

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

«ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ СОТРУДНИКОВ УФСИН»

АВТОРЕФЕРАТ

Студента 4 курса 414 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Кочегарова Виталия Сергеевича

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

Е.А. Антипова

Заведующий кафедрой
к. мед. н. доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

Для сотрудника правоприменительных органов хорошая физическая подготовка является обязательным условием. Бесспорно, он должен обладать высоким уровнем интеллекта, но при этом быть еще и достаточно сильным, выносливым, уметь опережать противника.

Ввиду сложностей оперативной и криминальной ситуации в стране рукопашный бой, наравне с огневой подготовкой стал одним из основных видов подготовки сотрудников правоприменительных органов. Бойцы должны уметь применять свои навыки на службе по всему спектру: от защиты до нападения. На сегодняшний день должностные лица обязаны не только хорошо владеть авторучкой, но и уметь стрелять из разных видов оружия (например – арбалета), также они должны в совершенстве знать приемы рукопашного боя. Это может влиять на их жизнь, ведь иногда от этого зависит не только выполнение служебной задачи.

Проблема специальной физической подготовки занимает важное место в военно-педагогических исследованиях. В военно-научных исследованиях профессиональной деятельности сотрудников правоприменительных органов, внимания к вопросам специальной профессионально-прикладной физической подготовки уделялось недостаточно. Новая потребность в повышении качества профессиональной деятельности означает, что на современном этапе существует противоречие между необходимостью совершенствования специальной прикладной физической подготовки работников и недостаточным уровнем научно-методического обеспечения этого; между необходимостью развития и формирования специальных прикладных физических качеств, навыков и умений работников и недостаточным вниманием к реализации потенциала специальной прикладной физической подготовки.

Неувязка исследования сформулировала проблему, заключающуюся в совершенствовании существующего научно-теоретического и методического обеспечения физического развития сотрудников правоприменительных органов РФ.

Объект исследования - процесс профессиональной подготовки сотрудников правоприменительных органов.

Предмет исследования - содержание и технология физической подготовки сотрудников правоприменительных органов.

Цель исследования – выявить, обосновать и экспериментально проверить содержание, организацию, технологию и методику процесса физической подготовки, направленную на формирование профессионально-важных качеств.

Гипотеза исследования – предполагалось, что формирование у сотрудников правоприменительных органов специальных профессионально-прикладных физических качеств, навыков и умений и внимание к реализации потенциала специальной профессионально-прикладной физической подготовки в их формировании повысит уровень физической подготовленности.

Исходя из поставленной цели, определены **задачи исследования**:

1. Раскрыть основные научно-педагогические подходы к физической подготовке правоприменительных органов.
2. Обосновать сущность физической подготовки применительно к оперативно-служебной деятельности правоприменительных органов.
3. Разработать и экспериментально проверить эффективность экспериментальной модели физической подготовки и технологию ее реализации.

Методы исследования:

- 1) анализ научно-методической литературы;
- 2) педагогическое наблюдение;
- 3) педагогический эксперимент;
- 4) педагогическое тестирование.

Исследование по теме бакалаврской работы проводилось на основе педагогического эксперимента в период с марта 2023 года по сентябрь 2023 года, на базе отдела специального назначения УФСИН России по Саратовской области.

В эксперименте приняли участие две группы: экспериментальная группа (15 человек) 25-40 лет, контрольная группа (15 человек) 25-40 лет, с одинаковым уровнем подготовки.

Исследование проводилось в два этапа.

На первом этапе проводилось теоретическое исследование проблемы формирования физической готовности правоприменительных органов; изучалась педагогическая литература по проблемам формирования физической готовности к оперативной деятельности. Этот период был связан с определением рабочей гипотезы, которая определила цель и задачи исследования. Были выбраны пути совершенствования педагогической технологии формирования физической готовности сотрудников к оперативной деятельности.

