

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«**СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**»

Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра медико-биологических основ физической культуры  
и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
\_\_\_\_\_ В.И. Колмаков

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

49.03.01 Физическая культура

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ  
МВД РФ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ**

Научный руководитель \_\_\_\_\_ к.п.н., доцент А.И. Картавцева

Выпускник \_\_\_\_\_ А.Н. Макух

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ О.В. Соломатова

Красноярск 2022

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Совершенствование физической подготовки сотрудников МВД РФ средствами спортивных единоборств» содержит 56 страниц текстового документа, 7 рисунков, 4 таблицы, 62 использованных источника, 2 приложения.

### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, СОТРУДНИКИ МВД, СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА.

Физическая подготовка в органах внутренних дел Российской Федерации являет собой составную часть системы ведомственного профессионального образования, неразрывно связанную с процессами, происходящими в общественно-политической и социально-экономической жизни государства.

**Объект исследования** - процесс физической подготовки сотрудников МВД РФ первого года служебной деятельности.

**Предмет исследования** - влияние спортивных единоборств на уровень физической подготовленности сотрудников МВД РФ первого года служебной деятельности.

**Цель исследования** – определить влияние спортивных единоборств на совершенствование физической подготовки сотрудников МВД РФ первого года служебной деятельности.

#### **Задачи исследования:**

1. Рассмотреть особенности физической подготовки сотрудников МВД РФ;
2. Разработать комплекс упражнений, направленный на совершенствование физической подготовки сотрудников МВД РФ первого года служебной деятельности;
3. Экспериментально обосновать эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на совершенствование физической подготовки сотрудников МВД РФ первого года служебной деятельности.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1 Спортивные единоборства, как средство физической подготовки сотрудников МВД РФ .....	7
1.1 Особенности физической подготовки сотрудников МВД РФ .....	7
1.2 Спортивные единоборства в системе физической подготовки сотрудников МВД РФ .....	15
2 Организация и методы исследования.....	22
2.1 Организация исследования.....	22
2.2 Методы исследования.....	24
3 Результаты исследования и их обсуждение .....	28
3.1 Оценка значимости физической подготовки сотрудников МВД РФ по результатам анкетного опроса .....	28
3.2 Комплекс упражнений, направленный на совершенствование физической подготовки сотрудников МВД РФ первого года служебной деятельности .....	33
3.3 Совершенствование физической подготовки сотрудников МВД РФ первого года служебной деятельности .....	36
Заключение.....	41
Список использованных источников.....	43
Приложение.....	52

## ВВЕДЕНИЕ

Физическая подготовка, осуществляющаяся в структурах, подчиняющихся Министерству внутренних дел Российской Федерации, является обязательной составной частью системы профессионально-прикладной подготовки сотрудников, поскольку напрямую связана предотвращением процессов, которые происходят в общественно-политической, социально-экономической и оперативной обстановке в стране [3].

Социально-экономические преобразования в обществе, превалирование объемов и возрастание уровня сложности задач, решение которых возложено на Министерство внутренних дел, регулярное изменение в параметрах и видах правонарушений, приводят к необходимости постоянного поиска условий и путей повышения уровня физической подготовки сотрудников МВД РФ, для осуществления ведения правоохранительной деятельности на высочайшем профессиональном уровне [8].

По мнению ряда авторов, именно недооцененность значимости физической подготовки сотрудников МВД РФ зачастую приводит к неоправданным потерям и тяжким профессиональным ошибкам в ходе ведения служебной деятельности [21]. к наиболее частым причинам возникновения профессионально-значимых ошибок небезосновательно относят низкий уровень сформированности у сотрудников МВД РФ необходимых навыков спортивных единоборств [30], а также низкий уровень развития физических качеств, необходимых для осуществления служебной деятельности [42]. И как следствие, в результате стечения непредвиденных обстоятельств или в результате возникновения критических ситуаций, в процессе ведения оперативно-служебной деятельности, сотрудники, с низким уровнем развития физических качеств, не способны должным образом противостоять сложившейся ситуации, провести анализ и оценить обстановку и как итог, не могут принять верное решение, для предотвращения и прекращения противоправных воздействий, тем

самым снижая эффективность ведения оперативно-служебной деятельности [51].

Тем временем установлено, что сотрудники МВД РФ, которые обладают высоким уровнем развития физических качеств и владеющие на должном высоком уровне приемами самообороны или других видов спортивных единоборств зачастую справляются с возложенными на него оперативно-служебными задачами на высоком уровне и как следствие происходит значительное снижение вероятности возникновения опасных и критических ситуаций, в процессе ведения служебной деятельности [25].

Исходя из вышеперечисленного, возникает необходимость поиска эффективных средств и методов физической подготовки в системе МВД РФ, для повышения эффективности введения оперативно-служебной деятельности сотрудников.

При изучении научно-методической литературы можно убедиться, что в исследованиях, проводимых ранее, доказано положительное влияние занятий спортивными единоборствами на совершенствование прикладных умений и навыков сотрудников МВД РФ, исследований, направленных на определение влияния спортивных единоборств на развитие физических качеств сотрудников МВД РФ нами не обнаружено. Но стоит отметить, что именно хорошо организованная физическая подготовка способна обеспечить повышение уровня выносливости и работоспособности в процессе введения оперативно-служебной деятельности и решает служебно-прикладные задачи сотрудников МВД РФ.

**Объект исследования** - процесс физической подготовки сотрудников МВД РФ первого года служебной деятельности.

**Предмет исследования** - влияние спортивных единоборств на уровень физической подготовки сотрудников МВД РФ первого года служебной деятельности.

**Цель исследования** – определить влияние спортивных единоборств на совершенствование физической подготовки сотрудников МВД РФ первого года служебной деятельности.

### **Гипотеза исследования.**

Предположено, что применение средств спортивных единоборств приведёт к повышению уровня физической подготовленности, что отразится на совершенствовании физической подготовки сотрудников МВД РФ первого года служебной деятельности.

### **Задачи исследования**

1. Рассмотреть особенности физической подготовки сотрудников МВД РФ;
2. Разработать комплекс упражнений, направленный на повышение уровня физической подготовленности сотрудников МВД РФ первого года служебной деятельности;
3. Экспериментально обосновать эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на совершенствование физической подготовки сотрудников МВД РФ первого года служебной деятельности.

### **Методы исследования**

1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической и специальной литературы.
2. Анкетирование
3. Контрольное тестирование
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

# **1 Спортивные единоборства, как средство физической подготовки сотрудников МВД РФ**

## **1.1 Особенности физической подготовки сотрудников МВД РФ**

Процесс физической подготовки сотрудников Министерства внутренних дел РФ неразрывно связан с основными принципами физической подготовки, изложенной в «Теории и методике физической культуры и физического воспитания». Как следствие, процесс физической подготовки сотрудников МВД РФ опирается на основные закономерности и подходы к процессу физического воспитания. В процессе физической подготовки, который осуществляется на специализированных занятиях с сотрудниками МВД РФ, реализуются подходы к приобретению теоретических и практических знаний о средствах, методах, формах формирования и совершенствования физических качеств. Предлагаются способы их применения в профессиональной служебной деятельности, а также пути повышения уровня эффективности реализации знаний, умений и навыков, приобретённых в процессе физической подготовки, с учётом характера служебной деятельности, а также условий их применения в профессиональной оперативно-служебной деятельности. И как следствие, при анализе и разработке специфических подходов к организации физической подготовки сотрудников МВД РФ, учёные и специалисты берут за основу основные положения, которые представлены в дисциплине «Теория и методика физической культуры и физического воспитания», используя помимо теоретических изысканий также и понятий аппарат, который характерен для этой дисциплины [57].

На данный момент времени существует ряд упущений теоретико-методологического характера, связанных с отсутствием в нормативно-правовых актах, которые регламентируют осуществление и реализацию процесса физической подготовки в структуре МВД РФ ряда понятий и определений [44]. Связано это с тем, что в действующих нормативно-правовых актах не представлено определение физической подготовки, а также не представлены

подходы к проведению физической подготовки сотрудников, входящих в подразделения МВД РФ.

На наш взгляд, в первую очередь, основой для определения понятия физическая подготовка должен стать действующий Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [56].

В ФЗ № 329 определено, что физическая подготовка - это процесс, который направлен на развитие основных, присущих человеку, физических качеств, на развитие и совершенствование способностей человека, учитывая род деятельности человека, основываясь на социальных и гендерных принципах. В результате осуществления этого процесса у человека, происходит формирование физической подготовленности. Физическая подготовленность характеризуется уровнем сформированности физкультурно-спортивных знаний, двигательных умений и двигательных навыков. А также уровня совершенствование и развития основных физических качеств, которые необходимы человеку для ведения на должном высоком уровне того вида деятельности, для которой и производится физическая подготовка. Также физическая подготовка может быть направлена на развитие физических качеств, которые необходимы человеку для ведения быденной жизни. Поэтому стоит разделять общую, специальную и профессионально- прикладную физическую подготовку.

В теории и практике физической культуры существует большое количество понятий и определений, которые в той или иной степени характеризуют процессы, которые происходят в рамках осуществления физической подготовки.

Авторы специалисты в области теории и практики физической культуры и физического воспитания, как правило сходятся во мнении что общая физическая подготовка направлена на повышение уровня развития физических качеств, повышение уровня двигательной активности, а также повышение уровня физической подготовленности в различных видах и сферах жизни и повседневной деятельности человека [40].



В свою очередь специальная физическая подготовка представляет собой процесс, который направлен на достижение успеха в каком-то определённом виде деятельности. Исходя из названия, специальная физическая подготовка предъявляет определённые требования как процессу формирования, так и непосредственно двигательным умениям и навыкам человека [31]. Примером может служить описание специальной физической подготовки, которые применяют в отношении тренировочного процесса, в этом случае в процессе специальной физической подготовки спортсменом приобретаются те необходимые двигательные умения и навыки, которые могут послужить к повышению уровня эффективности его профессиональной тренировочной и соревновательной деятельности.

К профессионально-прикладной физической подготовке относится узкопрофессиональная, узконаправленные подходы к реализации непосредственно физической подготовки, а также специализированный вид физической подготовки, которая осуществляется в четком согласовании с теми требованиями, которые предъявляются к определенной профессии [26]. Приставка «прикладная» указывает на чётко профилированную направленность процесса физической подготовки, что обуславливает ее применение к сугубо профессиональной деятельности человека и указывает на применение приобретённых в процессе профессионально-прикладной физической подготовки знаний, умений и навыков в ходе трудовой деятельности человека. Основная направленность данного вида подготовки это в первую очередь узкоспециализированное развитие, совершенствование и поддержание на должном высоком уровне необходимых физических качеств, которые составляют основу и применимы для осуществления конкретной профессиональной деятельности. Также же стоит учитывать, что в процессе профессионально-прикладной физической подготовки формируется морфофункциональная устойчивость организма человека к тем условиям, которые преобладают при ведении того, или иного вида профессиональной деятельности. В процессе профессионально-прикладной физической подготовки

у человека формируется должный уровень работоспособности, необходимый для выполнения тех двигательных действий, которые характеризуют ту или иную трудовую деятельность [4].

В результате анализа научно-методической и специальной литературы мы определили, что авторы и специалисты, которые проводят исследовательские изыскания в рамках физической подготовки сотрудников МВД РФ чёткого разграничения понятий «специальная» и «профессионально - прикладная» не приводят, то есть авторы и специалисты используют данные понятия в равной степени и не разграничивают их [5].

