

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Департамент спортивных единоборств
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

ГРЕЧУШКИН РУСЛАН СЕРГЕЕВИЧ

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

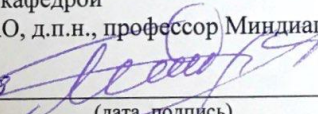
**Совершенствование методики профессионально-прикладной физической
подготовки сотрудников Росгвардии средствами кроссфита**

Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура

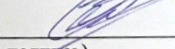
Направленность (профиль)
образовательной программы Система подготовки в профессиональном спорте

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

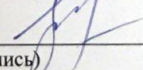
Заведующий кафедрой
академик РАО, д.п.н., профессор Миндиашвили Д.Г.

25.11.2019 
(дата, подпись)

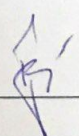
Руководитель магистерской программы
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

22.11.2019 
(дата, подпись)

Научный руководитель
к.п.н., доцент Завьялова О.Б.

21.11.2019 
(дата, подпись)

Обучающийся Гречушкин Р.С.

20.11.2019 
(дата, подпись)

Красноярск 2019

Реферат

Структура магистерской диссертации

Работа состоит из введения, трех глав, заключения, библиографического списка, приложения. Работа содержит 11 рисунков, 8 таблиц, библиографический список представлен 50 работами.

Краткая характеристика работы

Развитие российской государственности предъявляет повышенные требования к деятельности различных служб органов внутренних дел. Связанные с этим процессы происходят в условиях, когда особая угроза обществу возникла со стороны организованной преступности. Преступные сообщества достигли такого качественного и количественного уровня, при котором они стали отстаивать свои интересы не только перед конкурентами, но и перед государством.

Это, в свою очередь, поставило определенные задачи перед специальными подразделениями правоохранительных органов, квалификационный уровень, физическое развитие и здоровье которых зависят от научно обоснованной организации профессионально-прикладной физической подготовки.

Объект исследования: процесс профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников специальных подразделений органов внутренних дел.

Предмет исследования: метод кроссфит как средство повышения профессионально-прикладной физической подготовленности сотрудников Росгвардии.

Цель исследования: экспериментальное обоснование эффективности применения метода кроссфита для повышения уровня профессионально-прикладной физической подготовленности сотрудников Росгвардии.

Методы исследований:

1. Анализ литературных источников.
2. Анкетирование.

3. Анализ протоколов.
4. Тестирование.
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической статистики.

Основные результаты магистерской диссертации. На основе анализа специальной и научной литературы выявлено, что система подготовки сотрудников Росгвардии включает в себя следующие виды: огневую подготовку, тактико-специальную подготовку, правовую подготовку, специально-физическую подготовку, штурмовую подготовку, инженерную подготовку, техническую подготовку, горную подготовку, военную топографию, психологическую подготовку и медицинскую подготовку. Оценка уровня физической подготовленности сотрудников Росгвардии осуществляется с помощью контрольных упражнений: бег на 12 мин. (тест Купера), сгибании и разгибании рук в упоре на брусьях, подъёме переворотом на перекладине, беге 20 и 60 метров, челночном беге 10x10 м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до «отказа» бег с высоким подниманием бедра 15 секунд [21].

В результате проведения анкетирования было установлено, что сотрудники Росгвардии осознают значимость и необходимость посещения занятий по прикладной физической подготовке. Однако отмечают, что необходимо увеличить количество практических занятий, сделать их более разнообразными, основной акцент в них сделать на методику и технику обучения боевым приемам. Также необходимо обеспечить сотрудников Росгвардии необходимыми знаниями для проведения самостоятельных занятий.

Разработан комплекс «кроссфит» тренировки для сотрудников Росгвардии. В комплекс тренировки было включено 15 станций: 7 кардиостанций и 8 силовых станций. При разработке плана учитывалось, что силовые и кардиостанции чередуются между собой. Время выполнения упражнений на одной станции составляет 30 секунд, после прохождения

всего круга, выполняется комплекс упражнений, восстанавливающих пульс и дыхание, после чего выполняется еще один круг.

При проведении комплекса упражнений использовался равномерный метод построения тренировки. Энергообеспечение мышечной деятельности осуществляется за счет аэробных механизмов энергопродукции, т.е. потребление кислорода соответствует потребностям в нем. ЧСС колеблется от 130 до 180 уд/мин.

Научная новизна нашей работы заключается в том, что нами были разработан комплекс упражнений из кроссфит-тренировки, применение которых повысило у сотрудников Росгвардии уровень профессионально-прикладной физической подготовленности.

Практическая значимость работы заключается в том, что разработанный комплекс упражнений кроссфит-тренировки для сотрудников Росгвардии является эффективным, что было доказано экспериментальным путем и может быть рекомендован для практического применения при организации процесса профессионально-прикладной физической подготовки.

Abstract

The structure of the master's thesis

The work consists of introduction, three chapters, conclusion, bibliography, application. The work contains 11 figures, 8 tables, a bibliography is represented by 50 works.

Brief description of work

The development of Russian statehood places high demands on the activities of various services of the internal affairs bodies. The processes associated with this take place in conditions when a special threat to society has arisen from organized crime. Criminal communities have reached such a qualitative and quantitative level that they began to defend their interests not only to competitors, but also to the state.

