

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 ПОЛИЦИИ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП**

**АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 3 курса 332 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Тихонова Евгения Михайловича

Научный руководитель  
доцент, к.б.н.

\_\_\_\_\_

подпись, дата

С.С. Павленкович

Зав. кафедрой  
к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

**Введение.** Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел является многоаспектной и затрагивает большую часть направлений жизнедеятельности человека. Важным аспектом осуществления полномочий по реализации задач охраны общественного порядка и общественной безопасности выступает систематическая непрерывная подготовка сотрудников органов внутренних дел. Кроме того, проводятся периодические проверки на их готовность к выполнению профессиональных задач в процессе проведения занятий в системе профессиональной служебной и физической подготовки, в рамках итоговых занятий, при прохождении испытаний на присвоение квалификационных классов званий.

Эффективность выполнения служебных задач сотрудниками органов внутренних дел зависит от уровня профессиональной подготовки, в рамках которой ключевое значение имеет физическая подготовка. В связи с повышающимися требованиями продолжает оставаться актуальной проблема недостаточной профессионально-прикладной физической подготовленности сотрудников полиции, которая обуславливает необходимость непрерывного совершенствования процесса профессионально-прикладной физической подготовки. Поэтому актуально развитие коллективов физической культуры территориальных органов МВД, организующих спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия.

Профессионально-прикладной спорт является одной из адекватных и целеориентированных форм организации физической активности сотрудников органов внутренних дел. Мотивацией для вовлечения их в спортивную деятельность служит профессиональная ориентация, принадлежность к профессиональному сообществу и тем ценностям, которое оно формирует и которым необходимо соответствовать.

**Объект исследования** – процесс физической подготовки сотрудников полиции разных возрастных групп, прикомандированных к региональным подразделениям Общества «Динамо».

**Предмет исследования** – показатели общей и специальной физической подготовленности сотрудников полиции разных возрастных групп, прикомандированных к региональным подразделениям Общества «Динамо».

В связи с этим, **целью работы** явилось исследование динамики общей и специальной физической подготовленности сотрудников полиции разных возрастных групп, прикомандированных к региональным подразделениям Общества «Динамо».

**Гипотеза исследования** – предполагалось, что проблему совершенствования профессионально-прикладной подготовленности сотрудников полиции разных возрастных групп можно решить путем внедрения в процесс физической подготовки специального комплекса упражнений, а также обучения боевым приемам самбо. При этом оценка уровня общей физической подготовленности сотрудников полиции по специфическим тестам должна базироваться на сопоставительных нормах для каждой возрастной группы.

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

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников полиции в Российской Федерации.

2. Оценить фоновые показатели физических качеств, характеризующих уровень общей физической подготовленности сотрудников полиции разных возрастных групп в соответствии с требованиями и нормативами.

3. Выявить особенности специальной физической подготовленности сотрудников полиции разных возрастных групп на основании владения приемами и бросками боевого самбо.

4. Исследовать динамику указанных параметров сотрудников полиции разных возрастных групп в процессе физической подготовки с использованием специального комплекса упражнений и боевых приемов

самбо, осуществляемой на базе регионального подразделения Всероссийского физкультурно-спортивного Общества «Динамо» в течение годового цикла.

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

У всех обследуемых осуществлялась оценка общей и специальной физической подготовленности с учетом их возрастных особенностей.

Индивидуальная оценка общей физической подготовленности сотрудников полиции складывается из баллов, набранных ими за выполнение 2 контрольных упражнений, характеризующих развитие двигательных способностей. Для положительной уровня оценки общей физической подготовленности каждый сотрудник полиции должен был набрать минимальное количество баллов: в 1 возрастной группе общей физической подготовленности общей физической подготовленности – 105 баллов, во 2 возрастной группе – 95 баллов.

Диагностика уровня общей физической подготовленности проводилась в соответствии с «Наставлениями по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» с помощью следующих тестовых упражнений «Челночный бег 10х10 м», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «Подтягивание на перекладине», «Бег 3000 м» и «Бег 100 м».