Баркалов С.Н. предлагает разграничить эти понятия для процесса подготовки сотрудников МВД РФ, опираясь на следующие изыскания:

- процесс, который содействует повышению уровня успешности ведение служебной деятельности в экстремальных ситуациях который связан с проявлением навыков самозащиты, применением силовых способностей для предотвращения противоправных действий, осуществлением преследования преступников или иных лиц совершивших противозаконное действие, а также их задержание с применением различного рода приемов борьбы или иного рода силовых воздействий, относить к процессам, которые формируются в результате специальной физической подготовки;

- процесс, который позволяет развивать у сотрудников знания, умения и навыки, которые используются в конкретном подразделении структуры МВД РФ, а также при выполнении конкретного направления служебной деятельности, относить к процессам, которые формируются посредством профессионально-прикладной физической подготовки.

Баркалов С.Н. объясняет такое разделение тем что помимо узконаправленной специфики, которая связана с введением профессиональной деятельности сотрудников МВД РФ (силовые задержания преступников, расследование правонарушителей и т.д.), существуют различные направления работы в структуре МВД РФ и эти направления работы зачастую диаметрально различны между собой, как в отношении содержания вида деятельности, так и

по тем требованиям которые предъявляются к сотрудникам и как следствие различаются и по подходом к развитию и формированию профессионально-прикладных знаний умений и навыков [6].

Броев А.Х., своей работе также приводит определение физической подготовки в структуре МВД РФ и даёт определение понятиям «общая физическая подготовка», «специальная физическая подготовка» и «профессионально-прикладная физическая подготовка».

Общая физическая подготовка - это процесс, который по своим методическим и специально подобранным ориентированно-деятельностным подходам направлен на развитие и совершенствование основного арсенала физкультурно-спортивных знаний, умений и навыков, направлен на развитие физических качеств до того уровня, который будет соответствовать требованиям, предъявляемым в различных сферах жизни и деятельности человека, исходя из его пола, социального статуса и основных формах существования.

Специальная физическая подготовка – процесс, ориентированный на развитие и совершенствование специализированных знаний двигательных умений и навыков, а также направлен на развитие физических технико-тактических психологических и других видов качеств, которые должным образом влияют на уровень развития навыков самозащиты и самообороны, навыков силового предотвращения противоправных действий и навыков, необходимых для преследования и задержания лиц, совершивших противоправные действия.

Профессионально-прикладная физическая подготовка по Броеву А.Х. – это процесс, направленный на развитие и совершенствование прикладных физкультурно-спортивных знаний, умений и навыков, развитие основных физических и психических качеств личности, которые имеют значение, а также направлены на повышение уровня эффективности профессиональной деятельности в конкретном её подразделении [13].

Основываясь на выше представленных определениях и изучив научно-методическую специальную литературу, стоит охарактеризовать непосредственно процесс физической подготовки сотрудников МВД РФ. А именно указать основные принципы, на которых основывается процесс физической подготовки в процессе служебной деятельности. Так исходя из определения направленности формируются цель, которая достигается посредством физической подготовки, исходя из цели ставятся задачи. задачи подразделяются на общие, специальные и профессионально-прикладные [19].

Основная цель физической подготовки сотрудников МВД РФ это - формирование должного уровня физической и психологической готовности для повышения уровня результативности ведения служебной деятельности [20].

Задачи, которые достигаются в процессе физической подготовки сотрудников МВД РФ:

1) приобретение знаний в области теории методики физической культуры и спорта, формирование осознанного положительного отношения к ведению здорового образа жизни;

2) развитие должного уровня двигательных умений и навыков, формирование арсенала двигательных действий и навыков их совершенствования для обеспечения самостоятельной подготовки для достижения должного уровня ведения профессиональной деятельности;

3) формирование комплекса мер направленных на укрепление состояния здоровья, а также дальнейшее его поддержание на должном уровне, сохранение высокого уровня работоспособности через профилактику средствами физической культуры мер по устранению утомляемости;

4) приобретение знаний и развитие навыков самоконтроля [36].

Специально-ориентированные задачи, которые достигаются в процессе физической подготовки сотрудников МВД РФ:

1) приобретение теоретических знаний в области физической подготовки сотрудников МВД РФ направленности, соответствующей специфике служебной деятельности;

2) формирование, развитие и совершенствование специальных физических качеств, которые направлены на эффективное взаимодействие с преступными элементами:

- повышение уровня показатели силовых способностей крупных мышечных групп (необходима для введения контактного взаимодействия при выполнении задержания правонарушителя);

- повышение уровня показателей скоростно-силовых способностей за счёт направленного тренировочного воздействия на мышцы верхних и нижних конечностей (эффективное поведение различных действий направленных на поимку правонарушителя);

- повышение уровня показателей скоростно-силовой выносливости (необходима для введения длительного преследования правонарушителя);

- повышение уровня показателей координационных способностей (зачастую носит сугубо прикладной характер, поскольку при выполнении служебной деятельности возможно возникновение ряда неожиданных ситуаций, при возникновении которых оперативник должен быстро и чётко проявлять двигательную реакцию);

3) приобретение знаний, умений и навыков, которые способствуют выполнению служебных действий в критических ситуациях, угрожающие жизни и здоровью сотрудника и гражданских лиц, а именно формирование двигательных действий направленных на проведение приёмов самозащиты или защиты гражданского населения;

4) воспитание моральных и этических качеств свойственных сотрудникам МВД РФ [7].

Профессионально прикладные задачи, которые достигаются в процессе физической подготовки сотрудников МВД РФ:

1) приобретение теоретических и практических знаний в области профессионально-прикладной физической подготовки в структуре МВД РФ, а также методические приемы в применении её на практике собственной службы;

2) формирование у сотрудников понимания об особенностях ведения служебной деятельности на должном профессиональном уровне, о требованиях и задачах, которые ставятся перед сотрудником вне зависимости от его должности и направленности работы;

3) формирование понимания у сотрудника о необходимости использования физических упражнений и занятий спортом для:

- развития профессионально необходимых двигательных качеств;
- совершенствования двигательных способностей в рамках самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- сохранение на должном уровне физической работоспособности через исключение воздействия вредных привычек и отрицательных факторов;
- осуществления наблюдения за состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности;

4) развитие у сотрудников ценностных ориентации на осуществление занятий профессионально-прикладной физической подготовкой вне этих занятий. А именно, на приобретение сотрудниками профессионально важных умений и навыков, которые будут способствовать внедрению средств профессионально-прикладной физической подготовки в повседневной жизни [41].

Следует уточнить, что перечисленные задачи профессионально-прикладной направленности могут быть изменены в соответствии с направленностью профессиональной служебной деятельности.

Резюмируя, стоит отметить что использование средств физической подготовки в процессе профессионально-прикладной подготовки сотрудников Министерства внутренних дел Российской Федерации является целью подготовить сотрудников любого пола, возраста и занимаемой должности применение на высоком профессиональном уровне служебной деятельности направленный на охрану и защиту правопорядка и населения России. Вместе с тем необходимо выделить, что в процессе физической подготовки наряду с приобретением специализированных физических качеств, необходимых для ведения служебной

деятельности на должном высоком уровне, параллельно наблюдается приобретение физических качеств общей направленности, которые способствуют поддержанию должного уровня состояния физической работоспособности, а также поддержание должного уровня психического и физического здоровья и как следствие формирует предпосылки для эффективного ведения любого вида деятельности, в том числе и профессиональной [46].

## **1.2 Спортивные единоборства в системе физической подготовки сотрудников МВД РФ**

Привлечение сотрудников, находящихся на службе в МВД РФ к занятиям по видам спортивных единоборств носят сугубо прикладной характер, поскольку применение в процессе ведения служебной деятельности приёмов борьбы, при взаимодействии с правонарушителями - частная практика, и как следствие в ходе таких взаимодействий у сотрудников правоохранительных органов могут возникать травмирующие воздействия. Именно из-за возможного возникновения травмирующих воздействий в учебном процессе раскрытие полного арсенала приёмов ведения борьбы с противником показать нет возможности. При проведении физической подготовки, направленной на совершенствование боевых приёмов, инструктором по физической подготовке вводятся условные ограничения, к примеру момент нанесения удара должен быть обозначен или если происходит проведение какого-либо приёма с сопротивлением, инструктор по физической подготовке регламентирует уровень такого сопротивления [22].

Такое положение дел не позволяет проводить физическую подготовку на должном уровне и как следствие сотрудник не приобретает должные умения и навыки, которые позволят ему противостоять правонарушителю, в ходе возникновения критической ситуации в процессе ведения служебной деятельности [45].

Основопологающим средством физической подготовки в системе МВД РФ специалисты считают различные виды спортивных единоборств, поскольку именно спортивные единоборства имеют в своём арсенале приёмы и средства профессионально-прикладной направленности, правила проведения соревновательных схваток потому или иному виду спортивных единоборств накладывают определённые ограничения по ведению соревновательной схватки и как следствие за счёт этого снижается травматизм [32].

Основной из главнейших задач повышения качественных характеристик физических показателей боевыми приемами борьбы является специальная подготовка развитых, обладающих высокой психологической устойчивостью, смелых, уверенных в собственных силах сотрудников внутренних дел, способных успешно действовать в сложных быстроменяющихся ситуациях, в которых наблюдаются высокий уровень критичности и опасности, при задержании правонарушителей, среди которых, как правило, встречаются молодые, наглые и жестокие люди, многие из которых обучены или обладают навыками ведения боевых действий в различных ситуациях [24].

Обучение противодействию преступникам осуществляется на учебно-тренировочных занятиях, в часы спортивно-массовой работы, на сборах по различным видам спорта и в процессе оперативно-служебной (боевой) деятельности сотрудников МВД РФ [35]. Основной акцент на этих занятиях делается на различных упражнениях, способствующих формированию у сотрудников МВД РФ необходимых физических качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости, быстроту реакции и т.д.).

На занятиях по физической подготовке с использованием средств спортивных единоборств часто имеют место болевые приемы, поэтому при обучении сотрудников необходимо следить за плавностью их выполнения (без рывков). В случае возникновения травмы или травмоопасной ситуации по сигналу инструктора по физической подготовке прием следует немедленно прекратить.



Согласно Приказу МВД России от 01.07.2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел РФ» [44] занятия по физической подготовке с использованием средств спортивных единоборств сконцентрированы на воспитании навыков применения боевых приемов борьбы и обеспечения личной безопасности сотрудников МВД РФ [11].

Одним из методов обучения боевым приемам борьбы, выступает соревновательный метод, который инструкторы по физической подготовке применяют чаще всего. Однако, данный метод предпочтительнее всего использовать на этапе совершенствования уже сформированных умений и навыков изучаемой техники [45].

