

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

Институт физической культуры и спорта

Кафедра спортивных дисциплин

«Профессионально-прикладная физическая подготовка
сотрудников МВД»

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 332 группы
направления 44.04.01 – Педагогическое образование
профиль Физическая культура
института физической культуры и спорта
Червякова Алексей Сергеевича

Научный руководитель

к. пед. н., доцент

И.Ю. Водолагина

Зав. кафедрой

к. пед. н., доцент

В.Н. Мишагин

Саратов 2022

ВВЕДЕНИЕ

Профессиональная подготовленность сотрудников полиции является решающим фактором качества правоохранительной деятельности обеспечения законности при охране правопорядка и борьбы с преступностью, и **актуальность** представленной нами работы обусловлена необходимостью поиска средств и методов физической подготовки, способствующих повышению уровня их профессиональной подготовленности.

Проблема исследования: роль физической культуры в плане подготовки сотрудников МВД в целях повышения эффективности их профессиональной деятельности.

Объектом исследования является процесс физической подготовки сотрудников подразделений МВД.

Предметом исследования является содержание специально направленной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.

Цель исследования: изучение эффективности влияния разработанной программы на уровень физической подготовленности и формирование двигательных умений и навыков сотрудников МВД.

В основу исследования была положена следующая **гипотеза**: процесс формирования двигательных умений и навыков в профессионально-прикладной физической подготовке сотрудников МВД будет успешным, если будет носить комплексный характер и ориентирован на развитие всех структурных компонентов военно-профессиональной направленности личности сотрудников; учебно-тренировочная деятельность будет сопровождаться периодической диагностикой и коррекцией уровня сформированности двигательных умений и навыков.

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

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме проводимого исследования, в том числе вопросы физической подготовки сотрудников МВД.

2. Представить программу профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников МВД,

3. Провести оценку показателей развития физических качеств и уровня освоения двигательных умений и навыков сотрудников подразделений МВД.

В работе использовались следующие методы педагогического исследования:

а) методы анализа научных источников: нормативных документов, образовательных программ по физической культуре, специальной литературы;

б) педагогическое исследование;

в) методы педагогических измерений.

Практическая значимость результатов исследования заключается в возможности использовать полученные результаты при разработке программ по физической культуре профессионально-прикладной направленности.

Структура и объем магистерской работы. Магистерская работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы, включающего 38 источников. Текст магистерской работы изложен на 63 страницах, содержит 7 таблиц и 5 рисунков.

ОБЩЕЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Для решения задач исследования были проведены констатирующий и формирующий эксперименты. На первом констатирующем этапе определялись уровень развития основных физических качеств; уровень сформированности двигательных умений и навыков определялись по уровню освоения сотрудниками элементов рукопашного боя.

В исследовании приняли участие 60 мужчин в возрасте от 18 до 25 лет. Были сформированы две группы, в каждую из которых вошли по 30 человек.

В первом блоке тестов для оценки уровня физической подготовленности были использованы результаты следующих практических упражнений по физической подготовке: подтягивание на перекладине, челночный бег 10х10 м, бег 3000 м – для определения уровня развития выносливости.

Во втором блоке тестов для определения уровня овладения двигательными умениями и навыками были выбраны элементы рукопашного боя.

Данные констатирующего эксперимента по определению физической подготовленности сотрудников позволяют сделать вывод, что к началу формирующего эксперимента большинство сотрудников обладают минимально достаточным уровнем развития физических качеств.

Наиболее низкий результат показан в упражнении на координацию. Однако двигательно-координационные способности особенно необходимы при формировании новых двигательных действий, целесообразно согласовывать их, организовывать в единое целое, а также перестраивать координацию движений в соответствии с требованиями конфликтного взаимодействия рукопашного боя.

На низком уровне развития обеих групп находится и другое физическое качество – выносливость.

С целью определения исходного уровня сформированности двигательных умений и навыков сотрудникам было предложено выполнить пять заданий по задержанию условного противника действием рукопашного боя «загиб руки за спину».

На основе констатирующего эксперимента было проведено распределение сотрудников в группах по уровням сформированности двигательных умений и навыков на начало эксперимента (февраль 2021 г.).

