

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ПРИЕМЫ САМБО КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И АДАПТАЦИИ
СТАЖЕРОВ – СОТРУДНИКОВ, ПОСТУПАЮЩИХ НА СЛУЖБУ
ВО ВНЕВЕДОМСТВЕННУЮ ОХРАНУ
ВОЙСК НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 331 группы

направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Фаизова Рафаэля Ринатовича

Научный руководитель

Доцент, к.п.н.

подпись, дата

Д.В. Николаев

Зав. кафедрой

Доцент, к.ф.н.

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2020

Введение

Актуальность. Согласно статистическим данным, криминальная ситуация в нашей стране остается сложной и затрагивает проблемы национальной безопасности. Залогом эффективной борьбы с преступностью и успешной профессиональной деятельности сотрудника правоохранительных органов является высокий уровень физической подготовки.

Физическая подготовка в войсках национальной гвардии Российской Федерации является неотъемлемой частью системы профессионально-прикладной подготовки. По мнению С.Н. Баркалова, И.В. Герасимова, А.В. Кателкина, а также Р.В. Еремина, повышение уровня профессиональной подготовленности является важной задачей процесса физической подготовки сотрудников правоохранительных органов, так как лишь здоровый, обладающий высоким уровнем профессиональной работоспособности, физически развитый и психически устойчивый сотрудник может успешно справляться со служебной деятельностью, что значительно снижает риски возникновения критических ситуаций в современных условиях довольно напряженной криминогенной обстановки [5,9].

В связи с этим для эффективного выполнения ими своих профессиональных обязанностей возникает необходимость поиска рациональных средств и методов физической подготовки сотрудников Росгвардии, направленных на повышение профессионального уровня.

Система физической подготовки сотрудников Росгвардии регламентируется Наставлением по физической подготовке и спорту в войсках национальной гвардии Российской Федерации¹.

Целью физической подготовки сотрудников Росгвардии, согласно данному Наставлению, является формирование физической и психологической устойчивости к выполнению служебных и служебно-боевых задач в

¹ Приложение к приказу Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации от 29.03.2018 №100 «Об наставление по физической подготовке к и спорту в войсках национальной гвардии Российской Федерации»

соответствии с профессиональными требованиями, к успешному и умелому применению как физической силы, так и приёмы борьбы систем самбо и специальных средств для пресечения различных противоправных проявлений, а также обеспечения высокой работоспособности рядового и начальствующего состава в процессе служебной деятельности.

Таким образом, в качестве средств физической подготовки в образовательных органах Росгвардии, в первую очередь должны применяться служебно-прикладные виды спорта, которые способствуют выработке и поддержанию психофизических качеств и двигательных навыков, необходимых для их успешной служебной и служебно-боевой деятельности.

Выше сказанное и обуславливает **актуальность и проблему** настоящей квалификационной работы, которая заключается в исследовании целенаправленной подготовки сотрудников (стажёров) Центра профессиональной подготовки (далее ЦПП) средствами системы самбо на учебных занятиях для адаптации их к профессиональной служебно-боевой деятельности.

Тема исследования – «Приемы самбо как неотъемлемая часть совершенствования физических качеств и адаптации стажеров-сотрудников поступающих на службу в неведомственную охрану войск национальной гвардии».

Объект исследования – процесс профессиональной подготовки по разделу «Комплекс боевых приёмов» системы самбо на базе ЦПП Управление вневедомственной охраны войск национальной гвардии России по Саратовской области.

Предмет исследования – адаптационные условия и методики обучения сотрудников (стажёров) ЦПП боевым приёмам систем самбо.

Цель исследования – исследование методики обучения боевым приемам систем самбо для повышения уровня адаптации в профессиональной подготовленности сотрудников Росгвардии.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что использование в процессе профессиональной подготовки сотрудников (стажёров) Росгвардии средств системы самбо позволит повысить уровень их физической подготовленности, функциональной готовности и адаптировать к выполнению служебной и служебно-боевой деятельности.

Задачи исследования:

1. Проанализировать современное состояние проблемы физической подготовленности сотрудников (стажёров) Росгвардии;

2. Представить средства и методы физической подготовки сотрудников (стажёров) Центра профессиональной подготовки на базе управления вневедомственной охраны ВНГ России по Саратовской области (далее ЦПП);

3. Обосновать методику обучения боевым приемам системы самбо сотрудников (стажёров) ЦПП на занятиях по физической подготовке.

4. Выявить влияние применения боевых приемов системы самбо (далее самбо) на занятиях по физической подготовке на физическую подготовленность сотрудников (стажёров) с целью адаптации их к профессиональной служебно-боевой деятельности.