Контроль и оценка специальной физической подготовленности сотрудников полиции осуществлялась на основании уровня владения навыками и приемами боевого самбо «Загиб руки за спину», «Рычаг руки наружу» и «Рычаг руки внутрь», а также бросков «Задняя подножка», «Бросок через бедро», «Бросок захватом руки на плечо». Результаты выполнения данных приемов и бросков оценивали по 10-балльной системе.

Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T).

Достоверность различий ( $p$ ) определяли по таблице на основании величин  $T$  и числа наблюдений ( $n$ ). О достоверности различий судили при  $p < 0,05$ .

Исследования проводились с сентября 2022 года по сентябрь 2023 года на базе Московского регионального подразделения Всероссийского физкультурно-спортивного Общества «Динамо». Контингент обследуемых составили 40 сотрудников полиции в возрасте 20-30 лет, прикомандированные для совершенствования уровня общей и специальной физической подготовленности к Московскому региональному подразделению Всероссийского физкультурно-спортивного Общества «Динамо». Стаж службы в полиции у обследуемых составлял от 1 до 3 лет. Все сотрудники полиции были распределены на 2 группы с учетом медико-возрастных особенностей по 20 сотрудников полиции в каждой группе. В 1 группу вошли сотрудники полиции с возрастным диапазоном от 20 до 25 лет, во 2 группу – от 25 до 30 лет. Занятия по физической подготовке с сотрудниками полиции проводились 1 раз в неделю по 2 часа. Всего было проведено 44 занятия в каждой возрастной группе.

Исследования проводились в 3 этапа:

1 этап (начальный, сентябрь 2022 года) – оценка фоновых параметров общей и специальной физической подготовленности сотрудников полиции разных возрастных групп на основании сдачи контрольных нормативов для их положительной оценки.

2 этап (промежуточный, март 2023 года) и 3 этап (заключительный, сентябрь 2023 года) – контроль динамики общей и специальной физической подготовленности сотрудников полиции разных возрастных групп.

С целью повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в тренировочный процесс были внедрены специальный комплекс упражнений, а также упражнения, основанные на общедидактических и специфических принципах методики обучения боевым приемам борьбы.

**Положения, выносимые на защиту:**

1. Высокий уровень физической подготовки является одним из основных компонентов профессиональной деятельности сотрудника правоохранительных органов.

2. Обучение приемам борьбы самбо сотрудников полиции является необходимым компонентом их подготовки, способствующей эффективному выполнению служебных задач.

**Теоретическая значимость работы:** полученные результаты дополняют представления о проблемах и путях совершенствования физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел, необходимых для развития теории управления в организации их профессиональной служебной и физической подготовки, в организации деятельности по развитию служебно-прикладных видов спорта, спортивной и спортивно-массовой работы территориальных органах МВД России.

**Практическая значимость результатов проведенного исследования** заключается в возможности использования их для обеспечения объективности и информативности в комплексном контроле, оперативности и мобильности в комплексной оценке и корректировке интегральной подготовленности сотрудников полиции разных возрастных групп.

**Структура и объем магистерской работы.** Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников полиции в Российской Федерации» и «Исследование динамики общей и специальной физической подготовленности сотрудников полиции разных возрастных групп», заключения и списка литературы, включающего 67 источников. Текст магистерской работы изложен на 65 страницах, содержит 12 таблиц и 7 рисунков.

**Теоретический анализ проблемы профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников полиции в Российской Федерации.** Принципиальные изменения базисных характеристик современного общества, возрастание объема и усложнение задач, решаемых органами внутренних дел,

изменение качественных параметров преступности обуславливают потребность в высоком уровне физической готовности сотрудников к эффективной правоохранительной деятельности.

Целью физической подготовки сотрудников правоохранительных органов являются формирование их физической готовности к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности. Уровень физической подготовленности сотрудников полиции во многом зависит от постановки и организации процесса физической подготовки в подразделениях, который, по мнению многих специалистов, имеет много недостатков. Совершенствование процесса профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников полиции должно осуществляться с учетом целей и задач служебной деятельности, сопровождаться воспитанием внутренней мотивации к занятиям физической подготовкой, корректировкой их психофизиологического состояния.