Подготовка сотрудников к ведению рукопашного боя осуществляется на практических и теоретических занятиях по физической подготовке. Целью обучения является формирование двигательных умений и навыков сотрудников в условиях физической подготовки. В процессе обучения решаются следующие основные задачи:

- научить двигательным умениям и навыкам единоборства с оружием и без оружия против вооруженного и невооруженного противника, а

также натренировать их в применении приемов рукопашного боя в разнообразных условиях рукопашной схватки;

- воспитать в процессе обучения уверенность в собственных силах, смелость и решительность, инициативу и находчивость, а также высокие нравственные качества, связанные с чувством долга и ответственности перед отечеством и товарищами по оружию;

- развить быстроту в действиях, ловкость, силу и выносливость путем многократных упражнений в приемах рукопашного боя в разнообразных, постоянно меняющихся и усложняющихся условиях.

В начале исследования мы выдвинули предположение, что успешность обучения зависит в первую очередь от имеющихся к началу обучения объективных и субъективных условий и предпосылок, необходимых и достаточных для реализации намеченных задач по формированию защитно-атакующих действий ведения рукопашного боя.

Для обеспечения физической готовности сотрудников к практическому разучиванию двигательным действиям была разработана программа физической подготовки. Программный материал концентрируется в самостоятельные законченные блоки (циклы), состоящие из типовых учебно-тренировочных занятий различной направленности.

При планировании и организации процесса физической подготовки в качестве оптимального срока был выбран полугодовой период (макроцикл) длительностью 5-6 месяцев. Именно такой макроцикл дает возможность сформировать на заданном уровне физическую готовность к профессиональной деятельности. Этот макроцикл, в свою очередь, состоит из трех мезоциклов концентрированной учебно-тренировочной нагрузки. Причем, каждый из этих мезоциклов направлен на развитие физических качеств, определяющих служебно-прикладную физическую подготовленность сотрудников.

Для того, чтобы сопрячь процесс формирования двигательных умений и навыков с развитием физических качеств в каждом мезоцикле, был использован принцип типового занятия.

Типовые занятия в первом мезоцикле строятся следующим образом. Основная часть посвящена обучению элементам рукопашного боя; в конце занятия выполняется комплекс на развитие скоростно-силовых качеств.

В конце этого мезоцикла осуществляется рубежный контроль и оценка боеготовности сотрудников. Для оценки физической готовности используются контрольные тесты, степень освоения двигательных умений и навыков оценивается по традиционной демонстрации приемов на несопротивляющемся партнере.

В рамках второго мезоцикла занятия строятся на чередовании кроссовой подготовки и проведении условно-целевых поединков.

В конце второго мезоцикла проводится контроль в виде кросса на 1, 3, 5 км, марш-броска на 5 км, плавания 100-150 м, лыжная гонка на 5-10 км. Степень освоения двигательных умений и навыков оценивается по результатам проведения условно-целевых поединков.

В третьем мезоцикле на учебных занятиях моделируются ситуации единоборства с активно сопротивляющимся преступником. В условиях, соответствующих ситуациям служебной деятельности и конфликтным взаимодействиям рукопашного поединка, проводится итоговый контроль.

В подготовительном этапе проводилась работа на развитие двигательной (координационной) подготовленности. Большая доля времени тренировочного задания по совершенствованию ловкости отводится на выполнение акробатических упражнений и упражнений на растяжение. С их помощью решались ряд задач физической, технической и морально-волевой подготовки. Упражнения на развитие ловкости из арсенала акробатики подбирались таким образом, чтобы они соответствовали уровням умений и подготовленности сотрудников.

Упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей, имели своеобразную рукопашную прикладность. При выполнении кувырков, падений одновременно применялись и элементы самостраховки.

Обогащение новыми навыками проходило непрерывно, однако мы учитывали, что они требуют от сотрудников не только физических усилий, но и значительных нервных напряжений. Поэтому в одно занятие включались не более 2-3 упражнений «на ловкость».

