

Г. И. Груздев
G. I. Gruzdev

А. В. Силантьев
A. V. Silantyev

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД

CURRENT ISSUES OF IMPROVING THE PHYSICAL TRAINING OF ATS EMPLOYEES

Аннотация. Статья посвящена изучению вопроса, ориентированного на повышение уровня скоростно-силовой подготовленности сотрудников органов внутренних дел. Отмечена взаимосвязь между уровнем скоростно-силовой подготовленности и качеством выполнения боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел на занятиях по физической подготовке.

Summary. The article is devoted to the study of the issue of improving the level of speed and strength training of police officers. The relationship between the level of speed and strength training and the quality of the performance of combat techniques of fighting by the police officers in physical training classes is noted.

Ключевые слова: сотрудники органов внутренних дел, экстремальная деятельность, физическая подготовка, скоростно-силовая подготовка, круговая тренировка.

Keywords: employees of the internal affairs bodies, extreme activities, physical training, speed and strength training, circular training.

Выраженная нестабильность международных и внутрироссийских социально-экономических отношений, происходящая на фоне значительного увеличения преступлений террористического характера, экстремистской направленности, локальных боевых действий, предъявляет новые повышенные требования к скоростно-силовой подготовленности сотрудников органов внутренних дел (далее — ОВД) [1–4].

Сегодня оперативно-служебная деятельность сотрудников полиции связана не только с высокими физическими и психологическими нагрузками, но и с повышением количества противоправных действий [5; 3].

Совершенно очевидно, что ведущими задачами профессиональной подготовки сотрудников является в том числе и систематическое совершенствование физических качеств, ориентированных на эффективное выполнение поставленных оперативно-служебных задач [2; 3].

Анализ программ по физической подготовке для сотрудников ОВД, проходящих подготовку по должности служащего «полицейский», показал, что формирование и совершенствование навыков выполнения боевых приемов

борьбы (далее — БПБ) осуществляются в заранее известных условиях и не учитывают влияние внешних и внутренних факторов в период выполнения оперативно-служебных задач в профессиональной деятельности [2–4].

Таким образом, определение наиболее эффективной методики, ориентированной на повышение качества выполнения БПБ в экстремальных условиях оперативно-служебной деятельности, является актуальным.

Вся исследовательская работа была выполнена поэтапно.

На первом этапе изучен уровень физической подготовленности сотрудников ОБДПС ГИБДД УМВД МВД по Воронежской области на основании требований приказа МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 и приказа МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 по минимальному количеству баллов, набранных за выполнение контрольных упражнений. В массовых обследованиях приняли участие 112 сотрудников, отнесенных ко второй возрастной группе.

Изучались следующие показатели: подтягивание на перекладине (количество); челночный бег 4×20 м (с); бег (кросс) на 1 км (мин, с).

В результате проведенного исследования выявлен средний уровень физической подготовленности исследуемого контингента сотрудников.

На втором этапе исследован уровень специальной скоростно-силовой подготовленности при выполнении БПБ. Испытуемым предлагалось выполнение контрольно-проверочных заданий: 12 бросков захватом ног спереди (по 6 в каждую сторону), 12 бросков задней подножкой (по 6 в каждую сторону) (фиксировалось время выполнения задания, с) и прыжок в длину с места (см). В обследовании принял участие тот же контингент испытуемых.

Анализ и обобщение полученных результатов показали, что обследуемый контингент обладает низким уровнем специальной скоростно-силовой подготовленности. Отмечено, что с повышением координационной сложности БПБ значительно увеличивается и время его выполнения (табл. 1).

Таблица 1

*Результаты выполнения контрольно-проверочных заданий
исследуемого контингента (n=112)*

	Контрольно-проверочные задания	(x±m)
		3 курс
1.	Броски с захватом ног спереди (по 6 в каждую сторону), с	54,6±4,22
2.	Броски задней подножкой (по 6 в каждую сторону), с	59,4±3,16
3.	Прыжок в длину с места, см	232,1±1,66

Для определения взаимосвязи изучаемых показателей общей физической и специальной скоростно-силовой подготовленности исследуемого контингента был применен корреляционный анализ. В первый блок вошли показатели общей физической подготовленности: подтягивание на перекладине

(количество); челночный бег 4×20 м (с); бег (кросс) на 1 км (мин). Во второй блок вошли показатели специальной скоростно-силовой подготовленности: броски с захватом ног спереди (по 6 в каждую сторону), броски задней подножкой (по 6 в каждую сторону), прыжок в длину с места.

На основании проведенного анализа зарегистрировано наличие сильной прямой и обратной корреляционной взаимосвязи показателей в подтягивании на перекладине и количеством бросков с захватом ног спереди, показателей подтягивания на перекладине и количеством бросков задней подножкой (по 6 в каждую сторону) (от $r = -0,821$ до $r = 0,799$). Отмечено наличие средней корреляционной взаимосвязи показателей в количестве выполненных бросков с захватом ног спереди, количеством бросков задней подножкой (по 6 в каждую сторону) и показателями результата челночного бега 4×20 м ($r = -0,511$ до $r = 0,469$).