В работе мы использовали следующие **методы** исследования:

- методы анализа нормативных и научно-методических литературных источников;
- педагогическое исследование организации образовательного процесса в сфере ППФК сотрудников (стажёров) Росгвардии;
- педагогическое исследование;
- методы педагогических измерений.

В первой главе «Анализ литературных источников» мы рассматриваем вопросы адаптации сотрудников (стажёров) Росгвардии к служебно-профессиональной деятельности, роль и место физической подготовки в адаптации сотрудника, вопросы организации и контроля физической подготовленности сотрудников Росгвардии, а также содержание физической подготовки сотрудников Росгвардии, в том числе и обучение их системе самбо.

Во второй главе «Обучение боевым приемам системы самбо в условиях Центра профессиональной подготовки Управления вневедомственной охраны ВНГ России по Саратовской области, как один из факторов адаптации сотрудников к профессиональной деятельности» представлена организация физической подготовки сотрудников Росгвардии в Центре профессиональной подготовки, а именно обучению боевым приемам системы самбо в рамках профессионально-прикладной физической подготовки слушателей ЦПП Управления вневедомственной охраны ВНГ России по Саратовской области. Посредством педагогического исследования мы приводим оценку результатов сотрудников (стажёров) ЦПП Управления вневедомственной охраны ВНГ России по Саратовской области по разделу «Комплекс боевых приёмов» системы самбо.

Основное содержание работы

Образовательным учреждением профессионального начального образования, повышения квалификации и переподготовки рядового, младшего и среднего начальствующего состава Росгвардии являются Центр профессиональной подготовки Управления вневедомственной охраны войск национальной гвардии России по Саратовской области.

Целью работы Центра профессиональной подготовки вневедомственной охраны войск национальной гвардии России (ЦПП) является освоением стажером основных положений законодательных и иных нормативных правовых актов Российской Федерации, регламентирующих деятельность войск национальной гвардии, порядок прохождения службы в войсках национальной гвардии, совершенствование уровня огневой и физической подготовки, формирование первичных знаний и умений, необходимых для дальнейшего самостоятельного исполнения служебных обязанностей, развитие профессионального интереса и формирование мотивационно-ценностного

отношения к профессиональной деятельности лица, проходящего службу в войсках национальной гвардии и имеющего специальное звание полиции.

Данная цель достигается посредством решения главной задачи работы ЦПП вневедомственной охраны войск национальной гвардии России, которая заключается в постоянном повышении уровня профессиональной квалификации сотрудников (стажёров) Росгвардии и их подготовки для выполнения служебных и служебно-боевых задач по охране правопорядка, борьбе с преступностью, как в повседневных, так и в экстремальных условиях с соблюдением норм российского законодательства.

Обучение в ЦПП проводится в очной форме.

В ЦПП Управлений вневедомственной охраны войск национальной гвардии России по Саратовской слушатели осваивают учебные предметы, курсы, дисциплины (модули) в объёме, предусмотренном учебным планом, расписанием занятий или планом индивидуального обучения, которые разрабатываются и подписываются наставником и утверждаются руководителем (начальником) подразделения. Учебный план, расписание занятий или план индивидуального обучения разрабатываются на основании программ подготовки с учётом должностных обязанностей сотрудников:

Первый месяц обучения – четыре дня в неделю по теоретическому разделу программы, пятый день – практические занятия;

Второй месяц обучения – три дня в неделю по теоретическому разделу программы, два дня – практические занятия;

Третий и последующие месяцы обучения – два дня в неделю по теоретическому разделу программы, три дня – практические занятия, в последнюю неделю проводится оценка результатов обучения.

Обучения организуется в пределах регламента служебного времени. В срок обучения не засчитываются период временной нетрудоспособности стажёра и другие периоды, когда он фактически не исполнял служебные обязанности. Увеличение срока обучения стажёра на период временной

нетрудоспособности, а также на период его отсутствия на службе по иным причинам осуществляется руководителем (начальником) подразделения.

Обучение стажёров проводится со дня утверждения учебного плана, расписания занятий или плана индивидуального обучения и заканчивается не позднее чем за 15 дней до окончания срока испытания при поступлении на службу в войска национальной гвардии.

В ходе обучения стажёры осваивают учебные предметы, курсы, дисциплины (модули) в объёме, предусмотренном учебным планом, расписанием занятий или планом индивидуального обучения, которые разрабатываются и подписываются наставником и утверждаются руководителем (начальником) подразделения, в котором стажёры проходят обучение.

