

3. Баркалов, С. Н. Общие принципы техники применения боевых приемов борьбы / С. Н. Баркалов // Наука и практика. – 2014. – № 1 (58). – С. 142–146.
4. Лопатин, Д. А. Использование приемов рукопашного боя в практике обучения сотрудников полиции / Д. А. Лопатин // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVIII Междунар. науч.-практ. конф.: в 2-х томах, 2016. – С. 167–169.
5. Клименко, Б. А. Спортивная деятельность как фактор целенаправленной готовности курсантов вузов МВД России к будущей профессиональной деятельности и действиям в экстремальных условиях / Б. А. Клименко, А. И. Ткаченко, Ю. В. Муханов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сб. ст. XI Междунар. науч. конф. – Белгород, 2015. – С. 303–306.

УДК 796.07

*В. А. Глубокий*  
*V. A. Gluboku*

*Сибирский юридический институт ФСКН России*

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ  
С ПРЕОДОЛЕНИЕМ ВЕСА СОБСТВЕННОГО ТЕЛА  
В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ**

**RESULTS OF USING EXERCISES WITH OVERCOMING  
OWN WEIGHT IN PHYSICAL TRAINING  
OF THE POLICE OFFICERS**

***Аннотация.** В статье изложены результаты педагогического эксперимента по использованию упражнений с преодолением веса собственного тела в физической подготовке слушателей и курсантов СибЮИ ФСКН России.*

***Summary.** The article contains the results of pedagogical experiment on implementing exercises with overcoming own weight in physical training of students and cadets of the SibLI of the FDCS of Russia.*

***Ключевые слова:** сотрудники полиции, общая физическая подготовка, упражнения с преодолением веса собственного тела.*

***Keywords:** police officers, general physical training, exercises with overcoming own weight.*

Условия служебной деятельности предъявляют высокие требования к сотрудникам полиции. В то же время оценка развития двигательных качеств показала, что необходимо улучшение физического состояния сотрудников, про-

ходящих службу в оперативных подразделениях правоохранительных органов [1, с. 143].

Можно предположить, что в связи с высокой служебной загруженностью не все сотрудники полиции имеют возможность регулярно заниматься физической подготовкой, что в конечном итоге сказывается на уровне развития физических качеств, формировании служебно-прикладных двигательных навыков у этих сотрудников. В данной ситуации необходимо грамотное разрешение противоречия между объективным отсутствием больших физических нагрузок в повседневной служебной деятельности и требованиями к достаточной физической подготовленности, продиктованной нормативным актом, регламентирующим физическую подготовку [2]. Наличие такого противоречия приводит к недооценке значимости физической подготовки для повышения профессиональной готовности. Считаем, что достаточный уровень физической подготовленности позволяет ослабить действие утомления или устранить его, легче переносить неблагоприятные условия внешней и внутренней среды, сохранить высокий уровень работоспособности и, следовательно, успешно выполнить служебную задачу. В связи с этим необходимо качественное улучшение общей физической подготовленности сотрудников, так как общая физическая подготовка является базовой основой служебно-прикладной физической подготовки. Весьма актуальной является разработка методик развития двигательных качеств, позволяющих при минимуме временных и материальных затрат эффективно улучшить физическое состояние сотрудника полиции. Разработанные методики должны учитывать особенности оперативно-служебной деятельности: высокую загруженность на службе; дефицит времени на занятие физической подготовкой и спортом; минимальное количество инвентаря и оборудования. В то же время эти методики должны позволять в относительно короткие сроки повысить двигательную подготовленность занимающихся [3, с. 5].

Объектом нашего исследования является процесс физической подготовки сотрудников полиции, а предметом исследования послужило содержание методики тренировки сотрудников полиции с использованием упражнений с преодолением веса собственного тела.

Цель исследования – научное обоснование и разработка методики тренировки сотрудников полиции с использованием упражнений с преодолением веса собственного тела.

В соответствии с целью настоящего исследования были решены следующие задачи:

- теоретически обосновано содержание методики тренировки сотрудников полиции с использованием упражнений с преодолением веса собственного тела;

- проведен педагогический эксперимент по использованию упражнений с преодолением веса собственного тела в общей физической подготовке сотрудников полиции;
- определена эффективность разработанной методики тренировки сотрудников полиции с использованием упражнений с преодолением веса собственного тела;
- подготовлены методические рекомендации по использованию упражнений с преодолением веса собственного тела в общей физической подготовке сотрудников полиции.