Для формирования двигательных навыков необходимо осуществление перехода качества владения техникой какого-либо приема из стадии разучивания, в стадию умения, а также из стадии умения в стадию навыка. В этой связи, образовательный процесс в МВД России направлен на выявление, а впоследствии и совершенствование наиболее эффективных методик формирования навыков боевых приемов борьбы. Так, при организации учебно-тренировочного занятия инструктор по физической подготовке выбирает наиболее эффективные способы физического воспитания, соответствующие задачам, поставленным учебной программой подготовки сотрудников [17]. В частности, для обучения боевым приемам борьбы необходимо использовать так называемые «Методы строго регламентированного упражнения»/

Таблица 1 – Методы строго регламентированного упражнения

Для воспитания физических качеств	Для обучения новым двигательным действиям
Метод стандартного упражнения	Целостно-конструктивный метод
Метод переменного упражнения	Расчленено-конструктивный метод
Комбинированные методы упражнений (круговой тренировки)	Метод сопряженного действия

Для совершенствования приемов сотрудникам, кроме непосредственной отработки приемов, следует постоянно повышать уровень общей и специальной физической подготовки [53]. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие функциональных возможностей организма. Она создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств, необходимых для совершенствования боевых приемов борьбы [15]. Специальная физическая подготовка играет важную роль в формировании двигательных способностей сотрудников и находится в прямой зависимости от особенностей техники изучаемых приемов и тактики их использования. Эффективность боевых приемов борьбы во многом зависит от развития у сотрудников целого комплекса физических и физиологических способностей, в частности скоростных способностей, координационных способностей, выносливости [14]. В данном случае необходимо активно задействовать методы строго регламентированного упражнения.

Методы строго регламентированного упражнения, используемые для формирования физических качеств, характеризуются многократным выполнением упражнений в условиях строгой упорядоченности. При использовании данного метода упорядочению подлежит состав движений и их связи между собой; физическая нагрузка (степень интенсивности и продолжительности мышечной работы), интервалы отдыха и порядок чередования отдыха и нагрузки [18]. Для реализации данного метода целесообразно применять средства стандартного и переменного (вариативного) упражнения, комбинированные средства (повторно-переменный) и круговую тренировку, которая может быть представлена в виде непрерывного и интервального занятия.

Обучение боевым приемам борьбы является сложным, творческим процессом, успешность которого зависит от уровня сформированности профессиональных компетентностей преподавателей по физической подготовке образовательных организаций системы МВД России [2]. Использование методов строго регламентированного упражнения направлено, прежде всего, на

оптимизацию процесса формирования и совершенствования навыков боевых приемов борьбы сотрудников МВД РФ.

Кроме того, в результате специальных исследований были определены пространственно-временные и технические параметры условий, чаще всего характеризующие непосредственное задержание правонарушителя (скоротечность, локальность, преодоление короткой дистанции до правонарушителя и скоростно-силовой характер самого задержания), анализ которых позволил определить приоритетные физические качества наиболее важных мышечных групп, имеющих ключевое значение в момент силового задержания (скорость и взрывную силу сгибателей-разгибателей позвоночного столба, сгибателей-разгибателей рук и разгибателей ног) [16]. При этом особое внимание обращается на умение сотрудника адекватно анализировать окружающую обстановку и принимать быстрые разумные решения с учетом того, что в определенных ситуациях надо действовать жестко и решительно, в других – искать эффективные тактические приемы. Формирование обозначенных качеств и умений, как было установлено, наиболее эффективно происходит в рамках тренировочного процесса по служебно-прикладным единоборствам [1].

Рассматривая психологический аспект подготовки сотрудников МВД РФ к действиям в экстремальных условиях, важным моментом такой подготовки исследователи также считают занятия служебно-прикладными единоборствами [12].

Ситуации, связанные с применением боевых приемов борьбы в реальной повседневной или служебной деятельности всегда, как правило, являются экстремальными – крайними, реально угрожающими жизни, здоровью и социальному благополучию человека.

Поэтому процесс подготовки к различным видам единоборств обладает большими потенциальными возможностями для психофизического совершенствования сотрудников ОВД, приучает их активно действовать в условиях повышенных психических нагрузок, приобретать необходимый опыт

волевых действий, преодоления трудностей и отрицательных психических состояний [50].

Доподлинно известно, что занятия единоборствами непосредственно влияют и на формирование морально-нравственных качеств. Для сотрудника ОВД это имеет важное значение, так как специфика правоохранительной деятельности требует от него проявления патриотизма, преданности своему коллективу и служебному долгу, сформированности представлений, понятий, взглядов и убеждений, навыков и привычек поведения, соответствующих принципам общечеловеческой морали и принципам законности, гуманности и профессиональной этики [32].

Анализ приведенных и оставшихся за пределами данного краткого обзора фактов позволяет сделать вывод о том, что современные требования, предъявляемые к сотруднику правоохранительных органов, включают в себя комплексное проявление многих физических, психических, личностных качеств и двигательных навыков, необходимых не только для эффективной служебной деятельности в целом, но и конкретно для успешного противостояния с правонарушителями и, особенно для выживания сотрудника в экстремальной ситуации [9].

Дополнение обязательных занятий физической подготовкой секционными занятиями единоборствами позволяет значительно быстрее и результативнее подготовить сотрудников к таким условиям. При этом уникальность практики рукопашного боя и других видов единоборств (вне зависимости от их специфики) состоит в том, что в процессе занятий моделируются с различной степенью условности ситуации прямого противостояния с противником, причем противостояния не абстрактного, а конкретного, «контактного», лицом к лицу [49].

В любом случае, занятия единоборствами позволяют сотруднику эффективно решать служебные задачи на протяжении всего профессионального пути, быстро продвигаться по служебной лестнице, иметь материальное и

моральное удовлетворение результатами своего труда, что во многом и определяет социальное благополучие человека [55].

В заключении хотим обратить внимание на то, что постоянные занятия физическими упражнениями и доведение их до уровня совершенства оказывают положительное влияние на физическое и психологическое состояние сотрудника ОВД, на его становление как личности и формирование его характера. Знание своих возможностей, безусловно, придает им уверенности в действиях. И надо также отметить, что от успешной сдачи контрольных нормативов напрямую зависит карьерный рост сотрудника [10]. Поэтому руководителям подразделений и преподавателям по физической подготовке, необходимо прививать желание каждому сотруднику органов внутренних дел наращивать и сохранять на долгие годы свои профессиональные навыки, как на занятиях по физической подготовке, так и в ходе самостоятельного овладения профессиональными навыками. Предложенные методики занятий боевыми приемами борьбы направлены на поддержание и развитие своих физических качеств сотрудниками ОВД [25]. Это, в свою очередь, позволит более добросовестно выполнять оперативно-служебные задачи в повседневной профессиональной деятельности, и что немаловажно сохранить здоровье на многие годы.

## **2 Организация и методы исследования**

### **2.1 Организация исследования**

Педагогический эксперимент проводился в 4 этапа в период с августа 2021 - по май 2022 гг. на базе Отдела полиции № 1 МУ МВД России «Красноярское» г. Красноярск.

На первом этапе исследования (август – сентябрь 2021) был проанализирован и обобщён научно-методический материал по вопросам совершенствования физической подготовки сотрудников МВД средствами спортивных единоборств. На основании проведенного анализа была обозначены цель, объект, предмет и задачи исследования.

В ходе второго этапа (сентябрь 2021). Проведено анкетирование сотрудников МВД России, с целью оценки важности и значимости физической подготовки сотрудника полиции.

В ходе третьего этапа (октябрь 2021 - май 2022). Проведено контрольное тестирование, направленное на определение уровня развития физических качеств испытуемых. Разработан комплекс упражнений, направленный на совершенствование физической подготовки сотрудников МВД РФ первого года служебной деятельности. Проведен педагогический эксперимент.

На четвертом этапе (май 2022) анализировались и систематизировались результаты, полученные в ходе проведения педагогического эксперимента. Данный этап был посвящен обработке данных педагогического эксперимента методами математической статистики, формулированию выводов и окончательному оформлению выпускной квалификационной работы.

В проведенном исследовании принимали участие 20 сотрудников мужского пола Отдела полиции № 1 МУ МВД России «Красноярское» г. Красноярск, в возрасте 22–25 лет.

Педагогический эксперимент был организован в период с октября 2021 по май 2022 года. На начальном этапе педагогического исследования нами были

сформированы 2 группы контрольная и экспериментальная, в каждой по 10 сотрудников мужского пола Отдела полиции № 1 МУ МВД России «Красноярское» г. Красноярск первого года служебной деятельности.

## **2.2 Методы исследования**

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

**1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.** Метод теоретического анализа и обобщения научно-методической литературы осуществлялся для изучения существующих теоретических подходов совершенствованию физической подготовки средствами спортивных единоборств. Всего изучено 67 литературных источников по проблеме исследования.

**2. Анкетирование.** Наиболее распространенный вид опроса, в котором общение исследователя и респондента осуществляется посредством анкеты. Нами анкетирование проводилось с целью определения оценки важности и значимости физической подготовки сотрудника полиции. Была составлена анкета, состоящая из 7 вопросов, направленных на выявление особенности физической подготовки в различных подразделениях МВД России. Всего было опрошено 52 сотрудника МВД России. Анкетирование проводилось в рамках Всероссийских спортивных соревнований МВД России по служебно-прикладному спорту прошедших на базе УМВД России по Владимирской области г. Владимир в период с 5 по 9 сентября 2021 г.

**3. Контрольное тестирование.** Метод контрольного тестирования использовался для выявления уровня развития физической подготовленности у испытуемых. Контрольное тестирование осуществлялось после проведения 15 минутной беговой разминки. Стоит отметить, что подбор испытаний по определению уровня физической подготовленности сотрудников МВД РФ осуществлялся исходя из положений прописанных в действующем Приказе

МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» [44]. В котором прописана программа контрольных испытаний, а также критерии оценки физической подготовленности сотрудников МВД РФ.

Для определения уровня физической подготовленности сотрудников МВД использовались следующие контрольные испытания:

Испытания силовой направленности

**Тест 1 - Подтягивание на перекладине, кол-во раз.**

Испытуемый по команде экзаменатора занимает положение перед снарядом. Исходное положение: вис хватом сверху, кисти рук расположены на ширине плеч, ноги выпрямлены и не касаются опоры. По команде «Приступить к выполнению упражнения», испытуемый выполняет сгибание рук в локтевых суставах до касания подбородком перекладины, после чего возвращается в исходное положение. Засчитывается максимальное количество раз выполнения упражнения.

**Тест 2 - Сгибание разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз.**

Испытуемый принимает исходное положение: упор лежа, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Подсчитывается количество раз.

**Тест 3 - Жим гири весом 24 кг, кол-во раз.**

Испытуемый располагает гирю на предплечье, с внешней стороны сжатой в кулак кисти, локоть направлен вперед. Ладонь руки направлена в сторону лица. По сигналу экзаменатора употребляет руку в локтевом суставе с заведением гири строго над плечом, после чего возвращается в исходное положение. Засчитывается максимальное количество раз выполнения упражнения.

Испытание на быстроту и ловкость

**Тест 4 - Челночный бег 4 20, сек**

Испытуемый принимает положение высокого старта. По команде «марш» испытуемые пробегают 20 метров, до отмеченной линии, затем возвращаются



назад к линии старта, снова пробегают 3-й раз отрезок 20 метров, с касанием отмеченной линии, возвращаясь к линии старта финиширует. Засчитывается результат в секундах.

Испытание на выносливость

**Тест 5 - Бег 5 км, мин, сек.**

Испытание проводится на открытой пересечённой местности по кругу протяжённостью 1 км. Испытуемых принимает положение высокого старта по команде марш начинает движение по дистанции. Фиксируется время выполнения испытания в минутах.

Таблицы оценки физической подготовленности сотрудников МВД представлены в приложении Б.

**4. Педагогический эксперимент.** Для решения задач исследования использовался сравнительный педагогический эксперимент. Суть педагогического эксперимента заключалась в сравнении результатов оценки уровня развития физических качеств сотрудников МВД РФ первого года служебной деятельности, полученных в контрольной и экспериментальной группах.

В педагогическом эксперименте принимали участие 20 сотрудников МВД РФ первого года служебной деятельности мужского пола в возрасте от 22 до 25 лет.

