

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-
ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ПОЛИЦЕЙСКИХ ОМОН УПРАВЛЕНИЯ РОСГВАРДИИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 512 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Институт физической культуры и спорта

Восковского Александра Владимировича

Научный руководитель
Старший преподаватель

_____ М.Ю. Рагулина
подпись, дата

Зав. кафедрой
Доцент, кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Организация и методы исследования физической подготовки полицейских ОМОН управления Росгвардии Организация и методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:
Анализ научно-методической и специальной литературы.

Педагогическое наблюдение.

Педагогическое тестирование.

Педагогический эксперимент.

Методы математической обработки материала.

Научно-методическая литература была изучена в течение всего эксперимента. Основное внимание уделялось теоретико-методическим основам, вопросам структуры и содержания занятия. Показана структура подготовки, анализ механизмов и условий проявления, ведущих факторов. Также была представлена литература для определения объективных критериев оценки подготовленности. Изучение литературных источников показало, что на сегодняшний день существует множество средств и много методик для улучшения физической подготовки полицейских. Разрешение данных проблем осуществляется путем изучения литературы по теории и методике физического воспитания. Очень много материалов было привлечено из научно-методических работ по другим циклическим видам спорта.

Наблюдение проводилось непосредственно в условиях учебно-тренировочных занятий, во время спортивных мероприятий. В результате этого было оценено содержание средств, их объем и интенсивность совершенствования физических качеств испытуемых.

Полицейских ОМОН тестировали для получения объективной информации об уровне физической подготовки. Регулирование использовалось для оценки степени достижения цели и решения задач, осуществлялось регулярно и своевременно на основе объективных критериев.

За эффективностью физического воспитания следили при помощи специальных контрольных показателей в течение года, которые представляют собой тесты для оценки уровня развития физических качеств, в данном случае общей и профессионально-прикладной физической подготовки.

Для определения уровня профессионально – физической подготовки нами были взяты нормативы Росгвардии по физической подготовке, которые утверждены приказом Федеральной службы войск национальной гвардии РФ от 11 октября 2017 года (с изменениями в 2020 и 2021 гг.).

Тест № 1. Бег на 1000 м.

Выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

Тест № 2. Марш-бросок на 5000 м.

Тест № 3. Бег на 3000 м. с метанием гранат и стрельбой

Тест № 4. Подтягивание на перекладине

Тест № 5. Бег 100 м (с)

Выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

Тест №6. Десантирование из вертолета с использованием устройств скоростного спуска (канат) на подготовленную площадку.

Количество десантирований – 2.

Материально техническое обеспечение: устройство скоростного спуска (канат); карабины; система страховки.

Последовательность выполнения упражнения:

- десантирование из вертолета с режима висения без оружия и снаряжения с высоты 5–10 м;

- десантирование из вертолета с режима висения с оружия и снаряжения с высоты 5–10 м;

При выполнении упражнения обрабатывается элемент рассредоточения и прикрытия вертолета после десантирования.

Тест № 7. Высотная подготовка на учебной башне (спуск и отработка упражнений второго этапа проходит с высоты 4 этажа).

Спуск с фиксацией на каждом этаже.

Спуск с фиксацией через этаж.

Спуск со входом на этаж.

«Маятник» — передвижение вдоль стены от окна к окну при небольшом толчке.

«Оборот» — поворот на 360 градусов оттолкнувшись от стены.

«Маятник с оборотом».

Спуск с переворотом вниз головой.

Нормативы Росгвардии по физической подготовке подразумевают собой квалификационные требования 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. Эти требования распространяются как на мужчин, так и на женщин, служащих Нацгвардии, Росгвардии; подразделений СОБР и ОМОН.

Педагогический эксперимент проводился на базе Управления Росгвардии по Саратовской области в период с января 2021 по январь 2022 года. Сдача нормативов проходила на территории полигона Национальной гвардии по Саратовской области в п Александровка. В исследовании динамики физической подготовки приняло участие 20 мужчин 1 и 2 возрастной группы (1 возрастная группа до 25 лет; 2 возрастная группа 25–30 лет). Исследуемые были разделены на 2 группы: контрольная (10 человек) и экспериментальная (10 человек). Все участники имели одинаковый уровень физической подготовки.

Экспериментальная группа, помимо основной программы обучения, занималась с применением нового комплекса упражнений, который был

подобран. С новым комплексом группа занималась каждый день кроме выходных в течение 9 месяцев, каждое занятие по 90 минут.

Контрольная группа занималась согласно основной программе обучения без применения нового комплекса упражнений.

Исследование проводилось в два этапа:

Первый этап (январь 2021 г.). На начальном этапе исследования была подобрана и проанализирована научно-методическая литература, определена цель и задача исследования, методы исследования. Была получена информация о курсантах, проведен анализ физической подготовки и состояние здоровья курсантов. Был составлен комплекс на совершенствование профессиональной подготовки, отобраны контрольные нормативы (тесты) и проведена оценка результатов тестирования в начале эксперимента.