Изучает законодательные и иные нормативные правовые акты Российской Федерации, предусмотренные учебным планом, расписанием занятий или планом индивидуального обучения.

Выполняет поручения и указания непосредственного руководителя (начальника) и наставника по изучению законодательных и иных нормативных правовых актов Российской Федерации, предусмотренных учебным планом, расписанием занятий или планом индивидуального обучения, ведению служебной документации, выполнению служебных обязанностей, отданные в рамках их полномочий.

Посещает занятия по изучению законодательных и иных нормативных правовых актов Российской Федерации, огневой и физической подготовке.

Оценка результатов обучения стажёра проводится путем проверки знаний законодательных и иных нормативных правовых актов Российской Федерации, регламентирующей деятельность войск национальной гвардии, порядок прохождения службы в войсках национальной гвардии, уровня огневой и физической подготовки. Оценка результатов обучения стажёра проводится коллегиально. Состав комиссии по оценке знаний законодательных и иных нормативных правовых актов Российской Федерации, уровня огневой и

физической подготовки определяется руководителем (начальником) подразделения, в котором стажёр проходит обучение. Количество членов комиссии должно быть нечетным.

Уровень профессиональных знаний, умений и навыков для каждой категории должностей сотрудников определяется по контрольным тестам (не менее пяти вариантов тестовых заданий по двадцать вопросов), а также практическим действиям, включающим в себя:

Знание положений законодательных и иных нормативных правовых актов Российской Федерации, в том числе по направлениям служебной деятельности, регламентирующих выполнение сотрудниками служебных обязанностей, требования личной безопасности сотрудников при выполнении ими служебных задач; решение трех вводных задач. С учётом специфики служебной деятельности вводные задачи включают в себя, в том числе вопросы практической направленности по составлению (заполнению) формализованных бланков, алгоритму действий в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств, оружия, боевой и специальной техники.

Знание законодательных актов Российской Федерации, регламентирующих применение оружия и гарантии личной безопасности вооружённого сотрудника, материальной части и тактико-технических характеристик оружия, боеприпасов, в том числе ручных осколочных гранат, требования безопасности при обращении с ними, практическое выполнение нормативов по огневой подготовке и контрольного упражнения (контрольных упражнений).

Выполнение контрольных упражнений (контрольного упражнения) физической подготовки и проверки уровня владения приёмами рукопашного боя.

Оценка уровня огневой подготовки проводится в соответствии с программой подготовки.

Оценка уровня физической подготовки стажёра проводится на соответствии Квалификационным требованиям к уровню физической

подготовки для должностей рядового состава, младшего, среднего и старшего начальствующего состава, замещаемых лицами, проходящими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальные звания полиции, утвержденным приказом Росгвардии от 11 октября 2017г. № 431.

В целях улучшения качества профессионального обучения, большое внимание в Центре уделяется отработке практических навыков в специально оборудованных помещениях: стрелковом комплексе для проведения занятий по боевой (огневой) подготовке с учебными классами и тире для проведения практических стрельб из 9 мм пистолета Макарова и АКС-74У.

По изучаемым дисциплинам «Специальная подготовка» и «Тактика охраны общественного порядка» подготовка проводится на специально обустроенном учебном полигоне.

Занятия по физической подготовке проводятся в игровом зале, в борцовском и тренажёрном залах, также ЦПП располагает специально обустроенными спортивным городком и многофункциональной спортивной площадкой с полосой препятствий.

Таким образом, можно констатировать, что учебные занятия по физической подготовке в ЦПП вневедомственной охраны войск национальной гвардии России по Саратовской области проводятся на современной материально-технической базе.

Образовательная программа по физической подготовке входит в базовую часть основной образовательной программы ЦПП вневедомственной охраны войск национальной гвардии России по Саратовской области.

Цель данной учебной дисциплины – развитие профессионально важных психофизических качеств слушателей, формирование у них готовности к эффективному решению служебно-боевых задач связанных с применением физической силы и специальных средств, формирование навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья.

Задачами физической подготовки в ЦПП являются:

– освоение основ теории и методики физической подготовки и здорового образа жизни;

– формирование у сотрудников профессионально важных физических качеств посредством достижения должного уровня профессионально-прикладной физической подготовленности, сохранение у них высокой работоспособности на протяжении всего периода службы;

– обучение боевым приемам борьбы самбо;

- формирование профессионально важных прикладных двигательных навыков;

– воспитание психологической готовности к действиям в экстремальных ситуациях;

– освоение практических умений и навыков, обеспечивающих правомочное применение физической силы и специальных средств, обусловленных служебной деятельностью сотрудников Росгвардии;

– воспитание морально-этических качеств, психической устойчивости, смелости, решительности, инициативы.

