

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

Кафедра спортивных игр

**«ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 5 курса 512 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Спиридонова Николая Филипповича

**Научный руководитель**  
старший преподаватель

В.Н. Частов

**Заведующий кафедрой**  
кан. филос. наук, доцент

Р.С. Данилов

Саратов 2024

## ВВЕДЕНИЕ

Для качественного выполнения своих обязанностей и задач сотрудниками полиции значимую роль играет физическая подготовка. Она учит, как быть физически сильным и подготовленным, а также как бороться и преодолевать препятствия.

Актуальность выбранной темы состоит в том, что для поддержания правопорядка и успешного противостояния преступникам сотрудники полиции должны обладать достаточно высокой степенью физической подготовки, чтобы обеспечить безопасность населения, а также использовать приемы рукопашного боя и другие виды единоборств в случае опасности.

Физические навыки полицейских очень важны для того, чтобы они могли:

- 1) задерживать и сопровождать людей;
- 2) защищаться от нападений;
- 3) использовать силу и специальные средства для предотвращения преступлений;
- 4) оставаться в хорошей форме для выполнения своих служебных обязанностей.

Полицейские тренируются с помощью:

- Упражнений для улучшения силы, скорости, ловкости и выносливости
- Боевых приемов борьбы.

Целью курсовой работы является рассмотрение основных этапов организации физической подготовки, а также изучение задач и функций физической подготовки сотрудников полиции.

Поставленная цель требует решения следующих задач:

- рассмотреть цели и задачи физической подготовки сотрудников;
- проанализировать роль физической подготовки и физической культуры;
- изучить функции физической подготовки сотрудников полиции.

Физическая подготовка сотрудников полиции становится предметом все большего числа научных исследований (Ю.Ф. Подлипняк, В.И. Лавров и др.) Это связано с изменениями, которые происходят в обществе, а также с условиями осложнения оперативной обстановки. Авторы указывали на наиболее рациональные и целесообразные способы физического воздействия по отношению к правонарушителю с целью пресечения его противоправных действий.

В связи с выше сказанным предполагается изучение различных методов физической подготовки сотрудников полиции и выбора самого эффективного из них.

## Основное содержание работы

Целью моего исследования было экспериментально проверить возможность использования длительности времени работы для обеспечения индивидуальной нагрузки при выполнении физических упражнений.

Учитывая разный уровень физической подготовленности слушателей в учебном взводе, можно допустить, что при определенной установке, выполняя физическое упражнение в течение некоторого времени, количество повторений будет разным, а нагрузка – индивидуальной. Если в начале упражнения темп будет относительно одинаковым, то со временем сотрудникам полиции с низким уровнем физической подготовленности будет труднее противодействовать утомлению, вследствие чего появятся вынужденные паузы отдыха.

В исследовании приняли участие 24 сотрудника полиции (возраст 20–26 лет, масса тела 70–80 кг, рост 168–182 см).

Контрольное тестирование содержало три упражнения с гирей массой 16 кг, проводилось в течение четырех дней, каждый день длительность времени работы в упражнениях увеличивалась (10, 20, 30 и 40 с). Сотрудники, принявшие участие в тестировании, должны были распределить свои усилия таким образом, чтобы в подходе выполнять движения равномерно, по возможности без остановок, в среднем темпе, не зная времени, в течение которого выполнялось упражнение.

Первое упражнение – жим гири из положения стоя (гиря у плеча). По команде «Старт» с включением секундомера сотрудник полиции приступал к выполнению упражнения, после 10 с по команде «Стоп» гиря бралась второй рукой и по команде продолжалось выполнение упражнения в течение следующих 10 с (общее время 20 с). Второе упражнение – выпрыгивание с гирей за головой в течение 10 с. Третье упражнение – рывковые махи

(«Маятник»), где после 10 с выполнения подавалась команда «Смена!», гиря перехватывалась другой рукой и упражнение без паузы продолжалось в течение еще 10 с (общее время 20 с). После каждого упражнения измерялась частота сердечных сокращений (ЧСС) методом пальпации в положении стоя в течение 15 с, время отдыха между упражнениями 1 мин. Все измерения проводились во второй половине дня в закрытом помещении. Уровень физической подготовленности определялся количеством набранных баллов в контрольных нормативах для сотрудников полиции.