This, in turn, posed certain tasks for special units of law enforcement agencies, the qualification level, physical development and health of which depend on the scientifically based organization of professionally applied physical training.

Object of study: the process of professionally-applied physical training of employees of special units of the internal affairs bodies.

Subject of research: the crossfit method as a means of increasing the professionally-applied physical preparedness of Rosguard employees.

The purpose of the study: experimental substantiation of the effectiveness of the use of the crossfit method to increase the level of professionally applied physical fitness of Rosguard employees.

Research Methods:

1. Analysis of literary sources.
2. Questioning.
3. Protocol analysis.
4. Testing.
5. Pedagogical experiment.
6. Methods of mathematical statistics.

The main results of the master's thesis. Based on the analysis of special and scientific literature, it was revealed that the training system for Rosguard employees includes the following types: fire training, tactical and special training, legal training, special physical training, assault training, engineering training, technical training, mountain training, military topography , psychological training and medical training. Assessment of the level of physical fitness of employees of the Russian Guard is carried out using control exercises: run for 12 minutes. (Cooper test), flexion and extension of the arms with emphasis on the uneven bars, lifting by a coup on the bar, running 20 and 60 meters, shuttle running 10x10 m. Flexion and extension of the arms in the support lying down to the "refusal" run with high hips 15 seconds [21].

As a result of the questionnaire, it was found that employees of the Russian National Guard are aware of the importance and necessity of attending classes in

applied physical training. However, they note that it is necessary to increase the number of practical exercises, to make them more diverse, the main emphasis in them to do on the methodology and technique of teaching combat techniques. It is also necessary to provide employees of the Russian Guard with the necessary knowledge to conduct independent studies.

A crossfit training package has been developed for Rosguard employees. The training complex included 15 stations: 7 cardiac stations and 8 power stations. When developing the plan, it was taken into account that power and cardiac stations alternate with each other. The exercise time at one station is 30 seconds, after completing the whole circle, a set of exercises is performed that restore the pulse and breathing, after which another circle is performed.

When conducting a set of exercises used a uniform method of constructing a workout. Energy supply of muscle activity is carried out due to aerobic mechanisms of energy production, i.e. oxygen consumption meets the needs of it. Heart rate ranges from 130 to 180 beats / min.

The scientific novelty of our work lies in the fact that we have developed a set of exercises from crossfit training, the use of which increased the level of professionally applied physical fitness among employees of the Russian Guard.

The practical significance of the work lies in the fact that the developed set of crossfit training exercises for employees of the Russian Guard is effective, which was proved experimentally and can be recommended for practical use in organizing the process of professionally applied physical training.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ РОСГВАРДИИ	
1.1. Понятие прикладной физической подготовки.....	6
1.2. Принципы и методические подходы прикладной физической подготовки сотрудников Росгвардии.....	9
1.3. Средства и методы прикладной физической подготовки.....	14
1.4. Способы контроля за уровнем физической подготовленности сотрудников Росгвардии.....	19
1.5. Анализ содержания процесса прикладной физической подготовки сотрудников Росгвардии....	25
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1. Организация исследований.....	30
2.2. Методы исследований.....	31
ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДОВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ РОСГВАРДИИ	
3.1. Выявление актуальных вопросов организации процесса прикладной физической подготовки сотрудников Росгвардии.....	36
3.2. Исследование уровня морфофункциональных показателей и показателей уровня физической подготовленности сотрудников Росгвардии.....	43
3.3. Метод «кроссфит» как средство повышения уровня физической подготовленности сотрудников Росгвардии.....	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	56
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	59
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	66

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: развитие российской государственности предъявляет повышенные требования к деятельности различных служб органов внутренних дел. Связанные с этим процессы происходят в условиях, когда особая угроза обществу возникла со стороны организованной преступности. Преступные сообщества достигли такого качественного и количественного уровня, при котором они стали отстаивать свои интересы не только перед конкурентами, но и перед государством. Это ярко прослеживается в вооруженном противостоянии на Северном Кавказе, где создавшаяся ситуация потребовала адекватного реагирования органов государственной власти.

В связи с этим особая роль отводится сотрудникам Росгвардии, занимающимся профессионально задержанием, сопровождением и обезоруживанием лиц, совершивших преступления. Это, в свою очередь, поставило определенные задачи перед специальными подразделениями правоохранительных органов, квалификационный уровень, физическое развитие и здоровье которых зависят от научно обоснованной организации профессионально-прикладной физической подготовки [31].

Цель исследования: экспериментальное обоснование эффективности применения метода кроссфита для повышения уровня профессионально-прикладной физической подготовленности сотрудников Росгвардии.

Задачи:

1. Провести анализ литературных данных об организации процесса прикладной физической подготовки сотрудников Росгвардии.
2. Проанализировать содержание процесса прикладной физической подготовки сотрудников Росгвардии.
3. Выявить актуальные вопросы организации процесса прикладной физической подготовки.

4. Исследовать уровень морфофункциональных показателей и показателей уровня физической подготовленности сотрудников Росгвардии.

5. Разработать комплекс упражнений кроссфит тренировки для сотрудников Росгвардии и выявить его эффективность.

Объект исследования: процесс профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников специальных подразделений органов внутренних дел.

Предмет исследования: метод кроссфит-тренировки как средство повышения профессионально-прикладной физической подготовленности сотрудников Росгвардии.

