

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СОТРУДНИКОВ УГОЛОВНО-ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ
СИСТЕМЫ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 512 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Факультет физической культуры и спорта

Сахарова Игоря Сергеевича

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

Е.А. Щербакова

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

Введение. В настоящее время перед правоохранительными органами Российской Федерации, а в частности, перед уголовно-исполнительной системой остро стоит проблема подготовки квалифицированных кадров, способных эффективно функционировать в качестве субъектов своей служебно-профессиональной деятельности.

Служебная деятельность сотрудников уголовно-исполнительной системы связана с высоким риском, как психологическим, так и физическим. Поэтому они должны обладать высоким уровнем физической подготовленности.

Занятия по физической подготовке с сотрудниками уголовно-исполнительной системы проводятся в основном в течение служебного времени, поэтому сформировать достаточный уровень физической подготовленности, который обеспечил бы высокопроизводительную профессиональную деятельность сотрудников уголовно-исполнительной системы не всегда представляется возможным. Используемые на различных этапах профессионального становления средства и методы физической подготовки по своей направленности и времени применения не способствуют развитию профессионально важных качеств сотрудников уголовно-исполнительной системы, а значит, не в полной мере обеспечивают их физическую и профессиональную готовность к действиям в обычных и экстремальных условиях. В связи с этим необходимы специальные целенаправленные занятия физическими упражнениями, которые позволяют весьма существенно повысить качество профессиональной деятельности, оптимизировать ее на более поздних этапах трудовой деятельности.

Объект исследования – процесс совершенствования физической подготовленности сотрудников уголовно-исполнительной системы разных возрастных групп.

Предмет исследования – показатели скоростной и силовой подготовленности, общей выносливости и координационных способностей сотрудников уголовно-исполнительной системы разных возрастных групп.

В связи с этим, **целью исследования** явился сравнительный анализ различных сторон физической подготовленности сотрудников уголовно-исполнительной системы разных возрастных групп.

Гипотеза исследования – предполагалось, что достичь совершенствования физической подготовленности сотрудников уголовно-исполнительной системы можно путем внедрения дополнительных занятий с учетом их индивидуальных возможностей, а также при наличии регулярности физических нагрузок и постоянного мониторинга при использовании всех форм физической подготовки.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме физической подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы.
2. Оценить фоновые показатели скоростной и силовой подготовленности, общей выносливости и координационных способностей сотрудников уголовно-исполнительной системы.
3. Провести сопоставительный анализ показателей физической подготовленности сотрудников уголовно-исполнительной системы разных возрастных групп.
4. Исследовать динамику скоростной и силовой подготовленности, общей выносливости и координационных способностей сотрудников уголовно-исполнительной системы разных возрастных групп в процессе эксперимента.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

Исследование проводилось с февраля 2023 года по февраль 2024 года на базе Федерального казенного учреждения «Исправительная колония-10» Управления Федеральной службы исполнения наказаний России по

Саратовской области. Контингент обследуемых составили сотрудники мужского пола двух возрастных групп по 10 человек в каждой. В 1 возрастную группу вошли сотрудники до 30 лет, во 2 группу – сотрудники от 30 до 35 лет. Стаж служебной деятельности сотрудников 1 группы составлял от 3 до 7 лет, во 2 группе от 5 до 10 лет.

У всех обследуемых осуществлялась оценка физической подготовленности с помощью тестовых упражнений, предусмотренных в «Наставлениях по физической подготовке» и являющихся составляющими оценки по физической подготовке:

- «Бег 100 м» (скоростная подготовленность);
- «Бег 1 км» (общая выносливость);
- «Челночный бег 10х10 м» (координационные способности);
- «Подтягивание на перекладине» и «Комплексное силовое упражнение» (силовая подготовленность).

Комплексное силовое упражнение состоит из четырех последовательно выполняемых гимнастических упражнений (цикла):

- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (10 раз);
- из упора лежа принять положение упор присев (10 раз);
- из положения лежа на спине в положение сидя (руки на поясе) поднимание туловища в положение сидя (10 раз);
- приседание-выпрыгивание (10 раз).

По каждому показателю определяли индивидуальные и групповые значения с распределением сотрудников обеих возрастных групп по уровням физической подготовленности.

Исследования проводились в 2 этапа.

На 1 этапе осуществлялась оценка фоновых параметров скоростной и силовой подготовленности, выносливости и координационных способностей сотрудников УИС разных возрастных групп, а также их сопоставительный анализ.

На 2 этапе изучали динамику исследуемых параметров сотрудников УИС разных возрастных групп.

Критериями эффективности проведенной работы явился прирост показателей физической подготовленности сотрудников УИС разных возрастных групп при повторном тестировании по сравнению с фоновыми данными.

