

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА РАБОТНИКОВ МВД»

АВОТРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 417 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Институт физической культуры и спорта

Печенова Сергея Анатольевича

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент

подпись, дата

В.Д. Гордеев

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2019

В условиях сложной криминогенной обстановки чрезвычайно большое значение для успешного решения задач обеспечения соответствующего правопорядка и общественной безопасности в государстве имеет высокий уровень подготовленности работников полиции к эффективным действиям в штатных и, особенно, экстремальных ситуациях. Профессиональная подготовленность сотрудников полиции является решающим фактором качества правоохранительной деятельности обеспечения законности при охране правопорядка и борьбы с преступностью.

К сожалению, можно привести множество фактов, когда в стычке с преступниками, особенно вооруженными, работники полиции часто получают ранения и гибнут. Из анализа исследований и последних публикаций можно определить, что главными причинами такого положения в подготовке работников правоохранительных структур являются малые объемы общей и специальной физической подготовки, низкий методический уровень организации и проведения занятий на местах, отсутствие соответствующей материальной базы, допуск к проведению занятий лиц, не имеющих профессиональной подготовки, соответствующего опыта обучения и образования в отрасли физического воспитания и спорта (1, 2, 3, 4).

Практика деятельности правоохранительных органов показывает, что исход любой операции по пресечению преступных действий зависит не только от умения владеть табельным оружием и уверенно использовать освоенные приемы рукопашного боя, но и, прежде всего, от степени специальной физической подготовки, а именно: высокого уровня развития основных физических качеств и сформированности специальных двигательных навыков.

Таким образом, **актуальность** представленной нами работы обусловлена:

1) увеличение преступлений, активизацией организованной преступности, противодействие которой предъявляет к уровню развития

профессионально важных качеств работников МВД более высокие, чем прежде, требования;

2) необходимостью поиска средств и методов физической подготовки, способствующих повышению уровня их профессиональной подготовленности.

Сложившееся положение требует освещения проблемы исследования: роль физической культуры в плане социальной и профессиональной подготовки работников МВД в целях повышения их профессиональной деятельности.

Решение сформулированной проблемы нашла свое отражение в рамках избранной нами темы педагогического исследования «Физическая подготовка работников МВД».

Предметом исследования является содержание специально направленной физической подготовки работников данного управления с использованием средств легкой атлетики.

Объектом исследования является физическая подготовка работников Управления МВД России по городу Саратову.

Цель исследования: представить основы профессионально-прикладной физической культуры, оказывающей положительное влияние на социальную и профессиональную подготовку работников МВД к работе и повышению эффективности их профессиональной деятельности.

В основу исследования была положена следующая **гипотеза:** на основе анализа уровня развития основных физических качеств и сторон подготовленности занимающихся, имеющих различный уровень физической подготовки, возможно средствами специальной физической в течении годичного учебно-тренировочного цикла откорректировать отставание в уровне развития физических качеств.

В соответствии с объектом, предметом и целью исследования были поставлены и решались следующие **задачи.**

1. Проанализировать освещение данной проблемы в теории и практике физической подготовки работников МВД.

2. Представить средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки данных работников.

В бакалаврской работе использовались следующие **методы** педагогического исследования:

а) методы содержательного анализа научных источников: нормативных документов и образовательных программ по физической культуре федерального и регионального уровней;

б) педагогическое исследование организации образовательного процесса в сфере ППФК;

в) методы педагогических измерений.

В первой главе представлены роль и место физической подготовки в профессиональной деятельности работников МВД, цели и задачи физической подготовки работников МВД, организацию физической подготовки работников МВД, а также Содержание программы по физической подготовке для рядового и начальствующего состава органов внутренних дел Российской Федерации, структуру учебного процесса по физической подготовке, порядок проверки и оценки физической подготовленности.

Вторая глава «Легкая атлетика в системе физической подготовки работников МВД» рассматривает цели, задачи и указания по проведению занятий по легкой атлетике работников органов внутренних дел, методику проведения учебных занятий по легкой атлетике работников органов МВД, виды легкой атлетики и методы обучения, используемые в физической подготовке работников органов МВД.

1. Бег на короткие дистанции (100, 200, 400 метров) начинается с низкого старта. Для лучшего упора ног готовятся стартовые ямки глубиной 8-10 см. или устанавливаются стартовые колодки.

2. Челночный бег 10x10 м. Выполняется с высокого старта, по команде «На старт!» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вплотную к

ней, другую отставить на полшага назад на носок, по команде «Внимание!» перенести тяжесть тела на выставленную вперед ногу, туловище и голову слегка наклонить вперед, руки согнуть в локтях. По команде «Марш!» толчком ног быстро начать бег (рис. 2).

