

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ
В ПРОЦЕССЕ ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 417 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Зайцева Сергея Юрьевича

Научный руководитель

Ассистент

_____ М.Ю. Рагулина
подпись, дата

Зав. кафедрой

Доцент, кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2021

Актуальность. В конце XX - начале XXI в. произошли коренные изменения в жизни российского общества и государства в целом. В условиях реформирования Вооруженных сил Российской Федерации, органов безопасности и правопорядка, в целях эффективного противостояния угрозам безопасности государства - терроризму, экстремизму и организованной преступности - сменились средства и методы служебной и боевой деятельности. В этот период времени быстро и динамично меняется политическая, социально-экономическая и оперативная обстановка в стране. Вот почему потребность государства в подготовке высокообразованных, морально устойчивых и физически развитых военнослужащих становится актуальной задачей.

Однако анализ литературных источников (А.Г. Капустин, М.П. Бандаков, О.Ф. Москалец, Н.П. Патрушев, Н.И. Кашин, и др.) позволил выявить неблагоприятные факторы, отрицательно влияющие на физическую подготовленность военнослужащих Российской армии:

- неудовлетворительный уровень психического здоровья и низкий уровень физической подготовленности допризывников и абитуриентов, поступающих в учебные заведения;
- острый дефицит учебного времени, выделяемого на физическую подготовку;
- недостаточный уровень методической подготовленности руководящего звена;
- отсутствие методики формирования потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и учета особенностей воспитуемого контингента.

Устранение выявленных неблагоприятных факторов в значительной степени позволит повысить эффективность функционирования системы профессиональной физической подготовки военнослужащих, гарантировать личности военнослужащего профессиональную готовность, благотворно

организовывать профессиональную деятельность, прогнозировать ее перспективу, а также способствовать формированию готовности к выполнению профессиональных задач.

Таким образом, перспективы повышения эффективности функционирования вооруженных сил России заключаются в разработке эффективных средств и методов физической подготовки. Требуется тщательного анализа, теоретического обоснования и экспериментальной проверки содержания структуры системы физической подготовки военнослужащих, а также поиск путей ее оптимизации и совершенствования.

Учитывая это, а также особую актуальность данного вопроса была выбрана тема работы.

Объект исследования - процесс физической подготовки сотрудников полиции.

Предмет исследования - влияние комплекса специальных упражнений силовой подготовки на развитие физических качеств сотрудников полиции.

Цель исследования - определить эффективность комплекса специальных упражнений для повышения физической подготовленности сотрудников полиции.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что разработанный нами комплекс упражнений поможет улучшить физическую подготовленность сотрудников полиции.

Для достижения цели, необходимо решить ряд задач:

- Проанализировать ряд актуальной литературы по исследуемому вопросу.
- Разработать комплекс упражнений позволяющих значительно улучшить показатели физической подготовленности органов внутренних дел и произвести апробацию.
- Экспериментально проверить разработанный комплект упражнений.

Методы исследования:

- анализ литературы по проблеме исследования,

- обобщение, сравнение, анализ,
- анкетирование,
- тестирование.

Физическая активность, движение — это природное естество, потребность человека. В повседневной бытовой жизни, труде, охоте непосредственно проявлялись и развивались его двигательные способности: сила, быстрота, ловкость, выносливость. Те, кто больше и активнее двигались, многократно повторяли одни и те же действия, физически были более развитыми. Это было замечено людьми и привело к пониманию развивающего эффекта повторения движений - упражнений.

Особое значение физическая подготовка имеет для контрактной формы службы.

Общая физическая подготовка — это фундамент всей профессиональной физической подготовки. В ее рамках у них формируются знания и умения организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, а также способности самостоятельно поддерживать необходимый для полноценной профессиональной деятельности уровень физической подготовленности.

В качестве основных средств ОФП широко используются естественные физические упражнения, которые исторически выделились из трудовой и бытовой деятельности человека, такие как: ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах, прыжки, лазание и т. д.

Это вызвано тем, что эти естественные формы двигательной активности имеют и самое непосредственное прикладное значение, поэтому углубленное овладение ими выступает в качестве условия и фактора эффективного и рационального решения служебных и боевых задач.

Физическая подготовленность военнослужащего является условием и фактором эффективного решения им в будущей профессиональной деятельности широкого круга задач.

В результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

-характеристики физической подготовленности имеют различия между собой по выраженности показателей силы и выносливости;

-физическая подготовленность улучшается после внедрения в тренировочный процесс специального комплекса упражнений.

Для достижения цели мы решили ряд поставленных задач:

Вывод:

1.Физическая подготовка является основным предметом обучения, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания личного состава, одним из направлений повышения боеспособности войск. Физическая подготовка осуществляется в соответствии с общими принципами воинского обучения и воспитания, а также с учетом специфических принципов прикладности, комплексности и оптимальности.

2. Составили комплекс упражнений улучшения показателей физической подготовленности и произвели апробацию, после чего был выявлен явный рост показателей физической подготовленности исследуемых.

3. Экспериментально проверили эффективность разработанного комплекса упражнений и получили планируемый результат.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют возможности возрастания функциональных возможностей и развития физических качеств в результате использования разработанного комплекса упражнений.