - 188с.

17. Дулов А. В., Батышев А. С. Психологическое обеспечение учебно-воспитательного процесса в системе образовательных учреждений ОВД России. // Психопедагогика в правоохранительных органах. — 2014. — №2.- С. 35−44.

18. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 169 с.

19. Ефременко, М.А. Эффективность использования техники ударов руками и ногами сотрудниками органов внутренних дел / М.А. Ефременко //

Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2014. - № 4. - С. 20-24.

20. Жевлакович С. С. Образовательная политика ОВД России. — М.: ЮНИТИ, Закон и право, 2014. - 95 с.

21. Железняк, Ю.Д. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. Пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М.: Издательских центр «Академия», 2014. - 264 с.

22. Зайцева В.В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.В. Зайцева. - М., 2015. - 47 с.

23. Иваницкий А. Т. Педагогика профессионального саморазвития курсантов вузов ОВД России: Монография. — СПб.: Санкт-Петербургский университет ОВД России, 2014. - 151 с.

24. Иваницкий А. Т. Организационно-педагогическая система профессионального развития и саморазвития курсантов (слушателей) вузов ОВД России: Дис. д-ра пед. наук. — СПб.: СПбУ ОВД России, 2014. - 353 с.

25. Информационное письмо ГУК ОВД России от 05.07.96. №21/13/1779 «О направлении кодекса профессиональной этики психолога органов внутренних дел»

26. Информационно-правовое обеспечение деятельности психологической службы ОВД России. - М.: ГУК ОВД России, 2015. - 210с.

27. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка. – М.: Высшая школа – М., 2014. – 176 с.

28. Каленикова Н.Г. Конструктивная методика профессионально-прикладной физической подготовки средствами пауэрлифтинга студентов технического университета: Дисс. канд. пед. наук. Смоленск: СГИФК, 2014. - 193 с.

29. Караваев А. Ф. Основы профессионального становления специалистов сотрудников органов внутренних дел: Монография. - Омск: Омская академия ОВД России, 2015. - 296 с.

30. Качашкин В.М. Методика физического воспитания: учеб. пособие для учащихся школьных пед. училищ / В. М. Качашкин. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 304 с.

31. Кояц Е.М. Физиология спорта: учеб. пособие. Изд. Физкультура и спорт, 2014. – 231 с.

32. Коренев, А.П. Административное право: (общая и особенная части) : учебник / А.П. Коренев. – М., 2015. – С. 32.

33. Кодзоков, А.Х. Частота использования боевых приемов борьбы в практике применения мер принуждения к правонарушителям / А.Х. Кодзоков // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону: РЮИ МВД России, 2016. - С. 79-84.

34. Красник В.С., Даутова В. Ю., Резепин А. В. Мониторинг профессионально важных качеств курсантов вузов ОВД России как фактор адаптации к служебной деятельности // Психопедагогика в правоохранительных органах. - 2014. - №2 (16). - С. 48−51.

35. Кузнецов, С.В Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.И. Воронов. – М.: ДГСК МВД России, 2016. – 452 с.

36. Кун Л. Всеобщая история физической культуры. - М., 2014. – 200 с.

37. Легкая атлетика. Учебник: — Санкт-Петербург: Физическая культура, 2014.- 446 с.

38. Легкая атлетика. Энциклопедия. В 2 томах (комплект): В. Б. Зеличенок, В. Н. Спичков, В. Л. Штейнбах — Санкт-Петербург, Человек, 2016.- 1604 с.

39. Лялько, В.В. Тренажеры в боевых искусствах / под. ред. А.Е. Тараса. Минск: Харвест, 2014. – 384 с.
40. Петров В. Е. Психологическое обеспечение в образовательных учреждениях ОВД России: Учебно-методическое пособие. - М.: ОАО «Щербинская типография», 2015. - 310 с.
41. Пономарев Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. - М.: ФиС, 2014. – 267 с.
42. Сальников В. П., Андреева И. А., Рыбников В. Ю. и др. Концепция психологического обеспечения учебно-воспитательного процесса образовательных заведений ОВД России. - СПб.: СПб Академия ОВД, 2015.- 110 с.
43. Самыгин С. И. Психология развития, возрастная психология для студентов вузов / Самыгин С.И., Щербакова Л.И. - Рн/Д:Феникс, 2017. - 220с.
44. Система профессионального образования ОВД России (сборник статистических данных). — М.: Изд-во ИПП «Отечество» ОВД России, 2014. - 56 с.
45. Современные подходы к подготовке кадров для органов внутренних дел: Тезисы восьмой межвузовской научно-практической конференции. Иркутск, 2014. - 268 с.
46. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учеб. пособие. Изд. Олимпия Пресс, 2016. -185с.
47. Сосницкий В.Н. Физическая подготовка допризывной молодежи с учетов типологии двигательных способностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук В.Н. Сосницкий. - Волгоград, 2014. - 22 с.
48. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 400 с.