Гипотеза: мы предполагаем, что использование метода кроссфит тренировки в подготовке сотрудников Росгвардии позволит повысить у них уровень профессионально-прикладной физической подготовленности.

Научная новизна нашей работы заключается в том, что нами были разработаны комплексы упражнений из кроссфит-тренировки, применение которых повысило у сотрудников Росгвардии уровень профессионально-прикладной физической подготовленности.

Методы исследований:

1. Анализ литературных источников.
2. Анкетирование.
3. Анализ протоколов.
4. Тестирование.
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической статистики.

ГЛАВА 1. ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ РОСГВАРДИИ

Нами по теме «Прикладная физическая подготовка сотрудников Росгвардии» было собрано и проанализировано 50 литературных источников. Все литературные источники мы разделили на 5 вопросов, освещение которых в изученной нами литературе было неравномерным. Наибольшее количество литературных источников нами было собрано по вопросу «Понятие прикладной физической подготовки» – 16 литературных источников. Чуть меньшее количество источников – 15 нам удалось собрать по вопросу «Анализ содержания процесса прикладной физической подготовки сотрудников Росгвардии». По вопросу «Принципы и методические подходы прикладной физической подготовки сотрудников Росгвардии» нами было собрано и проанализировано 13 источников, 11 литературных источников было собрано по вопросу «Средства и методы прикладной физической подготовки» и наименьшее количество литературных источников нами собрано по вопросу «Способы контроля за уровнем физической подготовленности сотрудников Росгвардии» (Рис.1).



Рисунок 1 – Распространение литературных источников по вопросу «Прикладная физическая подготовка сотрудников Росгвардии»

1.1 Понятие прикладной физической подготовки

Под профессионально-прикладной физической культурой сотрудника Росгвардии России понимается область его личностной культуры, характеризующуюся необходимым уровнем образованности в сфере физической культуры, физической подготовленностью к решению оперативно-служебных задач, психофизическим здоровьем, наличием мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, направленных на занятия физическими упражнениями, прикладными видами спорта и здоровый образ жизни [5;19].

При этом под профессионально-прикладной физической культурой понимается « ... -вид культуры, слагаемая культуры труда и физической культуры в целом, специфика которой заключается в содействии формированию и обеспечении условий функционирования двигательного компонента профессиональной деятельности, а более широкое воздействие – в использовании разнообразных факторов и эффектов применительно к другим компонентам и элементам, на других направлениях оптимизации профессионального труда и его последствий для человека. Индивидуальная профессионально-прикладная физическая культура является частью физической культуры личности» [2;33].

Профессионально-прикладная физическая культура сотрудников Росгвардии рассматривается нами, как система, включающая в себя следующие элементы:

1. Неспециальное физкультурное образование, реализуемое, главным образом, на учебных занятиях по физической подготовке. Является главным элементом системы профессионально-прикладной физической культуры в образовательном учреждении. С одной стороны, данный вид физической культуры обеспечивает достаточно полное овладение курсантом ценностями физической культуры, с другой стороны, имея выраженную учебно-

тренировочную направленность, формирует его физическую подготовленность к решению оперативно-служебных задач.

2. Прикладные виды спорта, занятия которыми, с одной стороны, значительно повышают уровень физической подготовленности занимающихся, с другой стороны, способствуют более глубокому освоению ими ценностей физической культуры и играют большую роль в воспитании мотивации к занятиям физическим упражнениями и формировании здорового образа жизни [17;26;31;43].

С целью определения содержания специальной профессионально-прикладной физической подготовки целесообразно проанализировать особенности их профессиональной деятельности. Деятельность сотрудников органов протекает на фоне больших психических и физических нагрузок. Она требует высокого уровня профессиональной подготовленности, высоких морально-волевых качеств и физических способностей. Такие требования обусловлены реализацией профессиональных обязанностей в экстремальных условиях, предполагающих угрозу здоровью и даже жизни [12].

В.В. Коломиец утверждает, что профессиональное физическое развитие в исследованиях определяется как «исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в условиях производства, образования и других сфер общественного труда, обеспечивающий на долгие годы высокую работоспособность человека».

Качественной характеристикой сотрудника является уровень сформированности у него профессионально-важных качеств, как основных компонентов, которые способствуют успешной реализации оперативно-служебных (оперативно-боевых) задач Пограничной службы.

Важное место при подготовке профессиональных кадров сотрудников службы принадлежит физической подготовке.

3. Специальная профессионально-прикладная физическая подготовка

не подменяет общую физическую подготовку, но опирается на нее и способствует формированию специальных профессионально-прикладных физических качеств, необходимых для успешного решения служебных задач по охране государственной населения.

4. Процесс формирования и совершенствования физических качеств сотрудников пограничных органов реализуется с использованием всех форм физической подготовки: учебных занятий, спортивно-массовой работы, физической тренировки в процессе служебно-боевой деятельности, а также комплексированием с другими учебными дисциплинами оперативно-боевой подготовки.

5. Приобретение профессионально-важных качеств сотрудниками пограничных органов осуществляется моделированием, в ходе учебных занятий по физической подготовке и другим учебным дисциплинам оперативно-боевой подготовки, практических служебных ситуаций, возникновение которых наиболее вероятно при осуществлении профессиональной деятельности, и разрешение которых требует от сотрудника высокого уровня развития специальных физических качеств, владения профессионально-важными прикладными двигательными навыками и умениями [19].