Слушатель должен знать:

- основы здорового образа жизни, способы самоконтроля за состоянием здоровья;

- технику безопасности при занятиях физическими упражнениями;

- нормативно-правовые документы по организации физической подготовки в системе войск национальной гвардии Российской Федерации;

- средства и методы развития профессионально значимых психофизических качеств, двигательных умений и навыков, основы методики самостоятельных занятий;

- правовые основания и порядок применения физической силы (в том числе боевых приёмов борьбы самбо), специальных средств и огнестрельного оружия при задержании правонарушителя.

должен уметь:

- самостоятельно поддерживать соответствующий уровень собственной физической подготовленности, оптимальный для полноценной профессиональной деятельности;

- применять физическую силу (в том числе и боевые приёмы борьбы самбо), специальные средства и огнестрельное оружие по основаниям, в порядке и пределах установленных законом.

должен владеть:

- умениями и навыками общей и служебно-прикладной физической подготовки на уровне, обеспечивающем полноценную профессиональную деятельность;

- техникой и тактикой боевых приемов борьбы самбо: упреждающих ударов руками и ногами, специальной палкой; проведения болевых и удушающих приемов, бросков; защитных действий и обезоруживания правонарушителя нападающего с применением подручных средств, холодного и огнестрельного оружия, а также хватами и обхватами;

- техникой проведения личного досмотра, связывания, сковывания наручниками и сопровождения правонарушителя;

- умением взаимодействия сотрудников (стажёров) Росгвардии при ограничении свободы передвижения правонарушителя и оказания помощи сотруднику, подвергшемуся нападению;

- навыками передвижения по пересеченной местности, преодоления искусственных и естественных препятствий.

Для организации и проведения занятий по физической подготовке учебные группы комплектуются с учетом должностных категорий и специализации сотрудников.

Для каждой группы в зависимости от уровня физической подготовки разрабатывается отдельный тематический план. И объём учебной нагрузки также зависит от уровня физической подготовки.

Так, для слушателей, проходящих обучение по специальной физической подготовке, учебно-тематический план рассчитан на 150 учебных часов, в

плане группы усиленной физической подготовки предусматривается нагрузка в 100 учебных часов, а для групп общей физической подготовки – 60 учебных часов.

Физическая подготовка в ЦПП вневедомственной охраны войск национальной гвардии России по Саратовской области осуществляется в форме утренней физической зарядки, учебного занятия в процессе прохождения дисциплины, а также спортивно-массовых мероприятий и самоподготовки обучающихся.

Процесс обучения слушателей в ЦПП заканчивается итоговой аттестацией, проводимой в форме комплексного квалификационного экзамена.

Особенно наглядно значение физической подготовки в служебно-боевой деятельности сотрудника (стажёра) Росгвардии слушатели ЦПП получают в процессе изучения дисциплины «Физическая подготовка» при освоении боевых приемов борьбы самбо (КПБ), которые по своей сути проявляются как комплекс прикладных и соревновательных действий боевых и спортивных единоборств.

В профессиональном обучении сотрудников Росгвардии в ЦПП вневедомственной охраны войск национальной гвардии России профессиональной служебной и физической подготовке уделяется достаточно серьезное внимание особенно такому разделу, как боевые приемы борьбы самбо, так как после прохождения подготовки в учебном центре сотрудник должен обладать профессионально умениями, знаниями и навыками боевых приемов борьбы и самообороны, необходимыми для его дальнейшей службы. Сотрудник (стажёр) Росгвардии должен уметь выполнять задержание правонарушителя, используя приемы освобождения от захватов и обхватов, защиты от ударов вооруженного и невооруженного противника, от угрозы оружием, попытки отнять оружие, защиты от группового нападения, взаимопомощи и т.д., с использованием личного оружия, специальных и подручных средств.

Данная подготовка в учебных центрах имеет свои сложности, заключающиеся в том, что за относительно короткое время занимающиеся должны освоить достаточно большое количество приемов борьбы самбо. При выполнении данных приемов сотрудник (стажёр) Росгвардии еще должен научиться, сохраняя вертикальное положение тела и свободные руки в приемах освобождения от захватов и обхватов, использовать или применять табельное оружие, специальные средства, средства связи и подручные материалы для защиты от ударов противника, вооруженного холодным оружием, тяжелым предметом.