Педагогический эксперимент был организован в период с октября 2021 по май 2022 года. На начальном этапе педагогического исследования нами были сформированы 2 группы контрольная и экспериментальная, в каждой по 10 сотрудников.

Занятия по физической подготовке как в контрольной, так как в экспериментальной группе проходили один раз в неделю длительностью 1-1,5 часа.

В контрольной группе занятия по физической подготовке проходили по ранее утвержденному плану, с использованием средств спортивных единоборств таких как борьба самбо и вольная борьба.

В экспериментальной группе занятия по физической подготовке проходили с использованием разработанного комплекса упражнений, направленного на совершенствование физической подготовки, с использованием средств спортивных единоборств борьбы дзюдо.

Педагогический эксперимент проводился с 20.10.2021 по 05.05.2022 года.

**5. Методы математической статистики.** Методы математической статистики включали вычисление: средних арифметических значений ( $\bar{x}$ ) изучаемых показателей. Статистическая обработка полученных данных проводилась для определения различий в контрольной и экспериментальной группах, использовался t-критерий Стьюдента.

При обработке полученных результатов вычислялись следующие показатели:

1. Показатели среднего арифметического  $\bar{X}$ .

В работе мы использовали формулу для вычисления средней арифметической величины  $\bar{X}$  для каждой группы в отдельности:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}, \quad (1)$$

где  $X_i$  – значение отдельного измерения;  $n$  – общее число измерений в группе.

2. Дисперсию по формуле:

$$S^2 = \frac{\sum (\bar{X} - X_i)^2}{n-1} \quad (2)$$

3. Формулу для вычисления стандартной ошибки среднего арифметического значения ( $m$ ) по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}} \quad (3)$$

4. Для оценки достоверности различий средних показателей использовался t критерий Стьюдента:

$$t_p = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{\frac{s_x^2}{n} + \frac{s_y^2}{n}}} \quad (4)$$

### 3 Результаты исследования и их обсуждение

#### 3.1 Оценка значимости физической подготовки сотрудников МВД РФ по результатам анкетного опроса

Для оценки важности и значимости физической подготовки сотрудника полиции, нами было проведено предварительное аналитическое исследование, включающее в себя анкетный опрос (Приложение А). В опросе приняли участие 52 сотрудника МВД РФ. Анкетирование проводилось в рамках Всероссийских спортивных соревнований МВД России по служебно-прикладному спорту прошедших на базе УМВД России по Владимирской области г. Владимир в период с 5 по 9 сентября 2021 г.

По результатам опроса мы получили следующие данные. При ответе на первый вопрос, который звучал «Укажите периодичность посещения вами занятий по физической подготовке по месту службы» ответы респондентов распределились следующим образом (рисунок 1).

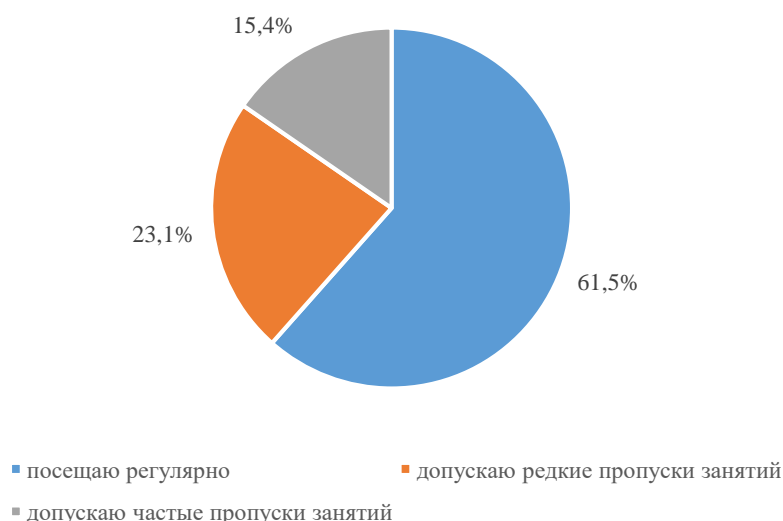


Рисунок 1 – Периодичность посещения занятий по физической подготовке опрошенных респондентов

Анализируя данные полученные при ответе на первый вопрос, можно отметить, что большинство респондентов, а именно 61,5% посещают занятия по

физической подготовке регулярно, частые пропуски занятий по физической подготовке допускают 15,4% опрошенных респондентов.

При ответе на следующий вопрос нашей целью было узнать каков уровень удовлетворённости проведением занятий по физической подготовке у опрошенных, результаты распределились следующим образом (рисунок 2).

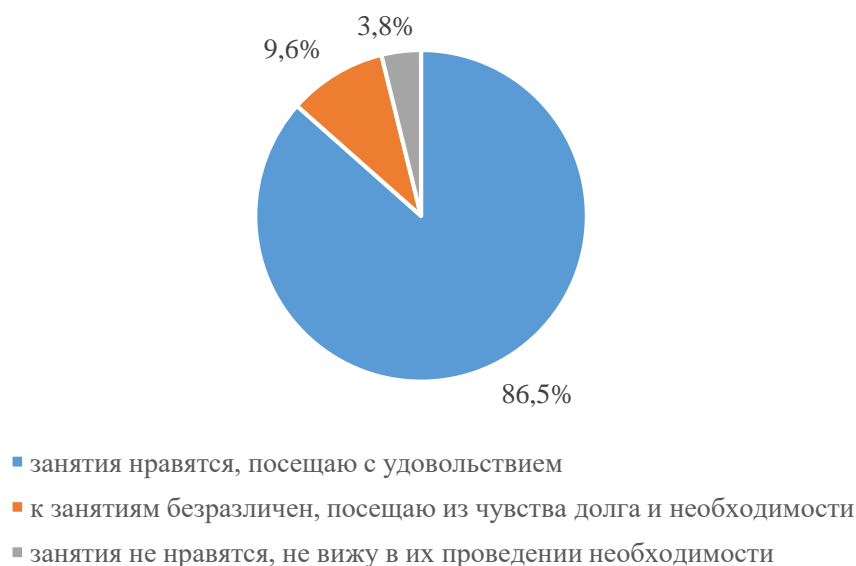


Рисунок 2 – Удовлетворенность при посещении занятий по физической подготовке опрошенных респондентов

Как видно из рисунка 2 наибольшее число респондентов 86,5% с удовольствием посещают занятия по физической подготовке, 3,8% опрошенных не видят необходимости в проведении таких занятий.

При ответе на следующий вопрос «Укажите цели которые вы преследуете на занятиях по физической подготовке», опрошенные респонденты указали что основными целями являются повышение результативности в решении служебных задач (36,5%), а также поддержания оптимальной физической формы (42,3%), лишь 3,8% опрошенных респондентов посещают занятия по физической подготовке с целью снять накопившийся стресс (рисунок 3).

Также мы просили респондентов проанализировать свой текущий уровень физической подготовленности. Наибольшее число опрошенных считают, что их

уровень физической подготовленности является удовлетворительным (69,2%), и лишь один опрошенный респондент посчитал свой уровень физической подготовленности неудовлетворительным.

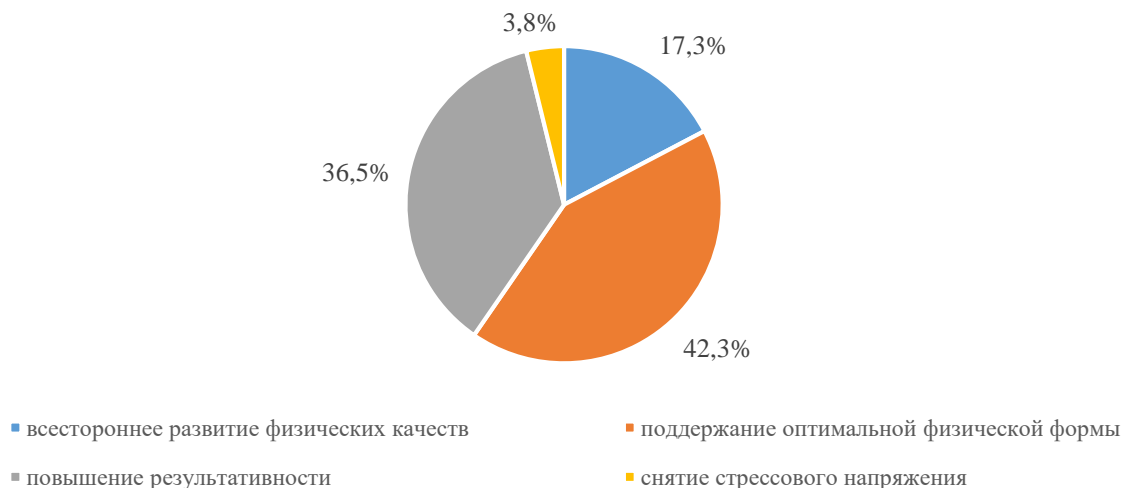


Рисунок 3 – Цели опрошенных респондентов при занятиях физической подготовкой

Для определения значимости того или иного физического качества в служебной деятельности сотрудников МВД, мы попросили опрошенных респондентов выбрать одно из представленных физических качеств, ответы респондентов распределились следующим образом (рисунок 4).

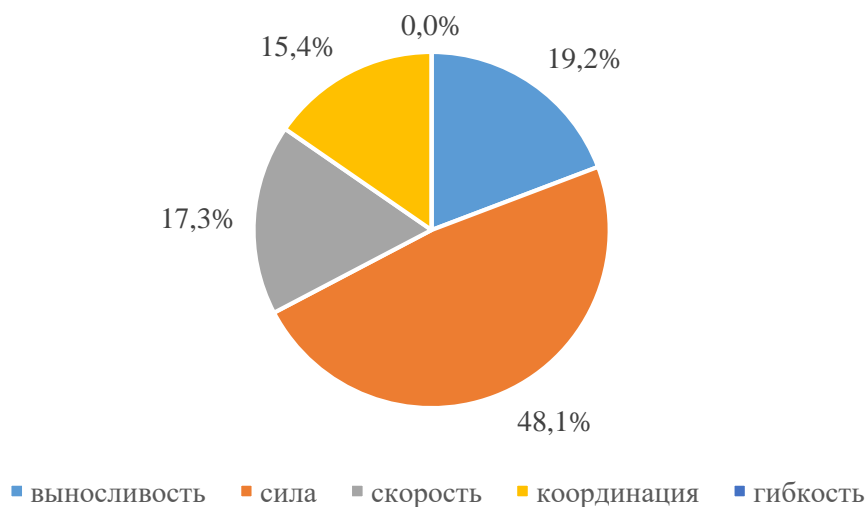


Рисунок 4 – Значимость физических качеств сотрудника МВД по мнению опрошенных респондентов

Наиболее значимые физическими качества по мнению опрошенных респондентов является сила, так считают 48,1% опрошенных, такое физическое качество как гибкость по мнению опрошенных респондентов не является приоритетным для сотрудника МВД.

При ответе на следующий вопрос мы попросили опрошенных указать основные формы занятий по физической подготовке, которые реализуются по месту их службы (рисунок 5).