На втором этапе проводилась обработка, анализ и систематизация результатов педагогического эксперимента, работа по уточнению теоретических обобщений. Итогах исследования внедрению результата в практику физической подготовки сотрудников. Для решения поставленных нами задач были использованы следующие методы:

- 1) анализ научно-методической литературы;
- 2) педагогическое наблюдение;
- 3) педагогический эксперимент;
- 4) педагогическое тестирование.

- 1) Анализ научно-методической литературы.

Значительное внимание отвели изучению и анализу построения учебно-тренировочного занятия. Исходя из результатов теоретического анализа существующей практики физической подготовки сотрудников правоприменительных органов России, сделан вывод о том, что сложившаяся

система физической подготовки в не в полной мере отвечает поставленным целям и требует оптимизации. Для существенного повышения эффективности формирования специальных профессионально-прикладных физических качеств необходимо значительное увеличение времени, выделяемого для их развития. Выдвинуто предположение о том, что оказание экспериментального воздействия в экспериментальных группах, основой которого являются учебные занятия по прикладным разделам физической подготовки, позволит получить значимые качественные изменения в формировании профессионально-прикладных физических навыков по сравнению с участниками контрольной группы, не снижая при этом уровень развития основных физических качеств. Сущность реализации данного предположения заключалась в перераспределении учебного времени между разделами дисциплины: за счет учебных часов, отводимых на изучение общих разделов, значительно увеличивалось количество занятий по прикладным разделам физической подготовки.

2) Педагогическое наблюдение позволило выявить положительное отношение правоприменительных органов к введению комплексов физических упражнений в тренировочный процесс, оценивать состояние занимающихся во время тренировки.

3) Педагогический эксперимент проводился с целью определить эффективность применяемого комплекса упражнений, направленного на повышение уровня физической подготовленности.

4) Педагогическое тестирование.

Тестирования проводились в условиях стадиона (с наличием полосы препятствий) и плавательного бассейна на контрольно-проверочных занятиях.

Для характеристики уровня развития общих физических качеств применялись тесты: бег на 100 метров (скоростно-силовые способности), бег на 1000 метров (выносливость), подтягивание на высокой перекладине (силовая выносливость). Для характеристики уровня развития общих прикладных двигательных навыков применялись такие тесты как рукопашный

бой, преодоление полосы препятствий, плавание на 100 метров вольным стилем.

Эксперимент заключался в следующем:

В контрольной группе тренировочные занятия проводились по методике в соответствии с программой по профессиональной подготовке должностных лиц. В экспериментальной группе был разработан комплекс упражнений, которые включались в содержание тренировочных занятий.

Упражнения были составлены из средних по интенсивности действий, их длительность и регулярность должна была быть постоянной. При отсутствии больших, изматывающих нагрузок можно сотруднику в спокойных условиях совершенствовать физические качества.

В экспериментальной группе учебные занятия по физической подготовке проводились только по прикладным ее разделам: марш-броска в составе подразделения, преодолению препятствий, рукопашному бою, плаванию и т.д. Причем эти занятия, как правило, комплексировались. Например, в содержание занятий по преодолению препятствий включались элементы ускоренного передвижения и рукопашного боя.

Во время эксперимента комплекс упражнений выполняли два раза в неделю. В первый день проводились тренировки по преодолению препятствий. Занятия проходили на спортивной площадке. Второй день включал в себя выполнение приёмов рукопашного боя в спортивном зале и тренировку по плаванию.

2.3 Результаты сравнительного анализа физической подготовленности сотрудников

Сравнивая данные экспериментальной и контрольной групп, можно заметить, что результаты всех показателей увеличились при сравнении показателей в начале эксперимента (табл. 1) с показателями в конце педагогического эксперимента.