Пробежать 10 м, коснуться ногой линии поворота; повернувшись линии старта, пробежать 10 м в обратном направлении и так далее 10 раз.

3. Бег на средние дистанции (800, 1000, 1500 м) и на **длинные дистанции** (3000, 5000, 10000 м) начинается с высокого старта.

4. Кроссы. Кроссы проводятся на пересеченной местности. Старт и финиш оборудуются в одном месте или рядом; при оборудовании старта и финиша на стадионе длина дистанции, проходящей по беговой дорожке, не должна превышать в кроссе на 3 км - 600 м, на 5 км - 800 м.

По ровным участкам местности следует бежать свободным широким (маховым) шагом. Корпус держать прямо и слегка наклонить вперед. Руки, согнутые в локтях примерно до прямого угла и расслабленные в плечевых суставах, производят движения в передне-заднем направлении.

Естественные и искусственные препятствия преодолевать экономно с наименьшей затратой.

На мягком грунте целесообразно бежать широкими шагами (рис. 4), так как мягкая опора не позволяет производить полный толчок ногой и приводит к лишней трате энергии. Длину шага несколько укоротить, увеличив частоту.

Вертикальные препятствия высотой около 1 м целесообразно преодолевать «наступая» (рис. 7). Для этого за 10-12 м от препятствия необходимо увеличить скорость бега, оттолкнуться одной ногой в 1-1,5 м от препятствия с одновременным взмахом руками вверх - вперед, туловище подать вперед, а другой ногой мягко наскочить на препятствие. Опорная нога должна быть согнута. Толчковую ногу, не выпрямляя, пронести над препятствием, соскочить на нее и про/должать дальнейшее движение. Препятствия выше 1 м преодолевается прыжком с опорой рукой и ногой

Более широкие (до 3 - 3,5 м) и высокие (до 0,8 м) препятствия преодолеваются прыжком с приземлением на обе ноги (рис 39). Выполнять этот прыжок следует так же, как и описанный выше, но приземление производится на ступни слегка расставленных обеих ног. Колени согнуты, корпус и руки подаются вперед для удержания тела от падения назад.

Для выполнения прыжка необходимо сделать разбег и, оттолкнувшись перед препятствием одной (толчковой) ногой, руку, противоположную толчковой ноге, вынести вперед - вверх, наскочить на препятствие, опираясь на него рукой и отведенной в сторону слегка согнутой другой (маховой) ногой. Не останавливаясь, перенести через препятствие толчковую ногу, соскочить на нее и продолжать движение.

Финиширование. Начало финиширования (ускорение бега в конце дистанции) зависит от тренированности сотрудника. Если участники забега бегут группой, финиширование целесообразнее начинать раньше. Для этого необходимо увеличить частоту шагов, особенно при появлении чувства усталости. Участить движения йог значительно легче, если начать чаще работать руками.

Пробежав линию финиша, не следует сразу останавливаться, садиться, а тем более ложиться. Необходимо еще 50 - 60 м пробежать медленно, постепенно переходя на шаг. Затем проделать несколько упражнений для расслабления мышц и успокоения дыхания.

5. Прыжки

Прыжок в длину с разбега состоит из разбега, толчка, полета и приземления.

Разбег (30 - 40 м) выполнять с постепенным ускорением, доводя скорость до максимальной. Сделать разбег' и оттолкнуться одной (сильнейшей) ногой от линии отталкивания (не заступая за линию), другой - одновременно с руками взмахнуть вперед-вверх, согнув ее в колене. После толчка соединить ноги, подтянув их коленями к груди, и приземлиться.

6. Метания

1) Толкание ядра.

2) Метание гранаты стоя с места в цель. Метание гранаты в цель может производиться также с замахом по дуге вниз - назад

Метание гранаты в движении на дальность. Граната в полусогнутой руке перед лицом. Не останавливаясь, с шагом левой ногой начать замах, опуская руку с гранатой вперед - вниз; со вторым шагом правой ногой, разворачивая ее носком вправо, продолжать замах назад; со следующим шагом левой ногой закончить поворот туловища и замах, отводя руку с гранатой с одновременным поворотом и отклонением туловища назад в крайнее положение; с постановкой левой ноги, используя скорость движения, бросить гранату

Подготовительная часть (5-7 мин.) включает объяснения за/дач занятия, проверку и подгонку обмундирования и снаряжения.

Основная часть (38-42 мин.) включает обучение и совершенствование в технике ходьбы и бега в различных условиях местности и тренировку в ускоренном передвижении по дистанции. При подготовке к смешанному передвижению (марш - броску) на 10 км продолжительность и содержание основной части увеличивается.