Анализ и обобщение коэффициентов корреляции позволили определить наиболее значимые контрольно-педагогические испытания (тесты) для оценки уровня скоростно-силовой подготовленности и разработать экспериментальную программу.

В педагогическом эксперименте приняли участие два взвода сотрудников ОВД, проходящих подготовку по должности служащего «полицейский» на базе Воронежского института МВД России, из них 22 сотрудника представители ОБДПС, которые были распределены по двум взводам по 11 человек в каждом и условно названы нами контрольная и опытная группы.

Учебные занятия по физической подготовке испытуемых обеих групп осуществлялись согласно расписанию по одинаковой структуре. Разница в организации занятий по физической подготовке заключалась том, что в основную часть занятий испытуемых экспериментальной группы были включены комплексы физических упражнений, ориентированных на активное формирование и совершенствование скоростно-силовых способностей с применением метода «круговой тренировки». Задания были распределены на семи станциях, которые моделировали технико-тактические действия, применяемые при совершенствовании БПБ.

Продолжительность педагогического эксперимента составила 12 недель.

Тестирование, проведенное до педагогического эксперимента, не выявило существенных различий в системе изучаемых показателей испытуемых контрольной и опытной групп, что говорит о их однородности.

Структура «круговой тренировки» испытуемых опытной группы

Станции	Упражнения	Продолжительность, с	Дозировка, количество
1	Перекидывание манекена со скручиванием корпуса	30	12–15
2	Волновые тяги каната классическим хватом	30	max
3	Прыжок в длину с места из полного приседа (не менее 200 см)	30	10–12
4	Запрыгивание на тумбу 50 см	30	12–15
5	Подтягивания с дополнительным весом (10–12 кг)	30	12–15
6	Короткие отжимания	30	max
7	Тяга штанги к груди на скамье в положении лежа	30	12–15

Проведенное повторное тестирование испытуемых контрольной группы не выявило достоверных различий в показателях скоростно-силовой подготовленности внутри группы. При этом отмечено улучшение показателей времени выполнения 10 подтягиваний на перекладине на 9,1 %, 10 бросков манекена на 1,5 %, 10 запрыгиваний на высоту 50 см на 4,3 %, бросков с захватом ног спереди (по 6 в каждую сторону) на 6,2 %, бросков задней подножкой (по 6 в каждую сторону) на 3,1 %.

Значимые изменения показателей зарегистрированы у испытуемых опытной группы, которые использовали в занятиях по физической подготовке метод «круговой тренировки».

Достоверно улучшились показатели по всем изучаемым контрольно-педагогическим упражнениям (тестам). Процент прироста в результатах 10 бросков манекена составил 10,9 %, в запрыгиваниях на высоту 50 см — 16,9 %, в бросках с захватом ног спереди и бросков задней подножкой (по 6 в каждую сторону) — соответственно 22,1 % и 19,6 %.

Сравнительный анализ изучаемых показателей между группами выявил достоверные различия во времени выполнения всех изучаемых бросков БПБ.

Таким образом, проведенное исследование подтвердило гипотезу о том, что применение в физической подготовке сотрудников метода «круговой тренировки» позволяет повысить уровень скоростно-силовой подготовленности в среднем на 10,9 %. Наиболее значимыми контрольно-педагогическими испытаниями для оценки уровня скоростно-силовой подготовленности сотрудников следует считать следующие: 10 бросков манекена (с), 10 запрыгиваний на высоту 50 см (с), броски с захватом ног спереди (по 6 в каждую сторону) (с), броски задней подножкой (по 6 в каждую сторону) (с).

1. Германов Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учеб. пособие. М. : Юрайт, 2021. 224 с. [Вернуться к статье](#)
2. К вопросу формирования оценки качества физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России / И. А. Сабирова [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2 (78). С. 87–90. [Вернуться к статье](#)
3. Толстых Д. С., Толстых С. К., Сабирова И. А. Повышение эффективности самостоятельных занятий по физической подготовке курсантов и слушателей вузов МВД России в условиях дистанционного образования // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1 (77). С. 87–89. [Вернуться к статье](#)
4. Троян Е. И. Обучение боевым приемам борьбы в служебно-прикладной физической подготовке слушателей учебных центров МВД России : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 ; Тобольский гос. пед. ин-т им. Д. И. Менделеева. Тобольск, 2006. 24 с. [Вернуться к статье](#)
5. Оценка адекватности в служебных действиях курсантов с учетом предварительного опыта спортивной подготовки / Г. Н. Германов [и др.] // Известия Тульского гос. ун-та. 2019. № 3. С. 17–23. [Вернуться к статье](#)