49. Столяренко А.М. Психологические и педагогические проблемы управления в ОВД, УВД: Учебн. пособие. - М.: Академия ОВД СССР, 2015. - 57 с.
50. Франко С. Активная самооборона: 1001 секрет уличных единоборств. – М. : Изд-во Эксмо, 2015. – С. 45.

Приложение

Результаты тестирования контрольной группы в начале эксперимента (октябрь 2019)

№ п/п	Фамилия, инициалы	Подтягивание	Скакалка	Тумба	Челночный	Отжимание
1.	Алешин	5	277	8	29,4	27
2.	Заципулин	6	311	9	28,2	29
3.	Загарских	5	287	8	29,0	31
4.	Кузнецов	7	321	8	27,7	33
5.	Барышников	5	286	8	28,3	29
6.	Шнайдер	9	389	11	27,8	35
7.	Степанов	6	344	10	28,1	29
8.	Хисмаденов	4	358	10	28,3	33
9.	Щепеткин	6	411	12	29,1	35
10.	Беляев	7	466	13	27,7	45
11.	Лукманов	5	344	8	28,9	29
12.	Кунакбаев	4	323	8	30,2	27

Результаты тестирования контрольной группы в конце эксперимента (октябрь 2020)

№ п/п	Фамилия, инициалы	Подтягивание	Скакалка	Тумба	Челночный	Отжимание
1.	Алешин	6	281	8	28,8	29
2.	Заципулин	7	321	9	27,8	30
3.	Загарских	5	298	8	28,7	32
4.	Кузнецов	8	319	9	27,2	33
5.	Барышников	6	291	9	28,0	29
6.	Шнайдер	9	375	13	27,1	40
7.	Степанов	7	351	11	27,8	31
8.	Хисмаденов	6	361	11	27,9	31
9.	Щепеткин	7	432	13	28,8	33
10.	Беляев	7	482	13	27,4	42
11.	Лукманов	6	321	8	28,5	29
12.	Кунакбаев	5	298	8	29,8	27

Результаты тестирования экспериментальной группы в начале эксперимента (октябрь 2019)

№ п/п	Фамилия, инициалы	Подтягивание	Скакалка	Тумба	Челночный	Отжимание
1.	Буйносов	11	523	11	28,3	31
2.	Еманаков	7	487	10	27,8	35
3.	Ивойлов	7	345	9	29,1	29
4.	Шауберт	4	303	9	30,2	30
5.	Ботанин	5	373	9	27,2	27
6.	Пономарев	13	511	13	29,1	32
7.	Шутов	6	287	9	27,7	28
8.	Киряев	4	278	7	28,9	25
9.	Макляков	7	344	9	30,2	35
10.	Куимов	13	423	10	28,2	41
11.	Косарев	9	523	9	27,1	34
12.	Мальш	6	312	9	29,8	29

Результаты тестирования экспериментальной группы в конце эксперимента (октябрь 2020)

№ п/п	Фамилия, инициалы	Подтягивание	Скакалка	Тумба	Челночный	Отжимание
1.	Буйносов	13	555	12	27,2	37
2.	Еманаков	8	495	11	26,5	38
3.	Ивойлов	8	361	10	28,5	31
4.	Шауберт	6	334	10	29,0	32
5.	Ботанин	7	395	11	26,5	29
6.	Пономарев	14	532	13	28,3	36
7.	Шутов	8	311	10	26,8	31
8.	Киряев	6	303	8	28,1	29
9.	Макляков	9	355	11	29,1	36
10.	Куимов	14	438	12	27,5	42
11.	Косарев	10	536	11	26,7	35
12.	Мальш	8	335	11	28,7	32