Завершая параграф «Понятие прикладной физической подготовки» мы пришли к следующему выводу: прикладная физическая подготовка – специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями труда. Одно из направлений физического воспитания, которое формирует определенные прикладные знания, физические и психические качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

1.2 Принципы и методические подходы прикладной физической подготовки сотрудников Росгвардии

Для кадрового сотрудника Росгвардии хорошая физическая подготовка является обязательным условием. Бесспорно, он должен обладать высоким уровнем интеллекта, но при этом быть еще и достаточно сильным, выносливым, уметь опережать противника. В настоящее время в связи со сложной оперативной и криминогенной обстановкой в стране рукопашный бой, наряду с огневой подготовкой, становится одним из основных видов подготовки сотрудников правоохранительных органов, военнослужащие которых должны иметь высокий уровень боевой выучки при выполнении служебных задач. Сегодня должностные лица должны не только умело владеть авторучкой, они обязаны отлично стрелять, бегать, в совершенстве знать приемы рукопашного боя. Порой от этого зависит не только выполнение служебной задачи, но и их жизнь. Проблема специальной физической подготовки занимает важное место в военно-педагогических исследованиях [21].

Особенностью физической подготовки сотрудников является формирование физической и психологической готовности к успешному выполнению оперативно-служебных задач; проявлению настойчивости и умений в передвижении по сильнопересеченной местности при преследовании нарушителей государственной границы; умелому применению оружия, приемов рукопашного боя и специальных средств при их задержании, пресечении других противоправных действий на границе и др., а также обеспечение их высокой работоспособности в процессе профессиональной деятельности. Для этого необходимо: обучение навыкам и умениям действий, связанных с использованием холодного и огнестрельного оружия, табельных и подручных, а также специальных средств, приемов рукопашного боя; формирование физической и психологической готовности

к длительному преследованию нарушителей государственной границы, режима государственной границы, пограничного режима [41].

Следовательно, сущность специальной профессионально-прикладной физической подготовки должностных лиц заключается в формировании у них устойчивых прикладных навыков и умений, развитии физических и специальных качеств, а также приобретении знаний, обеспечивающих успешное осуществление оперативно-служебных действий, применяемых пограничниками в процессе своей профессиональной деятельности [38].

Из вышесказанного правомерно сделать вывод о том, что специальная профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников осуществляется по следующим основным направлениям: формирование системы устойчивых прикладных знаний, навыков и умений; развитие физических и специальных качеств [15;35].

Так, для будущих сотрудников Росгвардии А.В. Дадов в качестве главных задач физической подготовки называет следующие:

1. Развитие и совершенствование физических качеств (силы, быстроты, ловкости и др.).
2. Совершенствование навыков выполнения боевых приемов борьбы, в том числе после значительных физических нагрузок и психического напряжения.
3. Воспитание уверенности в себе, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов в ходе служебно-боевой деятельности [9].

Из этого следует, профессионально-прикладная физическая подготовка минимально должна состоять из трех специализированных этапов:

- обучение отдельным (базовым) направлениям физического воспитания;
- обучение комбинациям действий (последовательному выполнению заданий в различных условиях);

- обучение приемам и способам действий в особых условиях, максимально приближенных к служебно-практическим ситуациям. Такое направление учебно-воспитательной деятельности определяет последовательность и готовность сотрудников Росгвардии к практической деятельности [20;34;49].

В.А. Фетисов утверждает, что прикладная физическая подготовка сотрудников Росгвардии характеризуется рядом закономерностей.

Во-первых, быстрота и точность выполнения профессиональных приемов и действий находятся в положительной зависимости от уровня физической подготовленности сотрудников.

Во-вторых, степень зависимости между уровнем общей физической подготовленности сотрудников и их профессиональной работоспособностью тем больше, чем сложнее условия, в которых действует личный состав [47].

По мнению С.А. Гайдука, для военной и правоохранительной деятельности, которая характеризуется сложностью и ответственностью выполняемых задач, протекает в экстремальных условиях, связана со значительными физическими и психическими нагрузками, профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) является одной из основных составных частей профессиональной подготовки сотрудников, в том числе и во время обучения в вузе. Этап получения знаний, навыков и умений курсантами в вузах силовых ведомств – наиболее важный, так как молодой специалист закладывает фундамент своей профессиональной подготовки, от прочности и правильного построения которого впоследствии зависит успешность предстоящей профессиональной деятельности [8].

Обучение прикладным, в основном двигательным, навыкам и умениям - это одно из важнейших направлений подготовки должностных лиц к службе. Оно предполагает наличие большого запаса усвоенных алгоритмов в выполнении различных профессиональных двигательных действий (навыков), так как чем больше запас навыков и умений, тем разностороннее и эффективнее может быть обеспечена любая двигательная деятельность, тем

более вероятно создание алгоритмов моторных актов, а также «опережающего отражения действительности» (явление экстраполяции), необходимых во многих профессиональных действиях. Сходство основных фаз двигательных навыков, как правило, обеспечивает положительный эффект переноса, при котором легче и быстрее происходит обучение. Развитие профессионально-значимых физических и специальных качеств. При формировании основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости и выносливости), необходимо учитывать, что степень их проявления обусловлена не только функциональными физиологическими возможностями организма человека, но и психическими факторами, в частности, волевыми, так как главенствующая роль в этих процессах принадлежит нервной системе [15].