Таблица 1 – Результаты сравнительного анализа физической подготовленности ($M \pm m$)

Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	до	после	до	после
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	13 \pm 1	14 \pm 0,9	13 \pm 0,7	14 \pm 0,7
Бег на 100 м, сек	15,1 \pm 0,3	14,9 \pm 0,3	15,2 \pm 0,3	15,04 \pm 0,3
Бег на 1 км, мин	3,5 \pm 0,08	3,4 \pm 0,08	3,5 \pm 0,07	3,5 \pm 0,07
Рукопашный бой, оценка	2,9 \pm 0,2	3,7 \pm 0,2	2,9 \pm 0,2	3,02 \pm 0,2
Полоса препятствий, мин	2,5 \pm 0,07	2,4 \pm 0,08	2,6 \pm 0,07	2,5 \pm 0,07
Плавание 100 м, мин	1,9 \pm 0,08	1,7 \pm 0,08	1,9 \pm 0,08	1,9 \pm 0,08

Среднее время бега на 1 км в начале равно 3,5 \pm 0,07 минутам, что говорит о среднем уровне выносливости пограничников. В конце, после проведения занятий по физической подготовке – 3,4 \pm 0,07 минут. Таким образом, изменения составили 0%.

Среднее время прохождения полосы препятствий в начале равно 2,5 \pm 0,07 минутам, что говорит о среднем уровне подготовки. В конце, после проведения экспериментальной программы по профессионально-прикладной физической подготовке, время улучшилось до 2,4 \pm 0,08 минут. Таким образом, показатель времени прохождения полосы препятствий улучшился на 4,2%.

Среднее время плавания в начале составило 1,9 \pm 0,08 минут, что говорит о среднем уровне подготовки. В конце, после проведения экспериментальной программы по профессионально-прикладной физической подготовке, время улучшилось до 1,7 \pm 0,08 минут. Таким образом, показатель времени прохождения полосы препятствий улучшился на 11,1%.

Среднее количество подтягиваний на перекладине в апреле равно 13 \pm 0,7 раз, что говорит о среднем уровне силовых способностей сотрудников. В октябре, после проведения занятий по физической подготовке, показатели улучшились до 14 \pm 0,7 раз. Таким образом, показатель выполнения подтягиваний улучшился на 7,4%.

Среднее время бега на 100 метров в начале равно $15,1+0,3$ секундам, что говорит о среднем уровне скоростных способностей. В октябре, после проведения занятий по физической подготовке, время улучшилось до $14,9+0,3$ секунд. Таким образом, показатель времени бега на 100 метров улучшился на 1,1%.

Средняя оценка по рукопашному бою в начале составила $2,9+0,2$ балла, что говорит о среднем уровне подготовки. В конце, после проведения экспериментальной программы по профессионально-прикладной физической подготовке, оценка улучшилась до $3,7+0,2$ балла. Таким образом, показатель подготовки по рукопашному бою улучшился на 28,6%.

Таким образом, средние результаты повышения подготовленности в экспериментальной группе по окончании шести месяцев занятий физической культурой составили 10,2%. Что позволяет сделать вывод, об эффективности влияния профессионально-прикладной физической подготовки на показатели физической подготовленности.

Показатели физической подготовленности участников контрольной группы.

Среднее время прохождения полосы препятствий в начале равно $2,5+0,07$ минутам, что говорит о среднем уровне подготовки. В октябре, после проведения занятий по физической подготовке, время улучшилось до $2,5+0,07$ минут. Таким образом, показатель времени прохождения полосы препятствий улучшился на 4%.

Среднее время плавания в начале составило $1,9+0,08$ минут, что говорит о среднем уровне подготовки. В конце, после проведения занятий по физической подготовке, время не изменилось – $1,9+0,08$ минут. Таким образом, изменения составили 0%.

Средняя оценка по рукопашному бою в начале составила $2,9+0,2$ балла, что говорит о среднем уровне подготовки. В конце, после проведения занятий по физической подготовке, оценка улучшилась до $3,02+0,2$ балла. Таким образом, показатель подготовки по рукопашному бою улучшился на 7,5%.