Программа мероприятий по повышению физической подготовленности сотрудников уголовно-исполнительной системы включает в себя следующие блоки: общие задачи; формы, средства, методы профессионально-прикладной физической подготовки.

Общие задачи: развитие физических качеств и их постоянное совершенствование; вовлечение сотрудников УИС в регулярные занятия физической подготовкой; овладение теоретическими знаниями и практическими навыками самодисциплины и самоконтроля за состоянием здоровья в процессе групповых и самостоятельных занятий физическими упражнениями; внедрение разных форм занятий физическими упражнениями в режиме рабочего дня и отдыха.

Формами для организации профессионально-прикладной физической подготовки для работников УИС послужили:

Основные: учебные занятия по физической подготовке, спортивно-массовые мероприятия.

Дополнительные: занятия в спортивных секциях подразумевают занятия по интересам служащих с целью улучшения их физических качеств.

Общая физическая подготовка включала в себя такие виды спорта, как легкая атлетика с целью разностороннего развития физических качеств сотрудников и выработки прикладных навыков в беге, прыжках и метании, а также прикладная гимнастика – с целью формирования у сотрудников двигательных умений и навыков служебно-прикладной направленности, физических и психологических качеств, обеспечивающих успешное выполнение служебных обязанностей.

Все результаты исследований были обработаны методом математической статистики по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T). Достоверность различия (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при $p < 0,05$.

Структура и объем бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретические основы физической подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы» и «Особенности динамики физической подготовленности сотрудников уголовно-исполнительной системы разных возрастных групп», заключения и списка литературы, включающего 49 источников. Текст бакалаврской работы изложен на 50 страницах, содержит 9 таблиц и 9 рисунков.

Теоретические основы физической подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы

Для сотрудника уголовно-исполнительной системы (УИС) не зависимо от того к какой должностной категории он относится, для успешного выполнения служебных задач важна физическая подготовленность, которая достигается посредством применения различных видов физической подготовки. Необходимость физической подготовки обусловлена особенностью прохождения службы сотрудниками уголовно-исполнительной системы.

Основным назначением физической подготовки сотрудников УИС является создание условий для развития и сохранения уровня физической подготовленности. Выделяет ряд качеств, необходимых для сотрудников уголовно-исполнительной системы, а также способы развития и приобретения данных качеств: общая выносливость; сила и силовая выносливость; скоростная выносливость; гибкость; ловкость и координация движений;

Правильно организованная физическая подготовка сотрудников способствует повышению качества выполнения специальных действий,

формированию особых психологических качеств, профессионально важных и необходимых в служебной деятельности.

Физическая подготовка сотрудников УИС осуществляется в форме физических упражнений в режиме дня (утренняя физическая зарядка), учебных занятий, самостоятельных занятий физическими упражнениями, физкультурно-спортивных массовых мероприятий.

Общая физическая подготовка и создает основополагающие предпосылки для более успешной трудовой деятельности, непосредственно проявляясь в ней через следующие факторы физической работоспособности: уровень физической подготовленности; уровень физического развития; уровень здоровья; уровень аэробной и анаэробной мощности функциональных систем организма; уровень силы, мышечной выносливости.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – разновидность специальной физической подготовки, оформившаяся в самостоятельное направление физического воспитания и нацеленная на психофизическую подготовку человека к профессиональному труду.

Для совершенствования специальных физических качеств в рамках ППФП сотрудников уголовно-исполнительной системы требуется использовать комплексный подход и обращать внимание на те нагрузки, выполнение которых непосредственно связано с физической работой статического характера, а также с необходимостью поддерживать долгое время концентрацию внимания, стрессоустойчивость и точность действий.

Профессиональная деятельность сотрудников УИС связана с экстримом, следует уделять значительное внимание развитию координационных способностей, так как уровень развития данного физического качества определяет психофизическое и эмоциональное здоровье человека. Выполнение непростых трудовых операций в состоянии длительного стресса требует особенной концентрации всех систем организма человека.

Использование специальной технологии в профессионально-прикладной физической подготовке оказывает положительное влияние на

изменение уровня общей и специальной физической подготовленности сотрудников УИС, на увеличение показателей специфической двигательной деятельности, несмотря на множество стрессовых факторов, таких как: служба в ограниченном пространстве помещений, психоэмоциональное напряжение, контакт с заключенными, переутомление, перепад температур.

Таким образом, чтобы оптимизировать процесс отбора по физической подготовке сотрудников УИС Российской Федерации, были выдвинуты следующие задачи, которые необходимо решить на законодательном и нормативном уровне:

- увеличить время на производственную физическую подготовку во время службы;
- материально заинтересовать служащих, повышающих свои показатели по общей и специальной физической подготовке;
- совершенствовать систему планирования и организации занятий по физической подготовке;
- совершенствовать материально-техническую базу в учреждениях УФСИН;
- ежегодно контролировать уровень знаний и умений физической подготовленности у служащих в УИС, особенно учитывать данные физической подготовленности при присвоении специальных званий, назначении на вышестоящие должности и продлении контрактов.