Для повышения продуктивности освоения сотрудниками прикладных навыков и умений, большое значение имеет реализация педагогических принципов:

Принцип приоритета прикладности физической подготовки предполагает, чтобы первоочередное внимание уделялось развитию и совершенствованию тех качеств, знаний, навыков и умений пограничников, которые имеют наибольшее практическое значение для эффективных профессиональных действий в современных условиях. Они вырабатываются в процессе специальной профессионально-прикладной физической подготовки. Поэтому данная подготовка должна занимать основную часть всего образовательного процесса по физической культуре.

Принцип адекватности и целесообразности тренировочных нагрузок направлен на полное использование потенциальных возможностей должностных лиц для их максимального профессионального роста при минимуме тренировочных воздействий - такова суть оптимизации всего процесса физической подготовки.

Принцип непрерывности и универсальности формирования физических качеств. Поскольку специальная профессионально-прикладная физическая

подготовка сотрудников пограничной службы направлена на развитие физических качеств и двигательных навыков применительно к специфике деятельности, то она должна представлять собой процесс непрерывной подготовки к выполнению оперативно-служебных задач. При этом необходимо осуществлять оптимальное согласование деятельности всех органов и систем организма человека, потому что специфика деятельности пограничника заключается еще и в том, что в любой момент успех при осуществлении оперативно-служебных действий может принести преимущественное проявление какой-либо отдельной стороны подготовки. Например, при преследовании нарушителя - скоростной или специальной выносливости; при его задержании - приемов рукопашного боя и силового задержания; при осуществлении засадных действий - выносливость к длительному статическому напряжению, при транспортировке вертолетом - устойчивость к укачиванию; при действиях в горах - устойчивость к кислородному голоданию и т.д.

Реализация педагогических принципов прикладности, адекватности и целесообразности тренировочных нагрузок, непрерывности и универсальности формирования физических качеств позволяет повысить продуктивность процесса специальной физической подготовки должностных лиц [28;29].

Понятие «специальная физическая подготовка» трактуется в некоторых современных педагогических исследованиях по-разному. Для обозначения данного феномена используется иное наименование, а именно «профессионально-прикладная физическая подготовка».

Обучение прикладным, в основном двигательным, навыкам и умениям - это одно из важнейших направлений подготовки должностных лиц к службе. Оно предполагает наличие большого запаса усвоенных алгоритмов в выполнении различных профессиональных двигательных действий (навыков), так как чем больше запас навыков и умений, тем разностороннее и эффективнее может быть обеспечена любая двигательная деятельность, тем

более вероятно создание алгоритмов моторных актов, а также «опережающего отражения действительности» (явление экстраполяции), необходимых во многих профессиональных действиях [21].

Завершая параграф «Принципы и методические подходы прикладной физической подготовки сотрудников Росгвардии», мы пришли к следующему выводу: профессионально-прикладная физическая культура сотрудников Росгвардии включает в себя следующие компоненты:

1) образовательный, подразумевающий знание средств, методов и принципов физической культуры;

2) мотивационно-ценностный, подразумевающий ориентацию личности на деятельностное и активное отношение к освоению ценностей физической культуры;

3) практико-деятельностный, подразумевающий участие личности в различных физкультурно-спортивных мероприятиях;

4) физическую подготовленность, подразумевающую большую физическую и умственную работоспособность, высокий уровень развития физических качеств.

1.3 Средства и методы прикладной физической подготовки

Значительная часть упражнений, используемых в качестве средств ППФП, представляет собой специально подготовительные (или специально-прикладные) упражнения. При этом в качестве «развивающих» и «подводящих», аналогично средствам физического воспитания, относят упражнения, в которых совершенствуются двигательные умения и навыки, находящие применение в традиционных для конкретной профессиональной деятельности условиях, а также в экстремальных условиях, когда

эффективность деятельности прямо зависит от разнообразия и вариативности навыков для адекватного разрешения ситуаций [18;27].

По мнению Н.А. Алексеева, в условиях специальной системы обучения, которая представляет собой организацию занятий применительно к оперативно-служебной деятельности сотрудников и решению поставленных задач. Успешное решение поставленных задач обеспечивается за счет:

- применения активных и творческих методов и форм обучения;
- повышения целенаправленности обучения и усиления мотивации к занятиям по физической подготовке курсантов, т.к. молодой организм лучше адаптируется к служебной деятельности и способен выдерживать повышенные физические нагрузки;
- высокого уровня практической и методической подготовленности преподавателей к проведению занятий;
- обеспечения надлежащего качества проведения учебных занятий;
- воссоздания на занятиях различных ситуаций, заданий и условий, максимально приближенных к реальным;
- обучения различным тактикам обеспечения личной безопасности и правомерному применению специальных средств, боевых приемов борьбы;
- обеспечения соответствующего контроля за выполнением учебного плана [3;30].

Сущность специальной профессионально-прикладной физической подготовки должностных лиц заключается в формировании у них устойчивых прикладных навыков и умений, развитии физических и специальных качеств, а также приобретении знаний, обеспечивающих успешное осуществление оперативно-служебных действий, применяемых пограничниками в процессе своей профессиональной деятельности [38].