При проведении научного исследования мы использовали следующие методы: опрос; анализ научной и методической литературы; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

На основе имеющихся научных и методических материалов и собственного практического опыта была разработана методика использования упражнений с преодолением веса собственного тела, позволяющая при минимуме материальных и временных затрат качественно улучшить общефизическую подготовленность занимающихся.

Организация исследования: методика тренировки сотрудников полиции с использованием упражнений с преодолением веса собственного тела включает в себя:

- тренировочные занятия: проводятся 3–5 раз неделю; одна тренировка должна длиться не более 40 мин. и состоять из подготовительной, основной, заключительной частей;
- четырех силовых упражнений: за одну тренировку выполняется 4 упражнения – подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание, подъем ног в висе на перекладине; упражнения выполняются с нагрузкой 30–50 % повторений от максимального результата. Каждое упражнение прорабатывается в 5 подходах – всего за тренировку 20 подходов;
- упражнения для развития сердечной и дыхательной систем: бег 2–3 раза в неделю от 1–3 км. При наличии условий – плавание или передвижение на лыжах.

Разработанную методику использования упражнений с преодолением веса собственного тела мы применяли на занятиях по физической подготовке со слушателями факультета переподготовки и повышения квалификации (далее ФПиПК), обучавшимися в СибЮИ ФСКН в 2014/2015 учебном году. Слушатели являлись сотрудниками оперативных подразделений органов наркоконтроля. На тот момент тематический план повышения квалификации сотрудников оперативных подразделений предусматривал 11 занятий по теме «Рукопашный бой», это составило 22 часа практических занятий. Специально мы не выделяли экспериментальную группу потому, что сотрудники обучались в разное время и

в течение одного месяца. Слушатели, с которыми проводилась работа, входили в первую и вторую медико-возрастные группы.

Разработанную нами методику упражнений с преодолением веса собственного тела мы использовали в 3 учебных группах, общее количество сотрудников составило 40 человек ( $n=40$ ). В указанный период обучались 2 девушки, но мы их в расчет не брали.

Упражнения с преодолением веса собственного тела выполнялись слушателями на каждом учебном занятии – в ходе проведения подготовительной части и перед совершенствованием служебно-прикладных двигательных навыков (приемов рукопашного боя).

Была отслежена динамика прироста результатов в трех упражнениях: подтягивание на перекладине; комплексное силовое упражнение; челночный бег  $10 \times 10$  м. Для проведения расчетов мы использовали средства Microsoft® Excel описательная статистика и двухвыборочный Т-тест с различными дисперсиями [4, с. 33–34.]. В результате проведенных статистических расчетов подтвердилось предположение о положительном влиянии разработанной нами методики упражнений с преодолением веса собственного тела. Об этом свидетельствует то обстоятельство, что  $t$ -статистика в тестах «подтягивание на перекладине» и «комплексное силовое упражнение» (2,6 и 2,8) больше, чем  $t$  критическое двустороннее (2,0).

Слушатели ФПиПК в результате тренировок по разработанной нами методике статистически достоверно улучшили показатели в тестах «подтягивание на перекладине» и «комплексное силовое упражнение» ( $P_0 < 0,05$ ).

Так как физическое качество «быстрота» требует более длительного времени на ее развитие, то прироста показателя в тесте «челночный бег  $10 \times 10$ » не произошло, средние данные исходного и итогового тестирования у слушателей ФПиПК в беге  $10 \times 10$  м статистически достоверных различий не имеют ( $P_0 > 0,05$ ).

Для подтверждения предположения о положительном влиянии упражнений с преодолением веса собственного тела на общую физическую подготовленность занимающихся мы использовали разработанную нами методику в учебном процессе по дисциплине «Физическая подготовка». Методика применялась при проведении занятий с курсантами 2 курса СибЮИ ФСКН России, обучающимися по очной форме обучения специальности 40.05.02 «Правоохранительная деятельность» (квалификация «специалист»), направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция» (квалификация (степень) «бакалавр»). Кроме плановых практических занятий указанная методика использовалась и для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тестирование общей физической подготовленности на 2-м курсе обучения проводилось в сентябре 2015 года и в мае 2016 года. Затем мы сравнили

исходные показатели тестируемых с итоговыми, при этом также пользовались средствами Microsoft® Excel описательная статистика и двухвыборочный Т-тест с различными дисперсиями. Тестированию подверглись 58 юношей ( $n = 58$ ) и 30 девушек ( $n = 30$ ). Курсанты мужского пола тестировались в упражнениях «подтягивание на перекладине», «бег на 100 м», «бег на 1000 м». Курсанты женского пола выполняли «комплексное силовое упражнение», «бег на 100 м» и «бег на 1000 м».