Второй этап (январь 2022 г.). Проведена оценка результатов тестирования в конце эксперимента. Результаты педагогического эксперимента были упорядочены, описаны и обобщены. Был проведен качественный и количественный анализ, строились выводы.

Методы математической обработки материала применялись для обработки полученных данных, оценки результатов эксперимента.

Методика исследования показателей физической подготовки экспериментальной группы полицейских ОМОН управления Росгвардии по Саратовской области

Для выполнения задач, которые были поставлены в работе, применялись специальные упражнения, направленные на совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки полицейских.

На основании изученной литературы нами была составлена программа по физической подготовке для полицейских ОМОН, включающая упражнения современных фитнес-технологий (кроссфит и стретчинг). Внедрение программы позволило повысить мотивацию к занятиям по физической подготовке, учитывая то, что утреннюю зарядку служащие могут выполнять самостоятельно. Улучшилось функциональное состояние занимающихся, повысился уровень физической подготовленности. Выбранная программа по физической подготовке для полицейских включала следующие разделы:

- основы теории фитнес-технологий (исходные положения и техника выполнения упражнений);
- основы методики тренировки по фитнес-программам;
- организация и проведение занятий по кросс-фиту и стретчингу.
- базовые упражнения и комплексы по кросс-фиту и стретчингу

Упражнения программы кроссфит.

Приседы из стойки прыжком стойка ноги врозь в присед.

Прыжки из глубокого приседа.

Прыжки с шагом вверх, со степом или скамейкой.

Прыжки с приседанием (выпрыгивание из выпада правой со сменой ног)

Бег с высоким подниманием бедра.
Бег с захлестыванием голени.
Прыжки конькобежца.
Прыжки вверх. Выпрыгивания с шагом «Кенгуру».
Суперпрыжки конькобежца. Шаг в сторону в выпад и выпрыгивание, вверх с одной ноги, опускание в выпад.
Шаги спринтера. Выпад назад, широкий шаг этой же ногой вперед и задержать паузу 1 сек.
Скипы спринтера. Выпад правой назад, касание пола рукой и выпрыгивание.
Беговые выпады. Выпады назад прыжком смена ног.
Прыжки в длину с 2-х на 2 и назад прыжки на двух.
«Шарканье на месте». Передвижение в стойке баскетболиста вправо и влево.
Кариока. «Сиртаки» вправо и влево.
Прыжки внутрь-наружу. Прыжки врозь-вместе в приседе.
Кач лыжника. Приседания с активным движением рук.
Прыжки на одной ноге.
«СЛЭМ». Приседания с движением рук, сплетенных в «замок» вниз.
Движение «дровосек»
Удары с вращением. Руки в «замок» параллельно полу.
Низкие удары с вращением. Руки в «замке»
Диагональные удары. Руки в «замке»
«Галослем». Руки в «замке» удары назад за голову после движения руками по полукругу.
«Бег альпиниста». Бег с высоким подниманием бедра в упоре лежа.
«Скручивание альпиниста».

Из перечисленных выше специфических упражнений составляются комплексы кроссфит.

Комплекс кроссфит для учебно-тренировочных занятий включает всего 10 подходов. Начиная с 10 повторений с каждым подходом увеличивая нагрузку на 10 повторений. Упражнение общего воздействия - берпи-приседания-отжимания.

Упражнения для рук.

- сгибания рук со штангой;
- трицепсовые отжимания от опоры;
- концентрированные подъемы на бицепс с опорой на бедро; - тяга вниз на трицепс с канатной рукоятью.

Упражнения для мышц спины:

- подтягивание,
- гиперэкстензия;
- тяга штанги к поясу в наклоне;
- наклон со штангой на плечах

Упражнения для плечевого пояса:

- армейский жим от плеч;
- жим гантелей на наклонной скамье;

- боковые разведения гантелей стоя; - разведение гантелей в наклоне.

Упражнения для мышц груди:

- отжимания;
- отжимания на параллельных брусьях;
- боковые разведения с гантелями лежа на скамье.

В заключительную часть тренировки мы включали упражнения стретчинга высоко амплитудного, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Упражнения стретчинга выполнялись в трех исходных положениях: стоя, сидя и лежа. Особенность упражнений стретчинга заключалось в следующем:

- каждое упражнение выполнялось не менее 1 минуты (например, сед с наклоном вперед, ноги прямые, спина прямая);
- удерживалось положение тела с концентрацией на глубоком дыхании;
- медленный темп выполнения;
- исключались болезненные ощущения (при появлении боли, уменьшалась амплитуда упражнения);
- медленный переход от одного исходного положения к другому;
- после каждого упражнения на растяжку, выполнялось упражнение на расслабление мышц, которые растягивались.

Также были включены упражнения общей физической подготовки:

Зашагивание на тумбу (высотой 60 см) 10 раз;

Взятие на грудь штанги с вися 10 раз;

Скакалка 100;

1. Становая тяга 10 раз. Всего пять кругов в соперничестве со сослуживцами (кто быстрее, тот победитель).