В целях повышения эффективности специальной профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников целесообразно:

1. Информативное насыщение (частичная корректировка) содержания

теоретических занятий по физической подготовке включением в него подробного и доходчивого разъяснения конечной цели процесса физической подготовки в вузе.

2. Проведение учебных занятий по физической подготовке главным образом по прикладным ее разделам.

3. Обязательное включение в программы подготовки зачетов и экзаменов по прикладным разделам физической подготовки.

4. Моделирование в ходе учебных занятий (в том числе по тактической, огневой, оперативной подготовке и др.) практических служебных ситуаций, возникновение которых наиболее вероятно при осуществлении профессиональной деятельности сотрудника пограничных органов и разрешение которых требует высокого уровня развития специальных физических качеств, владения профессионально-прикладными двигательными навыками и умениями [33].

Как утверждает Ю.В. Смирнова, сегодня система боевой подготовки бойцов Росгвардии включает огневую подготовку, тактико-специальную подготовку, правовую подготовку, специально-физическую подготовку, штурмовую подготовку, инженерную подготовку, техническую подготовку, горную подготовку, военную топографию, психологическую подготовку и медицинскую подготовку [40].

При этом, по мнению И.В. Гречанной, роль и значение специально подобранных упражнений из арсенала ППФП заключается в следующем:

- внедрение профилированных физических упражнений в соответствии со спецификой труда и обучения молодежи будет способствовать поддержанию оптимального уровня соотношения двигательной и вегетативной функций в ходе выполнения конкретных трудовых операций, приемов, поддержания позы; это может найти выражение в более длительном поддержании высокой работоспособности, качестве и эффективности обучения;

- повышенная способность к образованию условных моторно-висцеральных рефлексов, приобретенная в ходе ППФП, обеспечит успешное их формирование и функционирование в процессе трудовой деятельности; конечным эффектом может явиться новаторский стиль работы [42].

В целях активизации физического самосовершенствования сотрудников Росгвардии как педагогического условия повышения эффективности специальной физической подготовки должностных лиц, нужно дополнить материал теоретического занятий следующими темами:

1) история физической культуры и технолого-педагогические основы ее воспитания в службе;

2) анатомо-физиологические и социально-биологические основы физического воспитания;

3) основы здорового образа жизни.

Это позволит:

- сформировать понимание сотрудниками роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к службе по охране государственной границы России;

- сформировать знания по научно-практическим основам физической культуры личности и здорового образа жизни;

- сформировать мотивационно-ценностное отношение сотрудников к физической культуре вообще и специальной физической подготовке в частности [15].

Особая роль в Министерстве внутренних дел России отводится подразделениям специального назначения, профессиональная деятельность которых требует высокого уровня физической подготовки. Многие специалисты указывают, что основной причиной недостаточного уровня физической подготовленности сотрудников правоохранительных органов является отставание научно-методического обеспечения учебного процесса от требований практики.

Таким образом, усиление профессионально-прикладной направленности содержания физической подготовки сотрудников достигается применением следующих мер:

- проведением учебных занятий по физической подготовке преимущественно по прикладным ее разделам, а упражнения из общих разделов включать в качестве отдельных элементов в подготовительную и основную части занятий;

- обязательным включением в программы зачетов и экзаменов по физической подготовке нормативов по прикладным разделам;

- активной работой по выполнению разрядных нормативов по военно-прикладным видам спорта и широкой пропагандой достижений в этой области среди сотрудников [8].

Прочность усвоения учебного материала зависит от систематического прямого и отсроченного повторения изученного. В рамках образования прочность - есть длительность сохранения в памяти усвоенных знаний от окончания обучения до момента непосредственного их применения. Критерии оценки прочности усвоения материала разработаны М.Я. Виленским и первый из них звучит как «степень сформированности потребности в физической культуре и способы ее удовлетворения» [8;11].

Следовательно, без наличия у должностных лиц сформированных потребностей в занятиях физической подготовкой, невозможно прочное закрепление у них изучаемого на занятиях материала. Кроме того, одной из особенностей профессиональной деятельности пограничника является частое отсутствие времени для интенсивных занятий физической подготовкой, хотя уровень своей физической подготовленности каждый сотрудник обязан поддерживать. Поэтому, решение этой задачи находится в самостоятельных занятиях должностных лиц. Но без наличия у них осознанной потребности в занятиях физической подготовкой, организация и проведение ими самостоятельных занятий становится проблематичным. Подобные ситуации приводят к снижению не только физической подготовленности конкретного

сотрудника, но и к снижению его профессионализма в целом. Значит, формирование у должностных лиц соответствующих потребностей не только является следствием необходимости прочного закрепления приобретенных на учебных занятиях по физической подготовке знаний, умений и навыков, но обязательным условием его дальнейшей профессиональной деятельности [24].

Завершая параграф «Средства и методы прикладной физической подготовки», мы пришли к следующему выводу: система подготовки сотрудников Росгвардии включает в себя следующие виды: огневую подготовку, тактико-специальную подготовку, правовую подготовку, специально-физическую подготовку, штурмовую подготовку, инженерную подготовку, техническую подготовку, горную подготовку, военную топографию, психологическую подготовку и медицинскую подготовку.