Воспитание двигательно-координационных способностей у сотрудников мы проводили по двум основным линиям. Одна из них связана преимущественно с систематическим пополнением двигательного опыта занимающихся новыми формами координации движений, другая – с преодолением координационных трудностей, возникающих при необходимости гибко варьировать привычные формы координации движений в условиях внезапно меняющихся ситуаций рукопашного боя.

Вместе с тем учитывалось, что время, которое может быть выделено на разучивание все новых двигательных форм, ограничивается условиями военно-профессиональной жизнедеятельности сотрудников. С учетом этих условий мы использовали следующие методические приемы для развития координационных способностей:

- 1) внесение строго регламентированных изменений в отдельные параметры действия или смена способа его выполнения;
- 2) предъявление новых координационных требований посредством выполнения привычных действий в непривычных сочетаниях;
- 3) изменение внешних условий, вынуждающее варьировать привычные формы координации движений.

Количество упражнений акробатического характера для развития координационных способностей, формирования двигательного опыта чрезвычайно велико. Это дало нам возможность систематически, на всех этапах формирования защитно-атакующих действий ведения рукопашного

боя, использовать все новые и новые упражнения, их сочетания и варианты для повышения эффективности подготовки курсантов к действиям в конфликтных взаимодействиях рукопашного поединка.

О степени надежности приобретенного навыка судят по его стабильности в условиях сбивающих факторов и по целесообразной вариативности в меняющихся условиях, что выявляется посредством соответственно организованных контрольных заданий. Одним из критериев надежности навыка является точная воспроизводимость техники действия и его результативности при многократном выполнении в условиях нарастающего утомления и эмоциональной напряженности. Это создается соревновательной ситуацией в процессе выполнения контрольных тестов. Это самое серьезное испытание на профессиональную пригодность, т.к. значительные физические нагрузки в сочетании с психологическими создают особые условия.

По итогам формирующего эксперимента была проведена повторная диагностика уровней развития физических качеств и овладения двигательными умениями и навыками.

В тестах, определяющих уровень развития физических качеств, у всех испытуемых отмечены изменения в сторону улучшения. Однако в челночном беге разница результатов между контрольной и экспериментальной группой небольшая. Существенно отличная от среднего результата контрольной группы разница прироста в экспериментальной группе в тестах на выносливость и в силовом упражнении.

Большой интерес вызывают показатели овладения двигательными умениями и навыками. Эти показатели должны ярче всего демонстрировать продуктивность разработанной модели. Можно говорить о том, что произошло существенное перераспределение сотрудников между уровнями сформированности двигательных умений и навыков в сторону уровней, демонстрирующих более качественное и полноценное овладение приемами рукопашного боя в быстро изменяющихся взаимодействиях рукопашной

схватки. Но количественная экспертиза показывает, что в экспериментальной группе этот показатель в динамике превышает тот же показатель контрольной группы. При изначально невысоких показателях уровней сформированности двигательных умений и навыков испытуемые экспериментальной группы быстрее освоили приемы рукопашного боя с перераспределением по уровням, превосходящим показатели контрольной группы.

Таким образом, исследование подтвердило перспективность использования предложенной программы в решении задач профессиональной подготовки сотрудников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты проведенных исследований показали, что формирование двигательных умений и навыков сотрудников будет проходить успешно, если будет работать целостная система, интегрирующая военно-профессиональную и физическую подготовку сотрудников.

В ходе исследования получены следующие результаты:

1) изучена научно-методическая литература по проблеме проводимого исследования, выявлены современные дидактические концепции и тенденции формирования двигательных умений и навыков в структуре ведения рукопашного боя;

2) на основе полученных материалов и в совокупности с имеющимися программами представлена программа профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел; представлен комплекс диагностических методик и критерии сформированности двигательных умений и навыков в решении ситуационных заданий конфликтного взаимодействия рукопашной схватки

3) экспериментально апробирована система формирования двигательных умений и навыков; проведена оценка показателей развития физических качеств сотрудников подразделений МВД.

Исследование подтвердило перспективность использования предложенной программы в решении приоритетных задач профессиональной подготовки сотрудников; по всем критериальным показателям был обнаружен положительный итог, способствующий эффективному поднятию уровня формирования двигательных умений и навыков в условиях физической подготовки.