С первого дня исследования наблюдалось рассеивание в результатах, что свидетельствует о разном уровне физической подготовленности и в некотором смысле об индивидуальной реакции на нагрузку.

При выполнении упражнений наступало утомление, которое проявлялось в вынужденных паузах отдыха, увеличивая рассеивание результатов. Значительные усилия сотрудники полиции прилагали для выполнения жима гири ( $\sigma = 9,1$ ), меньше трудностей было при выполнении выпрыгиваний с гирей ( $\sigma = 4,8$ ), что объяснимо способностью к продолжительной работе мышц ног. Практически одинаковые результаты наблюдались в последнем упражнении ( $\sigma = 1,6$ ), что связано с незначительной продолжительностью для аэробного упражнения. Однако последние два упражнения более интенсивны, если судить по величине ЧСС.

Для сравнения полученной нагрузки в ходе исследования с уровнем физической подготовленности были выбраны несколько сотрудников с разным уровнем физического развития (высоким – 265 баллов, средним – 185 баллов и низким – 139 баллов).

Для получения дополнительных сведений было выполнено сравнение полученных результатов с одним из контрольных нормативов для сотрудников полиции «сгибание и разгибание рук в упоре лежа», который они выполняли при определении уровня их физической подготовленности в

баллах.

Результаты исследования подтверждают гипотезу, однако в данном варианте использование отрезков времени на занятиях для обеспечения индивидуальной нагрузки не решает выделенную проблему. Если взять длительность времени работы 10–20 с, где не наблюдается еще выраженного утомления, то такой подход рассматривается приемлемым, но в должной мере не обеспечивающим контроль нагрузки. Это становится очевидным при выполнении упражнения в течение 40 с. Сотрудник полиции, набравший 139 баллов в 4-й день исследования, выполнял жим гири до отказа (21 раз), в то время как сотрудник, набравший 265 баллов (32 раза), мог дальше продолжать выполнять упражнение. Во втором упражнении (выпрыгивание с гирей) этот момент хорошо отражает ЧСС, то есть для одних нагрузка по-прежнему велика, а для других незначительна.

Предложенный способ обеспечения индивидуальной величины нагрузки нуждается в дополнительной проработке. Длительность времени работы во время выполнения комплекса упражнений должна быть разной, в зависимости от уровня физической подготовленности. Специалистами предлагается в учебном процессе использовать дифференцированный подход и делить группу на подгруппы. Однако не предлагаются рекомендации, которые позволяли бы без снижения моторной плотности занятия решать задачи физического воспитания.

Ниже представлен вариант обеспечения индивидуальной нагрузки на основе дифференцированного подхода.

Учебный взвод делится на три отделения в зависимости от уровня физической подготовленности. Выполняя комплексы физических упражнений, первое отделение (высокий уровень подготовки) по команде начинает выполнять упражнение, через 10 с по сигналу подключается второе отделение (средний уровень подготовки), еще через 10 с по сигналу включается в работу третье отделение (низкий уровень подготовки). После того как пройдет 30 с от начала выполнения упражнения первым

отделением, подается сигнал для его завершения. Длительность работы или продолжительность выполнения упражнения для первого отделения составит 30 с, для второго – 20 с, для третьего – 10 с. Если по такой же схеме выполнить второй подход через 30 с, то отдых между подходами составит для первого отделения 30 с, для второго – 40 с и для третьего – 50 с. В таком случае продолжительность комплекса упражнений для всех отделений будет одинакова, а вот продолжительность работы и отдыха будет варьироваться в зависимости от их подготовленности.

Таким образом, для подобной организации нужны заранее подготовленные схемы распределения длительности времени по отделениям. При этом есть возможность задавать нагрузку такими ее компонентами, как продолжительность, интенсивность (темп упражнения), продолжительность интервалов отдыха и характер отдыха.

Практически ежедневно сотрудники полиции применяют физическую силу, задерживая нарушителей порядка. Поэтому полицейский должен не только быстро бегать, прыгать, плавать, но и владеть боевыми приёмами задержания, обезоруживания и т.д.