1.4 Способы контроля за уровнем физической подготовленности сотрудников Росгвардии

Исследование уровня общей физической подготовленности сотрудников Росгвардии проводится на основании определения традиционных для физического воспитания результатов тестов в беге на 12 мин. (тест Купера), сгибании и разгибании рук в упоре на брусьях, подъёме переворотом на перекладине, беге 20 и 60 метров, челночном беге 10x10 м. Кроме тестирования физической подготовленности определяются некоторые параметры физического развития (рост, вес), измеряется жизненная емкость легких (ЖЕЛ).

Дополнительно функциональное состояние испытуемых оценивается по тестам:

1) для определения реакции организма на силовую нагрузку (сгибание и разгибание рук в упоре лежа до «отказа»);

2) для определения реакции организма на скоростную нагрузку – бег с высоким подниманием бедра 15 секунд. При выполнении тестов учитывается динамика частоты сердечных сокращений (ЧСС) после выполнения упражнения, после первой, второй и третьей минут отдыха. Для оценки физической работоспособности используется Гарвардский степ-тест [23;50].

Важным критерием волевого поведения является его связь с преодолением препятствий, причем независимо от того - внутренние это препятствия или внешние. Внутренними, или субъективными, препятствиями являются желания человека, направленные на невыполнение данного действия или на выполнение противоположных ему действий. Под внешними препятствиями понимаются ситуации, противодействующие достижению поставленной цели [25].

В качестве показателей практической готовности (операционно-технического компонента) выступают: сформированность конкретных двигательных умений и навыков, степень их развития (ознакомительная — осмысление действий и их представление; подготовительная - сознательное, но неумелое выполнение; стандартизирующая — автоматизация компонентов действия; варьирующая — приспособление действий к меняющимся ситуациям); способ их применения (репродуктивный или творческий) [29].

Е.Е. Витютнев, предлагает оценивать уровень физической подготовленности сотрудников Росгвардии используя следующие контрольные упражнения и тесты:

1. Специальная выносливость. К высокоинформативным контрольным упражнениям для всех курсантов и слушателей относятся: из положения лежа на спине, руки за головой, ноги не закреплены, поднятие туловища в положение сидя до касания локтями коленей (кол-во), преодоление единой полосы препятствий (с), преодоление комбинированной полосы препятствий

(с). В группу контрольных упражнений со средней информативностью для всех курсантов и слушателей входят: бег 800 м (с), бег 1000 м (с).

Неинформативным тестом для курсантов и слушателей обоих курсов является: вис на согнутых руках на перекладине (с).

2. Специальная гибкость: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (см); 5наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (см), выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой (см).

3. Специальная сила: подъем переворотом на перекладине за 1 мин. (кол-во), становая динамометрия (кг), толчок гири весом 24 кг (кол-во), комплексное силовое упражнение № 1 (кол-во циклов), силовой индекс (%).

4. Специальная быстрота: суммарное время шести прямых ударов правой и левой рукой (с), суммарное время шести боковых ударов правой и левой ногой (с), быстрота одного прямого удара рукой по сигналу (с), челночный бег 4×20 м (с).

5. Специальные скоростно-силовые способности: жим штанги от груди (75% от своего веса) – за 20 с. (кол-во), максимальное количество бросков через бедро тренировочного чучела за 30 с. (кол-во), лазание по канату (5 м.) (с), сгибание и разгибание рук в висе на перекладине за 20 с. (кол-во), комплексное силовое упражнение № 2 (кол-во).

6. Специальная выносливость: бег 1000 м (с), из положения лежа на спине, руки за головой, ноги не закреплены, поднимание туловища в положение сидя до касания локтями коленей (кол-во), преодоление комбинированной полосы препятствий (с).

7. Специальная ловкость: подъем и спуск по наклонной лестнице – 75° (2,5) (с), прохождение «рукохода» (5 м.) (с), бег змейкой (обегаая стойки) – 10 м (с), ловля мяча после отскока от стены – 10 выстрелов теннисной пушки (кол-во), уклады от мяча – 10 выстрелов теннисной пушки (кол-во) [6;32;44].

Функциональный критерий. Понятие функционального состояния широко применяется во многих науках, поскольку успешность труда, обучения, творчества, психического и физического развития человека

зависит от его функциональной готовности. Функциональное состояние - обязательная составляющая любой деятельности и поведения человека. Психофизиологическое (функциональное) состояние - это совокупность различных характеристик, процессов, свойств и качеств, обуславливающих уровень активности систем, эффективность деятельности и поведения. Функциональное состояние отражает процесс приспособления человека к выполняемой деятельности или окружающей обстановке [32].

В.Н. Таран предложил совершенствовать перечисленные физические качества несколькими видами спорта, но наиболее эффективно сочетание физических упражнений, используемых в STRENFLEX.