Реализация хотя бы части данных предложений будет успешно способствовать проведению занятий по профессионально-прикладной физической подготовке служебного состава работников УИС, а, следовательно, и результативности выполнения служащими УФСИН своих должностных обязанностей, что, безусловно, будет сопровождаться положительным воздействием в масштабах всей уголовно-исполнительной системы.

Таким образом, необходимость совершенствования организации профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников

правоохранительных органов связана с повышением эффективности профессиональной деятельности и обеспечения профессионального долголетия.

Особенности динамики физической подготовленности сотрудников уголовно-исполнительной системы разных возрастных групп

Оценка фоновых параметров физической подготовленности сотрудников уголовно-исполнительной системы показала, что:

- в обеих возрастных группах выявлено наличие удовлетворительного и хорошего уровня скоростной и силовой подготовленности, общей выносливости и координационных способностей;
- большинство сотрудников возрастной группы до 30 лет продемонстрировали хорошие результаты скоростной подготовленности и общей выносливости, а большинство сотрудников возрастной группы от 30 до 35 лет – удовлетворительные;
- у большинства сотрудников обеих возрастных групп выявлен хороший уровень координационных способностей;
- у сотрудников обеих групп в подтягиваниях на перекладине значения силовой подготовленности в одинаковой степени были удовлетворительными и хорошими;
- у сотрудников обеих групп в комплексном силовом упражнении доминирующим был удовлетворительный уровень силовой подготовленности.

Проведенный сопоставительный анализ физической подготовленности сотрудников уголовно-исполнительной системы разных возрастных групп выявил достоверное превосходство по большинству показателей сотрудников возрастной группы до 30 лет над параметрами сотрудников 30-35 лет.

Выявлена положительная динамика физической подготовленности сотрудников уголовно-исполнительной системы разных возрастных групп в процессе эксперимента:

- большинство сотрудников уголовно-исполнительной системы возрастной группы до 30 лет продолжали демонстрировать хороший уровень скоростной подготовленности, у 20% лиц, результаты были отличными, а низкий уровень зарегистрирован только в 10% случаев; у сотрудников 30-35 лет в одинаковом соотношении регистрировались удовлетворительные и хорошие результаты скоростной подготовленности ввиду менее существенной динамики;

- в первой возрастной группе по-прежнему доминирующим был хороший уровень общей выносливости, а во второй – удовлетворительный с небольшим увеличением доли лиц в каждой группе;

- в обеих группах сотрудники смогли улучшить результаты координационных способностей, поэтому наряду с хорошим уровнем у обследуемых регистрировались отличные показатели, а количество лиц с низким уровнем, напротив, уменьшалось;

- в обеих группах в подтягиваниях на перекладине значения силовой подготовленности у сотрудников повышались в сторону доминирования хороших значений;

- комплексном силовом упражнении большинство сотрудников 1 возрастной группы смогли улучшить показатели до хорошего уровня, а во 2 группе сохранялись удовлетворительные показатели в качестве доминирующих.

Проведенные исследования позволили оценить физические качества сотрудников разных возрастных групп, а также помогли каждому сотруднику самостоятельно, правильно и безопасно подготовиться к выполнению контрольных нормативов в упражнениях, предусмотренных «Наставлениями по физической подготовке».

Необходимо отметить, что выявленная незначительная динамика результатов различных сторон физической подготовленности, особенно в возрастной группе от 30 до 35 лет может быть связана:

- с завышением требований в упражнениях «Подтягивание на перекладине» и в некоторой степени в упражнении «Бегу 1км» (по данным литературных источников);

- результаты на оценку «удовлетворительно» достаточно высоки, что вызывает отсутствие мотивации у сотрудников, имеющих слабые результаты по каким-либо тестам;

- количественный диапазон результатов практически во всех тестах между оценками «отлично», «хорошо» и «удовлетворительно» весьма невелик, что сотрудников, имеющих удовлетворительные оценки, не стимулирует к получению более высоких результатов.

Заключение. Повышение физической подготовленности личного состава сотрудников уголовно-исполнительной системы является центральной функцией физической подготовки как составной части системы профессионально-служебной деятельности. Именно под влиянием специально подобранных физических упражнений в организме сотрудников происходят глубокие внутренние положительные изменения, обуславливающие совершенствование физических качеств.

Таким образом, проведенные исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Сотрудники уголовно-исполнительной системы как субъекты профессиональной деятельности должны обладать рядом важных профессиональных качеств, необходимых для выполнения служебных обязанностей.

2. Показатели физической подготовленности сотрудников являются одним из основных факторов, влияющих на формирование профессиональных компетенций и качественное исполнение ими функциональных обязанностей.