Как мы отмечали выше, формирование навыков боевых приемов борьбы самбо является длительным и достаточно трудоемким процессом, поэтому от обучаемого требуется определенный уровень развития физических и личностных качеств, таких как сила, быстрота, ловкость, а также целеустремленность, настойчивость и трудолюбие.

Цель занятий в ЦПП – формирование у обучаемых навыков применения боевых приемов борьбы самбо для обеспечения личной безопасности и адаптации к успешному выполнению задач в профессиональной деятельности.

Достижение данной цели возможно в ходе решения следующих задач:

1. Овладение навыками боевых приемов борьбы самбо.
2. Развитие у сотрудников (стажёров) профессионально необходимых физических качеств и поддержание их на должном уровне.
3. Развитие профессионально значимых личностных качеств.

Согласно рабочей программе сотрудник *должен знать*:

– основные нормативно-правовые акты, освещающие правомерность применения физической силы, боевых приемов борьбы самбо и специальных средств;

– порядок и основные ошибки, возможные при выполнении боевых приемов борьбы самбо;

должен уметь:

– анализировать нормативно-правовые документы о правомерности применения физической силы, боевых приемов борьбы самбо и специальных средств;

– анализировать технику и тактику выполнения приемов, выявляя и исправляя ошибки при их выполнении;

должен владеть:

– навыками боевых приемов борьбы самбо;

– навыками выполнения физических упражнений.

Для воспитания у сотрудников (стажёров) профессионально необходимых физических качеств и поддержания их на должном уровне на занятиях по физической подготовке применяются различные общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения.

Данные упражнения мы включаем как в разминку перед изучением приемов борьбы, так и непосредственно для целенаправленного развития физических качеств. Упражнения выполняются в спортивном зале борьбы, в тренажерном или игровом залах.

Для разминки используются следующие упражнения:

1. Различные виды ходьбы: на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы; упражнения в ходьбе и на месте на развитие координации, гибкости, силы, упражнения в парах.

2. Беговые упражнения: бег с ускорением, со сменой направления движения, бег на различные дистанции, челночный бег.

3. Перемещение по-пластунски, с отягощением.

4. Имитация ударов в движении.

5. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, через плечо, полет-кувырок; самостраховка при падениях вперед, назад, на бок; акробатическое колесо, стойка на голове, борцовский мост.

6. Силовые упражнения с использованием различных утяжелителей: гантель, гирь, штанги; упражнения на перекладине, брусьях.

7. Упражнения в парах: переноска партнера на спине, верхом на плечах, ведение перед собой на руках, способом «кресло».

Заключение

В настоящее время профессиональной подготовке и адаптации сотрудников правоохранительных органов Российской Федерации уделяется большое внимание, как в образовательных организациях войск национальной гвардии, так и во всех подразделениях Одной из основных частей профессионально-прикладной подготовки является физическая подготовка, которая способствует всестороннему развитию личности, достижению высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышению адаптивных свойств организма.

Однако типовая программа физической подготовки (включая раздел комплекс боевых приёмов) жестко привязана к срокам первоначальной подготовки различных должностных, возрастных и гендерных категорий в образовательных организациях Росгвардии. Эти сроки колеблются в пределах от четырех до шести месяцев. Справедливо сказать, что в указанных рамках не происходит серьезных физиологических сдвигов, то есть не формируется уровень владения приемами, достаточный для всех ситуаций служебной деятельности. Однако полученные базовые навыки возможно успешно совершенствовать и развивать на протяжении всей служебной деятельности. Задача первоначальной подготовки сотрудника (стажёра) как раз и состоит в том, чтобы эту базу сформировать. В этом случае содержание раздела комплекс боевых приёмов рабочей программы Центра профессиональной подготовки вневедомственной охраны войск национальной гвардии России по Саратовской области вполне соответствует выполнению этой задачи.

По нашему мнению, базовые знания техники боевых приемов борьбы самбо в различных ситуациях представлены именно в том объеме, который реально можно освоить в представленных условиях.

Боевые приемы борьбы самбо сотрудников (стажёров) Росгвардии служат адаптации к профессиональной служебно-боевой деятельности. Основные

задачи первоначальной подготовки (профессионального обучения) сотрудников Росгвардии в разделе комплекс боевых приёмов предусматривают: формирование базовой техники, тактических основ боя в различных ситуациях и с различными противниками, создание определенного уровня общефизической подготовленности, получение сотрудниками (стажёрами) основ организации самостоятельных тренировок, и это все, что дается в рамках данной образовательной программы.

Далее сотрудники должны совершенствовать полученные навыки непосредственно в органах и подразделениях Росгвардии в ходе занятий по физической подготовке.