Внедрение фитнес – технологий в систему физической подготовки войск позволит сформировать современный взгляд на систему физической подготовки, а главное сделать занятия по физической подготовке интересными и более эффективными. Отдельные упражнения кросс-фита, и их сочетание могут использоваться после предварительной разминки в утренней гимнастике. Упражнения проводятся методом круговой тренировки. При активном отдыхе предлагаются комплексы для растяжки и расслабления.

Результаты исследования динамики физической подготовки полицейских ОМОН

Для определения уровня профессионально-прикладной физической подготовки военнослужащих ОМОН Росгвардии были проведены исходные и итоговые тесты на физическую подготовку в январе 2021 года и январе 2022 года. Таблицы с результатами тестирований в процессе эксперимента экспериментальной и контрольной группы представлены в таблице 5-8.

можно проследить уровень профессионально-прикладной физической подготовки полицейских ОМОН до проведения эксперимента. Так результаты в выбранном тестировании составили: в тесте бег на 1000 м – на 0,005 мин

больше результаты в контрольной группе, в марш-броске на 5000 м –на 0,098 мин выше результаты у участников экспериментальной группы, в беге на 3000 м с метанием гранат и стрельбой результаты обеих групп различий не имеют, в подтягивании на перекладине результат в экспериментальной группе выше контрольной на 0,4 раз, бег 100 м (с) у двух групп результат одинаковый, десантирование из вертолета с использованием устройств скоростного спуска (канат) на подготовленную площадку – на 10% больше участников контрольной группы выполнили данный тест в сравнении с экспериментальной группой, высотная подготовка на учебной башне – на 10 % больше участников экспериментальной группы выполнили данный тест в сравнении с контрольной группой.

Из всего анализа можно сделать вывод о приблизительно одинаковой профессионально-прикладной физической подготовке полицейских ОМОН в начале эксперимента.

Из выше представленных таблиц и диаграмм можно проследить уровень профессионально-прикладной физической подготовки полицейских ОМОН после проведения эксперимента. Так результаты в выбранном тестировании составили: в тесте бег на 1000 м – на 0,373 мин больше результаты в экспериментальной группе, в марш-броске на 5000 м –на 0,673 мин выше результаты у участников экспериментальной группы, в беге на 3000 м с метанием гранат и стрельбой результаты на 0,38 мин выше в экспериментальной группе, в подтягивании на перекладине результат в экспериментальной группе выше контрольной на 6 раз, бег 100 м (с) на 0,34 с выше в экспериментальной группе, десантирование из вертолета с использованием устройств скоростного спуска (канат) на подготовленную площадку – на 20% больше участников экспериментальной группы выполнили данный тест в сравнении с контрольной группой, высотная подготовка на учебной башне – на 20 % больше участников экспериментальной группы выполнили данный тест в сравнении с контрольной группой.

Далее рассмотрим динамику показателей профессионально-прикладной физической подготовки у участников экспериментальной группы в процессе эксперимента.

В полученных данных прослеживается положительная динамика изменений показателей профессионально-прикладной физической подготовки участников эксперимента. Разница в тестировании в начале и в конце эксперимента в экспериментальной группе составила: в тесте Бег на 1000 м – 1,259 мин, в тесте Марш-бросок на 5000 м – 1,056 мин, в тесте Бег на 3000 м с метанием гранат и стрельбой –1,076 мин, в тесте Подтягивание на перекладине – 7,4 раз, в тесте Бег 100 м (с)- 0,57 с, в тесте Десантирование из вертолета с использованием устройств скоростного спуска (канат) на подготовленную площадку – 50%, в тесте Высотная подготовка на учебной башне – 10%.

Из всего анализа можно сделать вывод об увеличении всех показателей профессионально-прикладной физической подготовки участников

экспериментальной группы. Отсюда можно сделать вывод о доказательстве гипотезы исследования и утверждать о том, что программа профессионально-прикладной физической подготовки с использованием инновационных фитнес-технологий способствует более высоким результатам физической подготовленности полицейских ОМОН.

Заключение

Особенное значение физическая подготовка имеет для лиц контрактных форм службы. В основе всей профессиональной физической подготовки лежит профессионально-прикладная физическая подготовка и общая физическая подготовка. Они направлены на формирование знаний и умений, позволяющих организовывать свой образ жизни в соответствии с социальными значимыми представлениями о здоровом образе жизни, а также способности самостоятельно поддерживать необходимый для полноценной профессиональной деятельности уровень физической подготовленности.

В качестве основных средств 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. и современные фитнес-технологии.

Это вызвано тем, что эти 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 сотрудников полиции 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.

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка является основным предметом обучения, важной и неотъемлемой частью обучения и воспитания личного состава, одним из направлений повышения боеспособности полицейских ОМОН. 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 профессионально-прикладной физической подготовки полицейских ОМОН в результате использования разработанного комплекса упражнений.