Заключительная часть (3-5 мин.) включает спокойную ходьбу и подведение итогов занятия.

Занятия по ускоренному передвижению проводятся в составе группы. Тренировка в смешанном передвижении проводится в походном строю по заранее намеченному маршруту, по времени или согласно разметке дистанции. При проверке в смешанном передвижении результат группы определяется по времени сотрудника, окончившего дистанцию последним, при растяжке группы не более 50 м.

При проведении тренировки в беге допускаются деления группы на подгруппы в зависимости от подготовленности сотрудников. При проверке по бегу определяется выполнение норматива каждым сотрудником.

Осуществляя подготовку личного состава к марш-броску, необходимо:

- наращивать нагрузку от одного занятия к другому путем постепенного увеличения дистанции и ее отрезков, преодолеваемых бегом, путем усложнения маршрута передвижения, чередования тренировок в повседневной форме без оружия с тренировками с оружием и снаряжением, а также путем проведения занятий в сложных метеорологических условиях и в различное время суток;

- рассчитывать физическую нагрузку так, чтобы к концу каждого занятия у сотрудников сохранялись силы для выполнения дальнейших задач.

Сотрудники, перенесшие заболевания или пропустившие по каким-либо причинам ряд занятий начинают (возобновляют) тренировку в облегченных условиях (без оружия и снаряжения, с меньшей скоростью или на сокращенную дистанцию) и постепенно подтягиваются к уровню остальных.

При совершении марш - броска на 6, 10 и более км дистанция преодолевается путем чередования ходьбы и бега. Ходьба применяется обычная: темп - 120 шагов в минуту при длине шага около 80 см.

Бег, применяемый при марш - бросках, имеет много общего с бегом на длинные дистанции, и особенно кроссами, но вместе с тем наблюдается ряд отличительных особенностей. Они обусловлены тем, что задача личного состава, совершающего марш-бросок, состоит в том, чтобы преодолеть определенное расстояние в заданное время и сохранить наибольшую работоспособность для последующих действий. Поэтому техника бега должна быть наиболее рациональна и наименее утомительна.

Учитывая, что марш - броски совершаются в обмундировании, с оружием и снаряжением, бег должен проводиться с наименьшими вертикальными колебаниями, т.е. быть более прямолинейными.

В беге по ровной местности туловище наклоняется вперед несколько больше, чем при кроссах, стопа ставится на грунт с пятки, с последующим «перекатом» на носок, бедро высоко не поднимается, шаг делается коротким

за счет неполного выпрямления ноги при отталкивании от грунта. Руки, полусогнутые в локтях, придерживая оружие, производят движения вместе с плечевым поясом и корпусом, амплитуда движения небольшая. Темп бега при марш - бросках 165-180 шагов в минуту, длина шага - 80 - 90 см. При хорошей тренированности личного состава темп может быть повышен до 185-190 шагов в минуту, а длина шага - до 100 - 105 см.

На пересеченной местности спуски и другие препятствия преодолеваются так же, как и при кроссах, но с меньшей амплитудой движения и меньшей скоростью.

Снаряжение нужно подгонять так, чтобы оно не стесняло движения сотрудника. Ремень оружия должен быть свободным, но не болтаться, поясной ремень - слегка ослаблен, противогаз, кобура подогнаны таким образом, чтобы во время бега не ударяли по бедру.

Из способов ношения оружия можно рекомендовать следующие: на ремне (рис. 13 - 1), под рукой стволом вперед или назад (рис. 13 - 2) на груди (рис. 13 - 3), за спиной (рис. 13 - 4), в руке (рис. 13 - 5). Для избегания потертости и для меньшего утомления способы переноски оружия нужно периодически менять.

Контрольный марш - бросок на 6 (10) км в зависимости от степени подготовленности личного состава проводится по одному из следующих режимов движения: 4 мин. ходьба, 8 мин. бег или 4 мин. ходьба, 9 мин. бег, или 4 мин. ходьба и 10 мин. бег. Для определения боеспособности подразделения назначать после окончания марш - броска стрельбу из закрепленного оружия, преодоление полосы препятствий и другие задания.

Таким образом, средства легкой атлетики входят во второй раздел Программы по физической подготовке для рядового и начальствующего состава органов внутренних дел Российской Федерации, составленной в соответствии с Приказом МВД России от 28 октября 2006 года № 860 «Наставление по организации профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации» и содействуют достижению

должного уровня готовности сотрудников к преследованию правонарушителя на коротких, средних и длинных дистанциях, в том числе с преодолением водных преград, естественных и искусственных препятствий.