Таким образом, средний результат улучшения показателей в контрольной группе по истечению шестимесячных занятий по физической культуре составил 3,3%. Что позволяет судить о том, что физические показатели изменились незначительно.

Рассматривая результаты достоверности различий, можно сделать вывод, что на высоком уровне статистической значимости ($p < 0,05$) были получены различия после шестимесячных тренировок в экспериментальной группе по тесту «Рукопашный бой», в контрольной группе по тесту «Полоса препятствий». В экспериментальной группе было выявлено более существенное улучшение показателей по тестам, чем в контрольной группе. Физическая подготовка по предложенной программе оказала более существенное воздействие на развитие основных физических качеств и, что самое важное, на выполнение профессиональных навыков и действий.

Таким образом, можно сделать заключение, что профессионально-прикладная физическая подготовка является эффективным средством улучшения показателей физической подготовленности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследование проводилось с целью определения педагогических условий повышения эффективности физической подготовки сотрудников правоприменительных органов России. Данные, полученные в ходе исследования, позволили сделать вывод о том что представленная модель формирования специальных профессионально-прикладных физических качеств помогает реализовать поставленную цель.

В результате исследований были получены следующие выводы:

1. Качественной характеристикой является уровень сформированности профессионально-важных качеств, как основных компонентов, которые способствуют успешной реализации оперативно-служебных (оперативно-боевых) задач.

2. Важное место при подготовке профессиональных кадров

принадлежит физической подготовке.

3. Специальная профессионально-прикладная физическая подготовка не подменяет общую физическую подготовку, но опирается на нее и способствует формированию специальных профессионально-прикладных физических качеств, необходимых для успешного решения служебных задач по охране государственной границы.

4. Процесс формирования и совершенствования физических качеств сотрудников правоприменительных органов реализуется с использованием всех форм физической подготовки: учебных занятий, спортивно-массовой работы, физической тренировки в процессе служебно-боевой деятельности, а также комплексированием с другими учебными дисциплинами оперативно-боевой подготовки.

5. Приобретение профессионально-важных качеств сотрудниками осуществляется моделированием, в ходе учебных занятий по физической подготовке и другим учебным дисциплинам оперативно- боевой подготовки, практических служебных ситуаций, возникновение которых наиболее вероятно при осуществлении профессиональной деятельности, и разрешение которых требует от сотрудника высокого уровня развития специальных физических качеств, владения профессионально-важными прикладными двигательными навыками и умениями.

В целях повышения эффективности специальной профессионально-прикладной физической подготовки целесообразно:

1. Информативное насыщение (частичная корректировка) содержания теоретических занятий по физической подготовке включением в него подробного и доходчивого разъяснения конечной цели процесса физической подготовки в вузе.

2. Проведение учебных занятий по физической подготовке главным образом по прикладным ее разделам.

3. Обязательное включение в программы подготовки зачетов и экзаменов по прикладным разделам физической подготовки.

4. Моделирование в ходе учебных занятий (в том числе по тактической, огневой, оперативной подготовке и др.) практических служебных ситуаций, возникновение которых наиболее вероятно при осуществлении профессиональной деятельности сотрудника и разрешение которых требует высокого уровня развития специальных физических качеств, владения профессионально-прикладными двигательными навыками и умениями.

Критериями оценки специальной физической подготовки являются: эмоционально-волевой и ценностно-мотивационный (психологическая готовность); когнитивный (научно-теоретическая готовность); операционально-технологический (практическая готовность); функциональный (психофизиологическая готовность); деятельностный (физическая готовность). Каждый критерий, в свою очередь выражается через свою систему конкретных показателей.

Физическая подготовка, которая организуется вне связи со специфичностью труда, может не только не содействовать постижению профессии, но в ряде случаев и затрудняет развитие профессионально важных навыков и качеств. Обязательное изучение данного факта необходимо, в частности для мотивирования необходимости специализированной физической подготовки исходя из требований профессии.