Одной из особенностей определения уровня физической подготовленности является тот показатель, что при проведении тестирования все результаты у лиц, претендующих на службу в полиции России, интегрируются в баллы.

На занятиях по физической подготовке должны формироваться и отрабатываться двигательные качества и навыки, необходимые сотрудникам ОВД, как в повседневной деятельности, так и в экстремальных ситуациях, а также практические навыки личной безопасности и применения боевых приемов борьбы в условиях, максимально приближенных к реальным ситуациям силового единоборства с активно сопротивляющимися правонарушителями.

Формирование сотрудника правопорядка как профессионала начинается с освоения им определённого багажа знаний для практической деятельности в учебных заведениях МВД России. Одной из основных задач руководства

территориальных органов МВД России является создание условий для занятий физической подготовкой сотрудников, в ходе которых он может комфортно поддерживать и совершенствовать свой уровень профессиональной подготовки.

В нашей стране сотрудников органов внутренних дел и сотрудников и работников других органов исполнительной власти объединяет общественно-государственное объединение «Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо», региональные подразделения которого созданы в установленном порядке во всех субъектах Российской Федерации, в которые входят коллективы физической культуры территориальных органов МВД России на региональном уровне. Общество «Динамо» является физкультурно-спортивной организацией, имеющей статус общероссийского общественно-государственного объединения, действующей на всей территории Российской Федерации, членство в которой является добровольным.

Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел предполагает выполнение широкого спектра задач в обеспечении охраны, защиты прав и интересов личности, общественных и государственных интересов, предупреждении и пресечении преступлений, охране общественного порядка, собственности. Поэтому способности сотрудников к применению физической силы (боевых приемов борьбы) в настоящее время рассматриваются приоритетными среди мер непосредственного воздействия на правонарушителей в связи с достижением цели минимизации ущерба. Существует принятая на вооружение органов внутренних дел Российской Федерации система боевых приемов борьбы, однако у сотрудников полиции нередко возникают сложности с ее освоением в условиях, с одной стороны ограничений по отведенному учебному времени, а с другой – по причине отсутствия адаптированных методик обучения.

Применение сотрудниками полиции боевых приемов борьбы имеет ярко выраженную правоохранительную (принудительную) направленность при применении физической силы в отношении правонарушителей и происходит,

как правило, в условиях, отличающихся от тех, которые складываются при применении приемов рукопашного боя в традиционном понимании. Актуальность привлечения сотрудников к занятиям спортом вообще, и единоборствами, в частности, обуславливается, в первую очередь, тем, что применение полицией боевых приемов борьбы в реальных ситуациях – это противоборство с противником, в процессе которого могут наноситься травмы.

Самбо в рамках подготовки сотрудников органов внутренних дел представляет собой спортивную дисциплину, в которой существует определенный набор приемов и техник, предназначенных для оказания физического сопротивления сопернику. Основная задача самбо в деятельности правоохранителей – обезопасить себя либо иных лиц в процессе противоборства. Для сотрудников правоохранительных органов и наличие необходимой физической подготовки и навыков единоборств является первоочередным условием несения службы.

**Исследование динамики общей и специальной физической подготовленности сотрудников полиции разных возрастных групп.** Проведенная оценка фоновых показателей физических качеств, характеризующих уровень общей физической подготовленности сотрудников полиции разных возрастных групп, позволила установить, что:

- большинство сотрудников полиции обеих медико-возрастных групп укладывались в нормативные требования общей физической подготовленности;
- в 1 возрастной группе уровень общей физической подготовленности был выше, чем во 2 группе;
- в обеих группах наибольшее число лиц с достаточным уровнем общей физической подготовленности выявлено при ее тестировании в упражнениях координационного и силового характера;
- в обеих группах у сотрудников полиции с достаточным уровнем общей физической подготовленности зафиксировано суммарное превышение

необходимого количества баллов для их положительной оценки общей физической подготовленности: от 1,7 до 7,8 баллов в 1 группе и от 1,5 до 3,1 баллов во 2 группе;

- в обеих группах выявлены сотрудники с низким уровнем общей физической подготовленности, с преимущественным их доминированием во 2 группе, а также с наименьшим количеством баллов при сочетании упражнений на координации и выносливость.