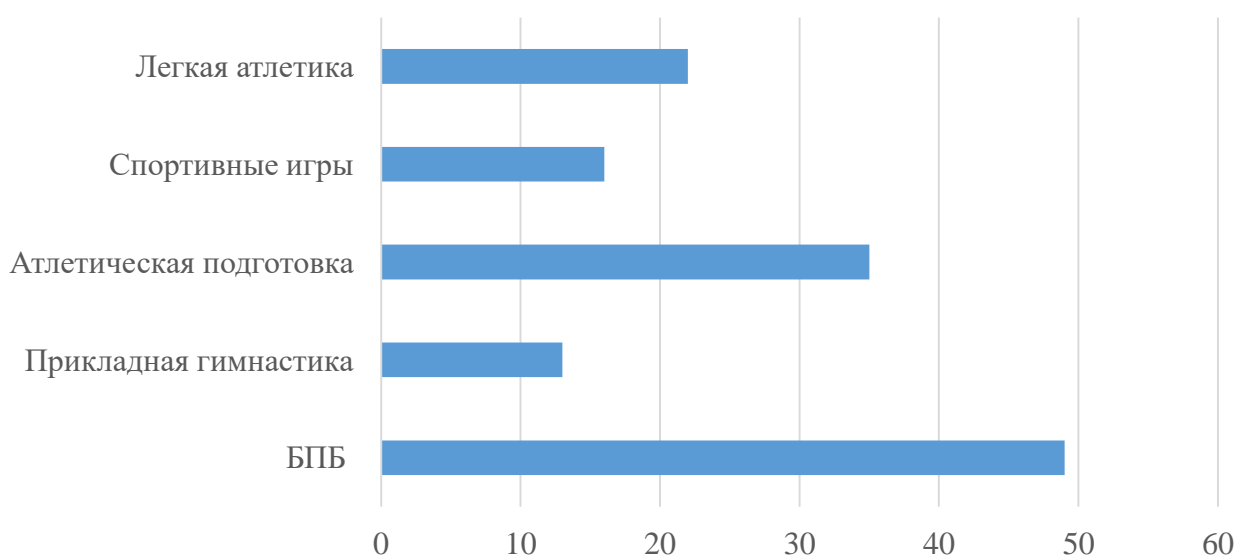


Рисунок 5 – Основные формы занятий по физической подготовке, которые реализуются по месту службы опрошенных респондентов

Анализируя полученные результаты можно сделать вывод, что практически все опрошенные респонденты регулярно занимаются БПБ (боевые приёмы полиции), на втором месте - такая форма физической подготовки, как атлетическая подготовка, третье место занимает лёгкая атлетика. На наш взгляд, это в первую очередь связано с тем, что не все отделения МВД имеют доступ к специализированным спортивным залам и плоскостным сооружениям.

Последний вопрос нашей анкеты звучал так «Какой вид спортивных единоборств наиболее эффективен при проведении занятий по БПБ в рамках занятий по физической подготовке, на ваш взгляд», ответы респондентов распределились следующим образом (рисунок 6).

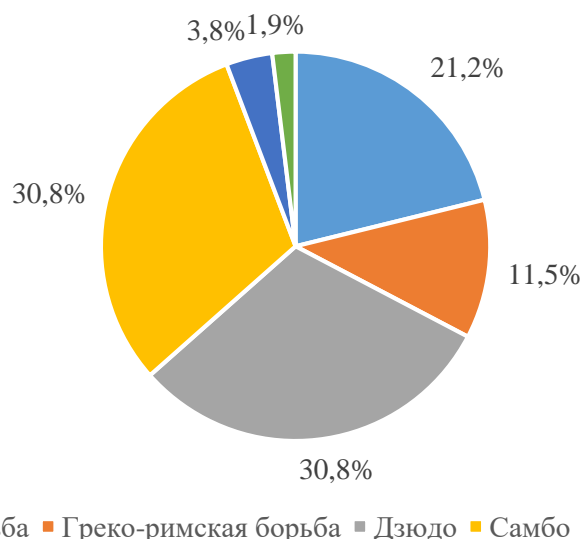


Рисунок 6 – Основные формы занятий по физической подготовке, которые реализуются по месту службы опрошенных респондентов

По результатам анализа ответов респондентов, варианты ответов самбо и дзюдо набрали одинаковое число голосов опрошенных (30,8%), наименьшее число голосов набрал вариант айкидо (1,9%).

По результатам проведенного анкетного опроса мы можем сделать следующие выводы:

#### Опрошенные сотрудники МВД

- регулярно и с удовольствием посещают занятия по физической подготовке
- основной целью при посещении занятий физической подготовки ставят поддержание оптимальной физической формы
- считают уровень своей текущей физической подготовки удовлетворительно
- выделяют силу как основное физическое качество при ведении служебной деятельности
- в рамках занятий по физической подготовке занимаются БПБ (боевые приёмы полиции)
- считают наиболее эффективным видом спортивных единоборств борьбу Самбо и борьбу дзюдо.



### **3.2 Комплекс упражнений, направленный на совершенствование физической подготовки сотрудников МВД РФ первого года служебной деятельности**

Совершенствование физической подготовки сотрудников МВД РФ является одним из важнейших факторов успешного выполнения правоохранительной деятельности. На основе анализа научно-методической и специальной литературы, а также на основе проведенного анкетного опроса респондентов нами разработаны комплексы упражнений, направленные на повышение уровня физической подготовленности сотрудников МВД РФ средствами спортивных единоборств на примере дзюдо.

Стоит уточнить причину выбора данного вида спортивных единоборств, поскольку по результатам анкетного опроса респондентов наиболее привлекательными видами спортивных единоборств по мнению опрошенных является борьба самбо и борьба дзюдо.

Поскольку профессиональная деятельность сотрудников МВД РФ в первую очередь связана с задержанием и обезвреживанием преступников, а также в виду действующих нормативно-правовых актов введения профессиональной деятельности, на сотрудников МВД РФ накладываются определённые ограничения при введении контактной работы с правонарушителями [37]. К таким ограничениям относится в первую очередь выполнение задержания без применения ударных приёмов, активные атакующие действия так же под запретом.

Борьба самбо, на занятиях по специальной физической подготовке сотрудников МВД РФ может быть реализована в несколько усеченном варианте, что по большей части не позволяет в полной мере овладеть навыками ведения борьбы самбо и как следствие сужает ареал применения приемов на практике [38].

Несмотря на внешнее сходство борьбы Самбо и борьбы Дзюдо, существуют некоторые отличия в правилах ведения поединка:

- в дзюдо запрещены проходы в ноги и болевые приёмы на ноги
- в дзюдо разрешены удушающие приёмы,
- в дзюдо схватка преимущественно ведётся в стойке (в самбо преимущественно борьба ведётся в партере)
- в дзюдо бросок производится с тем условием, что бросающий должен устоять на своих ногах (что немаловажно при осуществлении задержания).

Физическая подготовка в экспериментальной группе проводилась с использованием предложенного нами специального комплекса упражнений, целью которого было совершенствование физических качеств сотрудников МВД РФ. Занятия по физической подготовке проводились с применением кругового и игрового методов.

Разработанные комплексы упражнений применялись на занятиях по физической подготовке 1 раз в неделю и проводились с применением кругового и игрового методов. Содержание круговых тренировок для экспериментальной группы, которые инструктор по физической подготовке использовал на занятиях.

#### Комплекс упражнений №1.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Партнер держит ноги, стоя со стороны спины. Туловище должно оставаться прямым, слегка прогнутым в пояснице. Партнер, удерживая ноги выполняющего упражнение, слегка прогибается в пояснице, стараясь не наклоняться вперед.

2. Имитация броска через спину с использованием резинового жгута: непрерывные подвороты в правую и левую стороны;

3. Ходьба с партнером на плечах.

4. Повороты с партнером на плечах.

5. Стойка борца. Толкание партнера вперед.

6. Игра «Регбол».

#### Комплекс упражнений №2.

1. Бег с поворотами на 360° вправо и влево

2. Продвижение прыжками в низком приседе с поворотами на 360°;
3. Наклоны с партнером на плечах.
4. Приседания с партнером на плечах.
5. Стойка борца. Бросок набивного мяча 5кг в пол двумя руками.
6. Игра «Регби с элементами дзюдо».

#### Комплекс упражнений №3.

1. Продвижение прыжками на двух ногах с поворотами на 360°;
2. Прыжками выполнить 5 поворотов на 360 - два кувырка вперед - поворот кругом вернуться в и.п;
3. Выпады на левую, правую ногу с манекеном на плечах;
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с партнером, сидящим на спине
5. Повороты с партнером на плечах
6. Игра «Регбол».

#### Комплекс упражнений №4.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, партнер удерживает ноги выполняющего на весу.
2. Передвижение в упоре лежа на прямых руках.
3. Прыжки из глубокого приседа
4. Стойка борца. Сопротивление толчкам партнера.
5. Подъем партнера
6. Игра «Регби с элементами дзюдо».

Педагогический эксперимент был организован в период с октября 2021 по май 2022 года. На начальном этапе педагогического исследования нами были сформированы 2 группы контрольная и экспериментальная, в каждой по 10 сотрудников мужского пола.

Занятия по физической подготовке как в контрольной, так как в экспериментальной группе проходили один раз в неделю длительностью 1-1,5 часа.

В контрольной группе занятия по физической подготовке проходили по ранее утвержденному плану, с использованием средств спортивных единоборств таких как борьба самбо и вольная борьба.

В экспериментальной группе занятия по физической подготовке проходили с использованием разработанного комплекса упражнений, направленного на совершенствование физической подготовленности, с использованием средств спортивных единоборств борьбы дзюдо.

Педагогический эксперимент проводился с 20.10.2021 по 05.05.2022 года.

### **3.3 Совершенствование физической подготовки сотрудников МВД РФ первого года служебной деятельности**

Для оценки эффективности разработанного комплекса упражнений, был организован и проведен педагогический эксперимент. В эксперименте принимали участие сотрудники МВД РФ 22-25 лет первого года служебной деятельности, в количестве 20 человек. Для организации эксперимента из числа испытуемых были сформированы контрольная и экспериментальная группы. Перед педагогическим экспериментом было проведено контрольное тестирование, оценивающее исходный уровень физической подготовленности испытуемых в контрольной и экспериментальной группах с использованием контрольных тестов, представленных в пункте 2.2 настоящего исследования.

В таблице 2 представлены результаты предварительного тестирования уровня развития физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах.

Исходя из данных таблицы 2, можно сделать вывод, что различие между экспериментальной и контрольной группами не является статистически значимым, группы однородны.

Занятия по физической подготовке как в контрольной, так как в экспериментальной группе проходили один раз в неделю длительностью 1-1,5 часа.

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах на начальном этапе эксперимента.

Тесты	КГ (n = 10)	ЭГ (n = 10)	Достоверность	
	M ± m	M ± m	T <sub>расч.</sub>	P
Подтягивание на перекладине, кол-во раз.	24±0,52	25±0,66	1,44	P>0,05
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз.	42±0,72	41±0,61	1,25	P>0,05
Жим гири весом 24 кг, кол-во раз.	18±0,25	20±0,48	1,36	P>0,05
Челночный бег 4 20, сек	17,7±0,38	17,2±0,52	1,18	P>0,05
Бег 5 км, мин, сек.	28,15±0,26	29,52±0,28	1,22	P>0,05

В контрольной группе занятия по физической подготовке проходили по ранее утвержденному плану, с использованием средств спортивных единоборств таких как борьба самбо и вольная борьба.

В экспериментальной группе занятия по физической подготовке проходили с использованием разработанного комплекса упражнений, направленного на повышение уровня физической подготовленности сотрудников МВД РФ первого года служебной деятельности, с использованием средств спортивных единоборств борьбы дзюдо.