Средства Microsoft® Excel позволили установить достоверность различий исходных и итоговых показателей в тестах «подтягивание на перекладине», «бег на 100 м», «бег на 1000 м» у курсантов мужского пола ( $P_0 < 0,05$ ). Так, в мае 2016 года юноши в среднем подтянулись на перекладине на 2 раза больше, чем в сентябре 2015 года. Это связано с тем, что за период проведения педагогического эксперимента (от начала проведения эксперимента и до его окончания) они занимались по разработанной нами методике не менее 3 раз в неделю.

Мы считаем, что методика упражнений с преодолением веса собственного тела опосредовано дала положительный эффект и при выполнении беговых тестов. На достоверность различий исходных и итоговых показателей в тестах «бег на 100 м» и «бег на 1000 м» указывает t-статистика – 2,9 и 2,5, что больше, чем t критическое двустороннее (2,0). До начала проведения эксперимента юноши пробегали 1000 м в среднем за 3 мин 26 с, после окончания эксперимента средний показатель в беге на 1000 м стал 3 мин 22 с.

Курсанты женского пола до начала проведения эксперимента пробегали 1000 м в среднем за 4 мин 14 с, после окончания эксперимента средний результат составил 4 мин 08 с.

Статическая достоверность различий показателей, характеризующих развитие физических качеств у курсантов женского пола, имеется только в комплексном силовом упражнении ( $P_0 < 0,05$ ). Несмотря на улучшение средних показателей, методы математической статистики позволили установить, что у курсантов женского пола отсутствуют достоверные различия между исходными и итоговыми показателями в тестах «бег на 100 м» и «бег на 1000 м». На наш взгляд, это связано с тем, что для качественного прироста результатов в беговых тестах девушкам необходимо выполнять больший объем беговых упражнений, чем юношам.

Можно предположить, что высокие средние показатели, характеризующие общую физическую подготовленность курсантов, указывают на качественный отбор кандидатов на обучение, а также на изначально высокий уровень развития физических качеств у большинства поступивших в СибЮИ ФСКН России.

Таким образом, проведенные статистические расчеты позволили установить положительное влияние разработанной нами методики тренировки с ис-

пользованием упражнений с преодолением веса собственного тела на общую физическую подготовленность слушателей ФПиПК, курсантов СибЮИ ФСКН России. Следовательно, применение в физической подготовке сотрудников полиции данной методики позволит улучшить общую физическую подготовленность занимающихся.

### Список основных источников

1. Глубокий, В. А. О возможности обучения в вузе ФСКН России инструкторов оперативно-боевой и физической подготовки для органов наркоконтроля / В. А. Глубокий // Вестник СибЮИ ФСКН России – 2014. – № 1 (14). – С. 143–148.
2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД РФ от 13 ноября 2012 г. № 1025 деп.
3. Высокоинтенсивный, многофункциональный тренинг в физической подготовке сотрудников ФСКН России : отчет о научно-исследовательской работе / В. А. Глубокий [и др.]. – Красноярск : СибЮИ ФСКН России, 2012. – 53 с. № гос. регистрации 01201251717.
4. Астафьев, Н. В. Математико-статистический анализ количественных данных физкультурно-педагогических исследований средствами Microsoft® Excel : учеб. пособие / Н. В. Астафьев, В. И. Михалев, Н. Г. Безмельницын. – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2004. – 67 с.

УДК 37.013.32

**Ю. В. Гончаров**  
*Y. V. Goncharov*

*Могилевский институт МВД (Беларусь)*

## **АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ГОСАВТОИНСПЕКЦИИ URGENT ASPECTS OF TRAINING OF EMPLOYEES OF THE STATE TRAFFIC INSPECTORATE**

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются актуальные вопросы обеспечения безопасности дорожного движения на автомобильных дорогах Республики Беларусь и подготовки соответствующих специалистов в данной области, особенности переподготовки сотрудников Госавтоинспекции в учреждении образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь».

**Summary.** In this article topical issues of safety of traffic on highways of Republic of Belarus and training of the corresponding specialists in the field are considered. Features of retraining of employees of the State traffic inspectorate in Mogilev Institute of the Ministry of Internal Affairs of Republic of Belarus.