Выявлены особенности специальной физической подготовленности сотрудников полиции разных возрастных групп на основании владения приемами и бросками боевого самбо:

- при выполнении приема «Загиб руки за спину» у сотрудников полиции 1 группы установлено достоверное преимущество по сравнению с обследуемыми 2 группы;

- при выполнении приемов «Рычаг руки наружу» и «Рычаг кисти внутрь» результаты не имели достоверной межгрупповой разницы;

- при выполнении броска «Задняя подножка», «Броска через бедро», а также «Броска захватом руки на плечо» результаты не имели достоверной межгрупповой разницы.

Установлена положительная динамика указанных параметров сотрудников полиции разных возрастных групп в процессе физической подготовки с использованием специального комплекса упражнений и боевых приемов самбо, осуществляемой на базе регионального подразделения Всероссийского физкультурно-спортивного Общества «Динамо» в течение годичного цикла:

- на промежуточном этапе все обследуемые выполнили контрольные нормативы, при этом каждый из них продемонстрировал достаточный уровень общей физической подготовленности;

- на промежуточном этапе суммарное превышение необходимого количества баллов для положительной оценки общей физической

подготовленности у сотрудников полиции 1 группы находилось в диапазоне от 7,6 до 16,5 баллов, во 2 группе – от 5,9 до 11,7 баллов;

- на промежуточном этапе во 2 группе 10% сотрудников полиции впервые смогли достичь необходимого уровня подготовленности при сочетании упражнений координационного и скоростного характера с минимальным количеством баллов;

- на заключительном этапе исследований у 50% сотрудников полиции 1 группы зафиксировано необходимое количество баллов по шкале общей физической подготовленности в 3 сочетаниях тестовых заданий, а у 20% сотрудников полиции 2 группы – при сочетании 2 тестовых упражнений;

- на заключительном этапе суммарное превышение необходимого количества баллов для положительной оценки общей физической подготовленности у сотрудников полиции 1 группы находилось в диапазоне от 13,3 до 25,2 баллов, во 2 группе – от 4,4 до 19,5 баллов;

- на промежуточном и заключительном этапах исследования наиболее высокие балльные оценки у сотрудников полиции 1 группы также зафиксированы при выполнении упражнений координационного и скоростного характера, а во 2 группе – при сочетании упражнений координационного и силового характера;

- на промежуточном и заключительном этапах зарегистрирована положительная динамика при выполнении приемов самбо у сотрудников полиции обеих групп: средние балльные оценки в приеме «Загиб руки за спину» в 1 группе достоверно превосходят показатели 2 группы, а в приемах «Рычаг руки наружу» и «Рычаг кисти внутрь» достоверность межгрупповых различий выявлена только на заключительном этапе исследования;

- на промежуточном и заключительном этапе при выполнении всех 3 бросков выявлен равномерный прирост результата в обеих группах.

Таким образом, применение специальных упражнений, а также приемов и бросков самбо в физической подготовке способствует оптимизации учебно-

тренировочного процесса обучения боевым приемам борьбы и, следовательно, совершенствованию профессионального мастерства сотрудников полиции.

**Заключение.** Выполняя свой профессиональный долг, сотрудникам органов внутренних дел приходится систематически выдерживать и преодолевать чрезмерные физические и эмоциональные нагрузки, что определяет важность указанных аспектов в их первоначальной подготовке и в дальнейшей работе с ними. Служебная деятельность сотрудников полиции предъявляет повышенные требования к их общей и специальной физической подготовке, и, прежде всего, правильным и эффективным действиям в ситуациях по пресечению правонарушений и преступлений. Поэтому высокий уровень физической подготовки является одним из основных компонентов профессиональной деятельности сотрудника правоохранительных органов.