После проведения педагогического эксперимента снова было проведено контрольное тестирование по той же программе, что и на начальном этапе эксперимента. Для оценки произошедших изменений в результате педагогического эксперимента оценивалась достоверность выявленных различий между экспериментальной и контрольной группой до и после педагогического эксперимента.

Результаты тестов были обработаны методом математической статистики и занесены в таблицу 3.

Таблица 3 – Показатели физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах по окончании эксперимента.

Тесты	КГ (n = 10)	ЭГ (n = 10)	Достоверность	
	М ± m	М ± m	T <sub>расч.</sub>	P
Подтягивание на перекладине, кол-во раз.	26±0,88	31±0,39	2,53	P<0,05
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз.	46±0,68	52±0,54	2,48	P<0,05
Жим гири весом 24 кг, кол-во раз.	21±0,77	25±0,65	2,62	P<0,05
Челночный бег 4 20, сек	17,2±0,32	16,5±0,29	2,86	P<0,05
Бег 5 км, мин, сек.	26,51±0,31	24,30±0,44	3,11	P<0,05

Анализируя данные таблицы 3 можно судить о том, что по прошествии педагогических исследования между контрольной и экспериментальной группой наблюдаются статистически значимые различия.

Для выявления уровня произошедших в ходе эксперимента изменений в показателях физической подготовленности испытуемых нами сравнивались средние групповые показатели до и после педагогического воздействия и высчитывались данные прироста изучаемых показателей в %. Результаты занесены в таблицу 4.

Выявлено, что за время педагогического эксперимента по всем изучаемым параметрам произошли положительные сдвиги, как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе. Однако, прирост показателей экспериментальной группы выше, чем у контрольной группы.

Таблица 4 – Прирост показателей физической подготовленности испытуемых в течение эксперимента

Тест	Подгруппа	Мср начало эксперимента	Мср конец эксперимента	Прирост, %
Подтягивание на перекладине, кол-во раз.	КГ	24	26	7,7
	ЭГ	25	31	19,4
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз.	КГ	42	46	8,7
	ЭГ	41	52	21,2
Жим гири весом 24 кг, кол-во раз.	КГ	18	21	14,3
	ЭГ	20	25	20,0
Челночный бег 4 ×20, сек	КГ	17,7	17,2	2,9
	ЭГ	17,2	16,5	4,2
Бег 5 км, мин, сек.	КГ	28,15	26,51	6,2
	ЭГ	29,52	24,30	21,5

На рисунке 7 представлены результаты показателей физической подготовленности испытуемых в течение эксперимента.

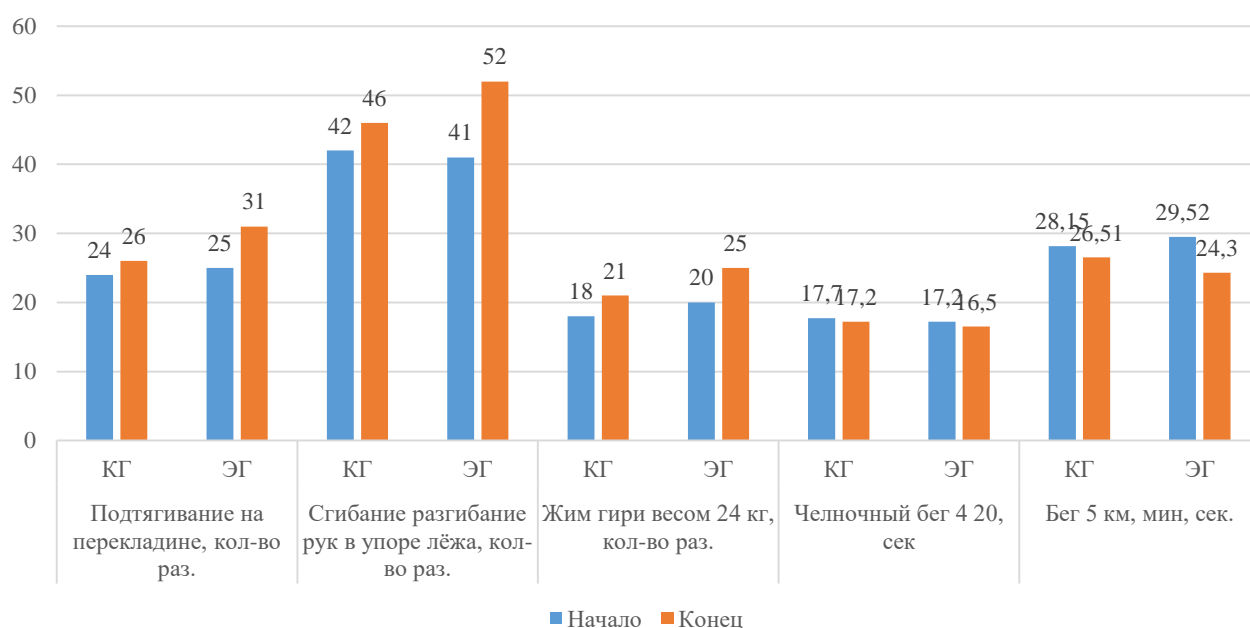


Рисунок 7 - Показатели физической подготовленности испытуемых в течение эксперимента

Прирост результатов в экспериментальной группе варьируется в диапазоне от 4,2% до 21,5%. Наибольший прирост показателей физической подготовленности в экспериментальной группе наблюдался в тесте «Бег 5 км, мин, сек.», наименьший в тесте «Челночный бег 4 ×20, сек».

Прирост результатов в контрольной группе лежит в диапазоне от 2,9% до 14,3%. наибольший прирост показателей физической подготовленности в контрольной группе наблюдался в тесте «Жим гири весом 24 кг, кол-во раз», а наименьший, также, как и в экспериментальной группе в тесте «Челночный бег 4 ×20, сек».

Анализируя результаты полученные в ходе проведения педагогического эксперимента, позволяет судить о том, что применение средств спортивных единоборств приведёт к повышению уровня физической подготовленности, что отразится на совершенствовании физической подготовки сотрудников МВД РФ первого года служебной деятельности.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании результатов проведенного педагогического исследования сделаны следующие выводы:

Физическая подготовка сотрудников МВД РФ входит в блок Профессионально-прикладной подготовки, которая также включает в себя различные виды подготовки: психологическую, служебную, и др.. Физическая подготовка в структуре системы МВД России необходима для обеспечения всесторонней готовности сотрудников к выполнению задач профессиональной деятельности, а также для формирования мотивационно-ценностного отношения к самосовершенствованию, установки на здоровый образ жизни, потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

На основе анализа научно-методической и специальной литературы, а также на основе проведенного анкетного опроса респондентов нами разработаны комплексы упражнений, направленные на совершенствование физической подготовки сотрудников МВД средствами спортивных единоборств на примере дзюдо. Разработанные комплексы упражнений применялись на занятиях по физической подготовке 1 раз в неделю и проводились с применением кругового и игрового методов.

Прирост результатов в экспериментальной группе варьируется в диапазоне от 4,2% до 21,5%. Прирост результатов в контрольной группе лежит в диапазоне от 2,9% до 14,3%. Анализируя результаты полученные в ходе проведения педагогического эксперимента, позволяют сделать вывод о том, что применение средств спортивных единоборств приведёт к повышению уровня физической подготовленности, что отразится на совершенствовании физической подготовки сотрудников МВД РФ первого года служебной деятельности.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

На основании полученных результатов экспериментальных исследований можно сформулировать отдельные положения, которые рекомендуется использовать при проведении занятий по физической подготовке. Для повышения эффективности процесса физической подготовки инструкторам следует придерживаться следующих рекомендаций:

Планировать занятия по физической подготовке с использованием средств борьбы дзюдо, поскольку это позволит в полной мере овладеть навыками ведения борьбы дзюдо и как следствие расширить арсенал применения приемов в процессе ведения служебной деятельности.

Совокупность положений, полученных в ходе настоящего исследования может быть использована в процессе физической подготовки сотрудников различных структур МВД РФ.

Разработанные комплексы упражнений для их внедрения в процесс физической подготовки сотрудников МВД РФ не требуют наличия дорогостоящего оборудования.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алдошин, А. В. Спорт в профессиональной физической подготовке сотрудников ОВД // Наука и практика: журнал. – Орел: ОрЮОИ МВД России имени В.В. Лукьянова. – 2014. – № 3 (60). – С. 126-129.
2. Алов А.Х. Значимость физической подготовки в профессиональной деятельности работников органов внутренних дел: правовые принципы использования физической силы // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики. Сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции. 2017. С.19-24.
3. Ананьев, С. И. Развитие физических качеств курсантов образовательных организаций МВД России на основе применения комплексов подвижных игр / С.И. Ананьев, А.В. Апальков, А.В. Горбатенко // Наука. Теория. Практика, 2015. - №1. – С. 47 -52.
4. Ахмедов, Ф.А.О. Методики повышения уровня подготовки курсантов в курсе специальной физической подготовки в учебных заведениях МВД Российской Федерации / Ахмедов Ф.А.О., Гречанников А.Л., Уколкин Д.И. // Сборник научных статей по итогам III-й Всероссийской конференции «Вопросы совершенствования тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов», 2020. - С. 129-132.
5. Баркалов С. Н. Профессионально прикладная физическая подготовка сотрудников ОВД: основные понятия, направления совершенствования, образовательные технологии // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : ОрЮОИ МВД России им. В. В. Лукьянова, 2016. - С. 31 - 46.
6. Баркалов, С. Н. Служебно-прикладные единоборства в профессиональном совершенствовании сотрудников органов внутренних дел / Современные проблемы науки и образования: электронное научное издание (журнал). – 2020. – № 6. – С. 226-232.

7. Баркалов, С. Н. Специальная направленность физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: монография / С.Н. Баркалов, И.В. Герасимов, А.В. Кателкин; под общ. ред. С.Н. Баркалова. – Орел: ОрЮИ МВД России, 2010. – 214 с.
8. Баркалов, С. Н. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: уточнение понятий и конкретизация задач / С. Н. Баркалов // Наука-2020, 2019. - № 8(33). – С. 45 – 52.
9. Блудова, И.Н. Педагогический потенциал спортивных единоборств для подготовки курсантов академии МВД РФ / Блудова И.Н. // Вопросы педагогики, 2020. - № 6-1. - С. 60-62.
10. Броев А.Х. Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России // Взаимодействие науки и общества: проблемы и перспективы сборник статей международной научно-практической конференции: в 3 частях. 2016. С.76-78.
11. Ворончихин, Д.В. Игровые упражнения в парах при обучении боевым приемам борьбы / Ворончихин Д.В., Бакин А.В. // Допущено Министерством внутренних дел Российской Федерации в качестве учебно-практического пособия для курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России, сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации / Нижний Новгород, 2019. – 125 с.
12. Гаврилов Д.А. Боевые приемы борьбы в физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / Гаврилов Д.А. // Аллея науки, 2018. - Т. 1. - № 10 (26). - С. 906-909.
13. Гордеев, Д.В. Некоторые аспекты физической подготовки слушателей факультета профессиональной подготовки образовательных организаций МВД России / Гордеев Д.В., Михалев В.Н. // Сборник научных статей по итогам всероссийской научно-практической конференции: Социально-экономические и правовые меры борьбы с преступлениями и иными правонарушениями, 2021. - С. 414-415.