В моей работе было проведено исследование, которое состояло из анкетирования и наблюдения за выполнением боевых приёмов.

В исследовании приняли участие молодые сотрудники полиции мужского пола от 20 до 25 лет в количестве 76 человек.

Результаты исследования выглядят следующим образом. Первое место занял приём «рычаг руки внутрь». На него пришлось 67,9%. Вторым стал приём «рычаг руки наружу» - 43,3%. Треть место у приёма «бросок задней подножкой с переходом на загиб руки за спину» с применением «рычага наружу» - 32,1%. Четвёртое место – «бросок вперед (через спину с захватом руки на плечо) с переходом на задержание» (15,7 %), на другие приемы пришлось 13,8 %. При выполнении всех этих приемов борьбы главным

условием были быстрота и точность реагирования на атакующие и ложные действия ассистента с использованием комбинационных тактических действий.

Чтобы данный эксперимент подкрепить объективными данными, было проведено анкетирование, в котором принимали участие более опытные полицейские со стажем работы 10 лет и более. Анкетирование проводилось для выявления важности различных компонентов физической подготовки сотрудников полиции.

Анketируемые на первое место поставили такое психологическое качество, как мышление (39%), на второе – наблюдательность (37%), на третье – интуицию (24%).

Результаты данного исследования позволят разработать методику, направленную на обеспечение эффективной подготовки сотрудников полиции к применению боевых приемов борьбы. Содержание данной методики может включать в себя физическую, психологическую, а также технико-тактическую подготовку.



## Заключение

Сотрудник полиции может во время работы и вне работы столкнуться с преступником, где ему будет необходимо применить боевые приёмы и способы самообороны для задержания нарушителя правопорядка и обеспечения безопасности граждан. Для этого полицейский должен тренироваться боевым приёмам, регулярно заниматься физической подготовкой и быть психологически устойчив.

При проведении тренировочных занятий, необходимо придерживаться определённой методики. Для этого нужно правильно распределить нагрузку, задействовать все группы мышц. Нагрузка должна быть рассчитана индивидуально для каждого сотрудника, чтобы физическая подготовка была эффективна для тренируемого.

В случае неправильного подхода к тренировкам можно нанести вред здоровью.

Физическую подготовку нужно совмещать с применением боевых приёмов, учитывая данные, полученные в анкетировании респондентов.

Нельзя забывать и о психологическом развитии сотрудников. Ведь, чтобы применить силу, боевой приём при задержании преступника, нужно обладать аналитическим мышлением, интуицией и наблюдательностью.

Основной задачей тренировок для сотрудников полиции является развитие высокого уровня физической и психологической подготовленности, которая отличается сочетанием профессиональных и законных действий при выполнении оперативных и служебно-боевых задач, умением применять физическую силу, включая боевые приемы, а также обеспечение высокой эффективности в ходе служебной деятельности.

Основным средством физической подготовки являются упражнения общей физической подготовки (на силу, быстроту и ловкость, выносливость) и служебно-прикладные упражнения (боевые приемы борьбы).

Эксклюзивная зона препятствий включает в себя типичные препятствия и устанавливается в игровом зале или на спортивной площадке.

Благодаря специальной физической подготовке у сотрудников полиции развиваются профессиональные качества, необходимые в повседневной деятельности и в экстремальных ситуациях. Полоса препятствий предназначена для формирования у сотрудников полиции высоких психологических, морально-волевых и физических качеств, совершенствования навыков преодоления препятствий в городских, полевых условиях и условиях горной местности, а также решительных действий в рукопашных схватках с противником.

Для того, чтобы отразить нападение и максимально быстро задержать преступника, а также защитить себя, окружающих и имущество в рамках ограниченного боя, сотрудники полиции должны в совершенстве владеть и правильно применять боевые приемы борьбы.

Занятия единоборствами позволяют сотруднику полиции эффективно решать служебные задачи на протяжении всего профессионального пути. В настоящее время все разновидности единоборств, включенные в соревновательную программу для сотрудников правоохранительных органов, пользуются признанием на региональном, национальном и международном уровнях.

Любой сотрудник имеет возможность вступить в спортивное сообщество, заниматься тренировками и добиваться поставленных спортивных целей.