14. Губжоков А.Х. Современный подход к совершенствованию физической подготовки слушателей и курсантов в системе МВД России // Современный ученый. 2017. Т.1. №1. С.75-78.
15. Дадов, А.В. Основные ценностные ориентации сотрудников ОВД по вопросам физической подготовки / Дадов, А.В. // Историческая и социально-образовательная мысль, 2016. - Т.8. - №6-2. - С.100-103.
16. Дементьев, В.Л. Дзюдо в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов образовательных организаций МВД России / Дементьев В.Л., Капитонов В.Ю. // В сборнике: Совершенствование тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Сборник научных трудов Всероссийской конференции. Под общей редакцией А.Х-А. Пихова, 2018. - С. 296-299.
17. Доттуев Т.И. Специфика профессиональной физической подготовки сотрудников ОВД / Доттуев Т.И. // Развитие научных направлений в современных условиях. В 2-х частях. 2017. С.29-32..
18. Ерегина, С. В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо) : учебное пособие / С. В. Ерегина. – Южно-Сахалинск : изд-во СахГУ, 2015. – 144 с.
19. Еремин, Р.В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: роль и значение в общей профессиональной подготовке / Еремин Р.В. // сборник статей Всероссийского круглого стола «Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов», 2019. - С. 122-125.
20. Ермолаев, А.П. Физическая подготовка как часть профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел системы МВД РФ / Ермолаев А.П., Терёнина Т.Ю. // NovaInfo.Ru, 2018. - Т. 1. - № 82. - С. 140-144.
21. Зинятова, М. Н. Состояние профессиональной служебной и физической подготовки в общественном мнении сотрудников правоохранительных органов: региональный/ М. Н. Зинятова, Е. А. Клеймёнов,

Е. В. Чепиков // Власть и управление на Востоке России, 2018. - №1 (82) – С. 48-54.

22. Зуб, И. В. Дзюдо. Теоретические и практические основы тренировки: учеб. пособие. / И. В. Зуб, В. И. Дейч, А. Ж. Берекенов. – СПб.: Научные технологии, 2019. – 154 с.

23. Кан Л.В., Карданов А.К. Проблемы оценки знаний, умений и навыков владения техникой боевых приемов борьбы сотрудниками полиции / Л.В. Кан, А.К. Карданов // Психопедагогика в правоохранительных органах, 2015. - №4. С. 96-97.

24. Карданов, А.К. Вопросы оптимизации организации физической подготовки слушателей по программам профессиональной подготовки МВД России / Карданов А.К. // Современный ученый, 2017. - № 3. - С. 149-152.

25. Карданов, А.К. Некоторые аспекты совершенствования физической подготовки слушателей по программам профессиональной подготовки МВД России / Карданов А.К., Хажироков В.А. // Современное общество и власть. 2017. - № 3 (13). - С. 90-94.

26. Кони́к, А.А. Особенности организации спортивной подготовки курсантов МВД России на примере борьбы самбо / Кони́к А.А., Беляев И.С., Дорохин А.Ю., Твердохлебова М.В. // В сборнике: Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. Сборник статей XIV Международной научной конференции, 2018. - С. 146-150.

27. Корягина, Ю.В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие [Электронный ресурс] / Ю. В. Корягина, Ю. П. Салова, Т. П. Замчий; Министерство спорта РФ, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2014. – 153 с.

28. Кузнецов, М.Б. Некоторые особенности формирования личностных компетенций сотрудников МВД России посредством занятий дзюдо / Кузнецов М.Б., Осипов Д.В. // Сборник статей «Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов». Орёл, 2017. - С. 135-139.

29. Кузнецов, М.Б. Особенности технико-тактической подготовки при обучении бросковой технике в дзюдо / Кузнецов М.Б. // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова, 2019. - № 4 (81). - С. 109-112.

30. Кузнецов, С.В. Общая физическая подготовка как составляющая профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России / Кузнецов С.В., Волков А.Н. // Сборник материалов двадцать второй всероссийской научно-методической конференции: «Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии» в 2-х томах, 2017. - С. 86-90.

31. Кузьмин, А.Н. Физическая подготовка сотрудников МВД России и парадигма психологической причинности: проблема минимизации компетенций владения боевыми приемами борьбы / Кузьмин А.Н., Зуев К.В. // Образование. Наука. Научные кадры, 2021. - № 2. - С. 210-214.

32. Кулиничев, А. Н. Значение спортивной борьбы в подготовке курсантов вузов МВД России / А.Н. Кулиничев, Н.В. Чурсина // Наука. Теория. Практика, 2015. - №1. – С. 52 -58.

33. Курасбедиани, З. В. Адаптированная игра регби для развития специальной физической подготовки дзюдоистов / З. В. Курасбедиани, Д. А. Чевычелов // Ученые записки: электронный научный журнал Курского государственного университета, 2015. - № 1 (33). – С. 125-131.

34. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б. Х. Ланда. – 5-е изд., испр. и доп. – Москва: Советский спорт. - 2011. – 348 с.

35. Лигута, В. Ф. Боевые приемы борьбы в профессиональной деятельности женщин-сотрудников оперативных подразделений органов внутренних дел / В. Ф. Лигута, А. В. Лигута // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11 (177). – С. 223-226.

36. Лигута, В. Ф. Особенности организационно-педагогической деятельности инструкторов по физической подготовке в системе МВД России /

В.Ф. Лигута // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт, 2019. - Вып. 10. – С. 31 – 44.

37. Марченко, И. Н. Педагогические средства восстановления в борьбе дзюдо для сотрудников МВД России / Марченко И.Н., Карпов А.А., Мякинин Е.В. // Сборник материалов всероссийской научно-практической конференции «Научно-методические проблемы профессиональной, служебной и физической подготовки в органах внутренних дел России» под общ. ред. Л.И. Тимошенко, 2016. - С. 166-173.

38. Науменко, С.В. Методологическое обоснование использования дзюдо, самбо и рукопашного боя в процессе занятий по физической подготовке с курсантами образовательных организаций Министерства внутренних дел России / Науменко С.В., Торопов В.А., Чехранов Ю.В. // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России, 2018. - № 1 (77). - С. 169-173.

39. О полиции: Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ. – URL :[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_110165/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110165/) (дата обращения: 20.05.2022).

40. Панова, О.С. Особенности физической подготовки сотрудников ГИБДД МВД России, впервые принимаемых на службу / Панова О.С., Крючков В.В., Светличный Е.Г., Польской И.П. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2019. - № 6 (172). - С. 189-194.

41. Панова, О.С. Совершенствование физической подготовки женщин-полицейских МВД России на различных этапах профессиональной деятельности / Панова О.С., Овчинников В.А. // Москва, 2021.

42. Петров, Д.М. Воспитательная и психологическая подготовка работников МВД России к занятиям по физической подготовке / Петров Д.М. // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции «Вопросы совершенствования физической, тактико-специальной и огневой подготовки сотрудников полиции к оперативно-служебной деятельности», 2018. - С. 61-62.

43. Поздняков, Г. П. Контроль за физическим состоянием военнослужащих при самостоятельной физической тренировке / Г. П.



Поздняков, А. В. Еганов, Н. Сарпуло // Военный научно-практический вестник, 2019. - № 1 (10). - С. 48-52.

44. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». – URL : <http://base.garant.ru/70805268/> (дата обращения: 20.05.2022).

45. Рыбалкин, Д.А. Дзюдо как средство развития двигательных качеств курсантов вузов МВД РФ / Рыбалкин Д.А., Андрианов В.А. // сборник статей XXVIII Международной научно-практической конференции: Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации., 2019. - С. 221-224.

46. Сабирова, И. А. К вопросу формирования оценки качества физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России / И. А. Сабирова, В. В. Фёдоров, А. В. Лысенко, М. А. Ильин // Физическая культура и спорт в системе образования, 2021. - №3. – С. 87-90.

47. Сабирова, И. А. Содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов с учетом будущей профессиональной деятельности / И. А. Сабирова, А. М. Кораблина, В. Е. Баев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2020. - №4 (182). - С.211-215.

48. Селезнева, И. С. Биохимические изменения при занятиях физкультурой и спортом : учебное пособие : Рекомендовано методическим советом Уральского федерального университета в качестве учебного пособия для студентов вуза, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» / И. С. Селезнева, М. Н. Иванцова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина. — Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2019. — 162 с.

49. Славко, А. Л. Совершенствование процесса физической подготовки сотрудников органов внутренних дел / А. Л. Славко, Е. Е. Витютнев // Вестник Краснодарского университета МВД России, 2018 - № 2 (40). – С. 125 – 128.

50. Смирнов, А. А. Дифференцированное применение комплексов высокоинтенсивных упражнений на самостоятельных занятиях курсантов военного института войск национальной гвардии : специальность 13.00.04 : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Смирнов Андрей Александрович; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Чайковский государственный институт физической культуры». Чайковский, 2018. – 195 с.

51. Струганов, С.М. Повышение эффективности физической подготовки в образовательных организациях МВД России / Струганов С.М. // Сборник материалов двадцать второй всероссийской научно-методической конференции: Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии. в 2-х томах, 2017. - С. 167-171.

52. Султанов, Р.М. Особенности подготовки курсантов образовательных организаций МВД России на занятиях по физической подготовке / Султанов Р.М., Домрачёва Е.Ю., Черашев А.М. // В сборнике: Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта. Сборник научных статей по итогам международной научно-практической конференции, 2021. - С. 678-681.

53. Троян, Е.И. Использование методов строго регламентированного упражнения для обучения боевым приемам борьбы сотрудников ОВД / Троян, Е.И. // Концепт, 2016. - Т.15. -С. 2346-2350.

54. Тхагалегов, А. А. К вопросу о профессиональной подготовке инструкторско-педагогических кадров по физической подготовке для системы МВД России / А.А. Тхагалегов // Образование. Наука. Научные кадры, 2022. - № 1. - С. 269-271.

55. Усков, С.В. Сравнительный анализ профессиональной рукопашной подготовки учебных заведений полиции зарубежных стран и России / Усков С.В. // Научный результат. Педагогика и психология образования. - 2020. - Т. 6. - № 2. - С. 59-73.

56. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ. – URL :

[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/). (дата обращения: 20.05.2022).

57. Цыганок, А.О. Эффективность применения средств физической подготовки в процессе слаживания патрульных нарядов МВД России / Цыганок А.О., Стишак А.А., Оруджев А.М., Ушенин А.И., Волошин Г.Г., Фока А.В. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2022. - № 2 (204). - С. 433-438.

58. Ченчиковский, А.Д. Физическая подготовка как важнейшая составляющая подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России / Ченчиковский А.Д. // В сборнике: Вопросы совершенствования физической, тактико-специальной и огневой подготовки сотрудников полиции к оперативно-служебной деятельности. Материалы научно-технической конференции. Волгоградская академия МВД России, 2021. - С. 101-103.

59. Шарагин, В. И. Структура и содержание физической подготовки студентов – спортсменов, занимающихся единоборствами / В. И. Шарагин, А. Д. Калинин, О. А. Разживин, Д. Н. Буйницкий // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 459 – 465.

60. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов [Электронный ресурс] / Ю. А. Шахмурадов. – Махачкала : ИД Эпоха, 2011. – 368 с.

61. Якобашвили В.А. и др. Комплекс технических средств для управления тренировочным процессом // Теория и практика физической культуры. 1993. № 9. С. 25-26

62. Ярославский М.А. Методология и интенсивность нагрузки при тренировке скоростно-силовых качеств // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики. Сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции. 2017. С.185-192.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### АНКЕТИРОВАНИЕ СОТРУДНИКОВ МВД О ЗНАЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Коллега, просьба ответить на несколько вопросов данной анкеты, для модернизации процесса физической подготовки сотрудников первого года служебной деятельности.

**1. Укажите, периодичность посещения Вами занятий по физической подготовке по месту службы**

посещаю регулярно

допускаю редкие пропуски занятий

допускаю частые пропуски занятий

**2. Укажите, удовлетворены ли Вы проведением занятий по физической подготовке для сотрудников МВД?**

занятия нравятся, посещаю с удовольствием

к занятиям безразличен, посещаю из чувства долга и необходимости

занятия не нравятся, не вижу в их проведении необходимости

**3. Укажите цели, которые вы преследуете на занятиях по физической подготовке.**

всестороннее развитие физических качеств

поддержание оптимальной физической формы

повышение результативности в решении служебных задач

снятие стрессового напряжения

**4. Укажите, каков на Ваш взгляд, ваш текущий уровень физической подготовленности? По 5-ти бальной шкале:**

5 - отличный

4 - хороший

3 - удовлетворительный

2 - в целом удовлетворительный

1 - неудовлетворительный

**5. Укажите, какое, на ваш взгляд физическое качество наиболее приоритетно в работе сотрудника МВД? Выберите 1 вариант ответа**

выносливость

сила

скорость

координация

гибкость

**6. Укажите, формы занятий по физической подготовке, которые реализуются по месту Вашей службы.**

БПБ (Боевые приемы борьбы в полиции)

Прикладная гимнастика  
Атлетическая подготовка  
Спортивные игры  
Легкая атлетика  
Укажите ваш вариант(ы) \_\_\_\_\_

---

**7. Укажите, какой вид спортивных единоборств наиболее эффективен при проведении занятий по БПБ в рамках занятий по физической подготовке, на ваш взгляд.**

Вольная борьба  
Греко-римская борьба  
Дзюдо  
Самбо  
Бокс  
Айкидо

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Нормативы физической подготовленности сотрудников МВД

Для определения уровня физической подготовленности сотрудников и граждан РФ,  
поступающих на службу в органы внутренних дел, мужского пола

Баллы	Наименование контрольных упражнений							
	Сила			Быстрота и ловкость		Выносливость		
	Подтягивание наперекладине	Сгибание/ра- згибание рук упорележа	Жим гири весом 24кг	Челночный бег 10 x 10м	Челночный бег 4 x 20м	Бег (кросс) на 5 км	Бег на лыжах на 5 км	Плавание на 100 м
	кол-во раз	кол-во раз	кол-во раз	сек	сек	мин.сек	мин.сек	мин.сек
1	2	3	4	5	6	7	8	9
100	более 30	более 62	более 62	менее 24,0	менее 14,2	менее 16,00	менее 16,00	менее 1,10
99	30	62	62	24,0	14,2	16,00	16,00	1,10
98	-	-	-	24,1	-	16,01	16,31	1,11
97	29	61	61	24,2	14,3	16,31	17,00	1,12
96	-	-	-	24,3	-	17,01	17,31	1,13
95	28	60	60	24,4	14,4	17,31	18,00	1,14
94	-	-	-	24,5	-	18,01	18,01	1,15
93	27	59	59	24,6	14,5	18,31	18,30	1,16
92	-	-	-	24,7	-	19,01	18,31	1,17
91	26	58	58	24,8	14,6	19,31	19,00	1,19
90	-	-	-	24,9	-	20,01	19,01	1,20
89	25	57	57	-	14,7	20,31	19,30	1,21
88	-	-	-	25,0	-	21,01	19,31	1,22
87	24	56	56	-	14,8	21,30	20,00	1,23
86	-	-	-	25,1	-	22,21	20,01	1,24
85	23	55	55	-	14,9	22,30	20,30	1,25
84	-	-	-	25,2	-	22,31	20,31	1,26
83	22	54	54	-	15,0	22,40	21,00	1,27
82	-	-	-	25,3	-	22,41	21,01	1,28
81	21	53	53	-	15,1	22,50	21,30	1,30
80	-	-	-	25,4	-	22,51	21,31	1,31
79	20	52	52	-	15,2	23,00	22,00	1,32
78	-	-	-	25,5	-	23,01	22,01	1,33
77	19	51	51	-	15,3	23,10	22,30	1,35
76	-	-	-	25,6	-	23,11	22,31	1,36
75	18	50	50	-	15,4	23,20	23,00	1,37
74	-	-	-	25,7	-	23,21	23,01	1,38
73	17	49	49	-	15,5	23,30	23,30	1,40
72	-	-	-	25,8	-	23,31	23,31	1,41
71	16	48	48	-	15,6	23,40	24,00	1,42
70	-	-	-	25,9	-	23,41	24,01	1,43
69	15	47	47	-	15,7	23,50	24,15	1,45
68	-	-	-	26,0	-	23,51	24,16	1,46
67	14	46	46	-	15,8	24,00	24,30	1,47
66	-	-	-	26,1	-	24,01	24,31	1,48
65	13	45	45	-	15,9	24,05	24,45	1,50
64	-	-	-	26,2	-	24,06	24,46	1,51
63	12	44	44	-	16,0	24,10	25,00	1,55
62	-	-	-	26,3	-	24,11	25,01	1,56
61	11	43	43	-	16,1	24,15	25,15	2,00
60	-	-	-	26,4	-	24,16	25,16	2,01
59	-	42	42	-	16,2	24,20	25,30	2,05
58	10	-	-	26,5	-	24,21	25,31	2,06
57	-	41	41	26,6	16,3	24,25	25,45	2,10
56	-	-	-	26,7	-	24,26	25,46	2,11
55	-	40	40	26,8	16,4	24,30	26,00	2,15
54	-	39	39	26,9	-	24,31	26,01	2,16
53	9	38	38	27,0	16,5	24,36	26,06	2,20

51	13	-	31.4	4.24	33.30	2.51
Наименование контрольных упражнений общей физической подготовки						
Баллы	Сила		Быстрота и ловкость	Выносливость		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин	Челночный бег 10 x 10 м	Бег (кросс) на 1 км	Бег на лыжах на 5 км	Плавание на 100 м
	кол-во раз	кол-во раз	сек	мин.сек	мин.сек	мин.сек
1	2	3	4	5	6	7
50	12	25	31.5	4.25	34.00	2.55
49	-	-	31.6	4.26	34.30	2.56
48	-	24	31.7	4.27	35.00	3.00
47	-	-	31.8	4.28	35.30	3.01
46	-	-	31.9	4.29	36.00	3.05
45	11	23	32.0	4.30	36.30	3.06
44	10	22	32.4	4.31	37.00	3.10
43	-	-	32.8	4.32	37.30	3.11
42	9	21	33.2	4.33	38.00	3.15
41	-	-	33.6	4.34	38.30	3.16
40	8	20	34.0	4.35	39.00	3.20
39	-	-	34.6	4.40	39.30	3.21
38	-	19	35.2	4.50	39.50	3.22
37	-	-	35.8	4.55	40.10	3.23
36	-	-	36.4	5.05	40.30	3.24
35	-	18	37.0	5.10	41.00	3.25
34	-	-	37.5	5.15	41.20	3.26
33	7	17	38.0	5.18	41.50	3.30
32	-	-	38.6	5.22	42.10	3.32
31	-	-	39.0	5.25	42.40	3.35
30	-	16	39.5	5.30	43.00	3.38
29	-	15	40.0	5.35	43.20	3.41
28	-	14	40.5	5.40	43.50	3.46
27	-	-	41.0	5.45	44.10	3.56
26	-	13	41.5	5.55	44.40	4.06
25	6	12	42.0	6.00	45.00	4.16
24	-	11	42.1	6.05	45.20	4.21
23	-	10	42.6	6.10	45.50	4.31
22	-	-	43.0	6.20	46.10	4.36
21	-	9	44.0	6.25	46.40	4.46
20	5	8	45.0	6.30	47.00	4.51
19	-	7	46.0	6.35	47.20	5.01
18	-	-	47.0	6.40	47.50	5.11
17	-	6	48.0	6.50	48.10	5.16
16	-	-	49.0	6.55	48.40	5.26
15	4	5	50.0	7.00	49.00	5.31
14	-	-	50.1	7.01	49.01	5.31
13	-	4	50.2	7.02	49.02	5.32
12	-	-	50.3	7.03	49.03	5.33
11	-	-	50.4	7.04	49.04	5.34
10	3	3	50.5	7.05	49.05	5.35
9	-	-	50.6	7.06	49.06	5.36
8	-	2	50.7	7.07	49.07	5.37
7	-	-	50.8	7.08	49.08	5.38
6	-	-	50.9	7.09	49.09	5.39
5	2	-	51.0	7.10	49.10	5.40
4	-	-	51.2	7.11	49.11	5.41
3	-	-	51.3	7.12	49.12	5.42
2	-	-	51.4	7.13	49.13	5.43
1	1	1	51.5	7.14	49.14	5.44
0	0	0	более 51.5	более 7.14	более 49.14	более 5.44

**ТАБЛИЦЫ**  
Оценки физической подготовленности  
Для оценки физической подготовленности сотрудников

Возрастные группы, указанные в пункте 158 настоящего Порядка	Минимальное количество баллов		
	Сотрудники отрядов специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите (сумма в трех упражнениях)	Сотрудники полиции, за исключением сотрудников отрядов специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите (сумма в двух упражнениях)	Сотрудники, не являющиеся сотрудниками полиции (в одном упражнении)
Сотрудники мужского пола			
1	180	115	55
2	165	105	50
3	150	95	45
4	135	85	40
5	120	75	35
6	105	65	30
7	90	55	25
8	75	45	20
Сотрудники женского пола			
1	150	100	50
2	140	90	45
3	125	80	35
4	110	65	25
5	80	50	20
6	60	40	15

Для оценки физической подготовленности граждан РФ, поступающих на службу в органы внутренних дел


Категории граждан	Минимальное количество баллов		
	Для замещения должностей в отрядах специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделах (отделениях, группах) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите (сумма в трех упражнениях)	Для замещения должностей в полиции, за исключением сотрудников отрядов специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите (сумма в двух упражнениях)	Для замещения должностей, за исключением должностей в полиции (в одном упражнении)
Граждане мужского пола			
от 18 до 25 лет	170	105	50
от 25 до 30 лет	150	95	45
30 лет и старше	140	85	40
Граждане женского пола			
от 18 до 25 лет	140	95	45
от 25 до 30 лет	130	85	40
30 лет и старше	115	75	30

- 1 группа - мужчины и женщины до 25 лет  
 2 группа - мужчины и женщины от 25 до 30 лет  
 3 группа - мужчины и женщины от 30 до 35 лет  
 4 группа - мужчины и женщины от 35 до 40 лет  
 5 группа - мужчины и женщины от 40 до 45 лет  
 6 группа - мужчины от 45 до 50 лет, женщины от 45 лет и старше  
 7 группа - мужчины от 50 до 55 лет  
 8 группа - мужчины от 55 лет и старше



Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»


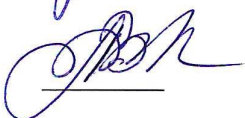
Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра медико-биологических основ физической культуры  
и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
 В.И. Колмаков  
« 01 » июня 2022 г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

49.03.01 Физическая культура

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ  
МВД РФ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ**

Научный руководитель		доцент, канд.пед.наук	А.И. Картавцева
Выпускник			А.Н. Макух
Нормоконтролер			О.В. Соломатова

Красноярск 2022