STRENFLEX – десятиборье, которое складывается из следующих дисциплин:

Жим штанги от груди – это упражнение, тренирующее мускулатуру верхней части тела. В основном нагрузке подвергаются мышцы груди. Кроме того, нагрузка ложится на мускулатуру плечевого пояса и мускулы плеча, причем трицепс берет на себя динамическую часть работы;

Приседание со штангой – это упражнение, тренирующее мускулатуру ног и ягодиц. Нагрузке подвергаются, прежде всего, мускулатура передней части бедра, задней части бедра и большая ягодичная мышца;

Хват и жим штанги – это упражнение, при котором нагрузка приходится на всю верхнюю часть тела, оно требует способности к координации. В первую очередь задействована мускулатура спины, груди и плечевого пояса;

Отжимание на брусьях – это упражнение, создающее нагрузку на мускулатуру верхней части туловища. Нагрузки в первую очередь падают на трицепс;

Подтягивание – это упражнение, создающее нагрузку на верхнюю часть туловища. Большую часть динамических движений выполняет бицепс и часть мускулатуры спины.

Отжимание от пола – это упражнение, вызывающее динамическую нагрузку мышц верхней части тела. Нагрузку несут мышцы плеч, плечевого пояса и груди. Мускулатура корпуса должна выдерживать при выполнении упражнения статическую нагрузку, благодаря чему корпус должен находиться на одной линии и не провисать [12;45].

Уровень психофизиологической готовности определяется по следующим критериям: общий психический настрой по отношению к выполняемой деятельности; удовлетворенность деятельностью; длительность и устойчивость состояния; наличие временных ситуативных состояний, периодически возникающих в процессе деятельности; характеристика фаз работоспособности: вработываемость, устойчивая работоспособность, утомление; наличие состояний, препятствующих продуктивному осуществлению деятельности: апатии, скуки, сонливости, повышенной активности; готовность к состояниям мышечной и психической нагрузки; доминирующие состояния; эмоциональные, волевые, состояния напряжения; наличие экстенсивных состояний: утомления, стресса, психической напряженности; наличие адекватной мобилизации.

Деятельностный критерий. Деятельностный компонент специальной профессионально-прикладной физической подготовки характеризуется двигательной активностью должностных лиц, направленной на развитие их основных и специальных физических качеств [32].

К показателям, характеризующим деятельностный компонент готовности относятся: целесообразность используемых действий; их адекватность текущему состоянию объекта труда; полиэффектность (возможность выполнения одного действия с помощью различных групп мышц); адекватное соотношение автоматических (фиксированных) и перестраиваемых (изменчивых) компонентов; наличие ориентировочных, исполнительских, корректировочных и завершающих (связанных с проверкой качества) действий; качество движений (точность, меткость, координированность); уровень выполнения действий; обобщенность;

сокращенность и уровень освоенности; способ деятельности; наличие индивидуального стиля деятельности; наличие сформированных основных и специальных физических качеств [10].

Важно также учитывать в качестве критерия специальной физической подготовки эмоциональное отношение к деятельности, поскольку эмоции сопровождают практически любые сферы жизнедеятельности человека. Они отражают, в форме непосредственного переживания, значимость (смысл) для него тех или иных явлений и ситуаций и служат одним из главных механизмов внутренней регуляции его деятельности и поведения, направленных на удовлетворение актуальных потребностей (мотивации) человека [40].

Понятие функционального состояния широко применяется во многих науках, поскольку успешность труда, обучения, творчества, психического и физического развития человека зависит от его функциональной готовности. Функциональное состояние - обязательная составляющая любой деятельности и поведения человека. Психофизиологическое (функциональное) состояние - это совокупность различных характеристик, процессов, свойств и качеств, обуславливающих уровень активности систем, эффективность деятельности и поведения. Функциональное состояние отражает процесс приспособления человека к выполняемой деятельности или окружающей обстановке [32].

Завершая параграф «Способы контроля за уровнем физической подготовленности сотрудников Росгвардии», мы пришли к следующему выводу: оценка уровня физической подготовленности сотрудников Росгвардии осуществляется с помощью контрольных упражнений: бег на 12 мин. (тест Купера), сгибании и разгибании рук в упоре на брусьях, подъеме переворотом на перекладине, беге 20 и 60 метров, челночном беге 10x10 м.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до «отказа» бег с высоким подниманием бедра 15 секунд. При выполнении тестов учитывается динамика частоты сердечных сокращений (ЧСС) после выполнения упражнения, после первой, второй и третьей минут отдыха. Для оценки физической работоспособности используется Гарвардский степ-тест.

1.5 Анализ содержания процесса прикладной физической подготовки сотрудников Росгвардии

А.Н. Бокий под физической подготовкой в общем смысле понимает процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно-важными движениями, имеющий прикладную направленность к трудовой, военной или иной деятельности. При этом существующая система подготовки сотрудников Росгвардии не обеспечивает их полноценной готовности к выполнению профессиональных задач. Нагрузки, предлагаемые в процессе учебных занятий, являются недостаточно высокими и по своей направленности не имеют прогрессирующего характера. Нормативные требования не отвечают требованиям боевой подготовленности курсантов с учетом различных этапов обучения [4].

Процесс физического совершенствования сотрудников Росгвардии в настоящее время строится на основе теории физического воспитания, соответствующей этапу индустриальной культуры, что значительно ограничивает ее возможности в воспитании сотрудника, способного и мотивированного на активное и деятельностное отношение к оптимизации своего физического состояния.

Основная задача внедрения активных игровых методик вариативной направленности – это воспитание сотрудника, готового к действиям в различных условиях, и выработка самостоятельных решений в сложных служебных ситуациях. Но для этого необходимо совершенствовать не только систему методов сообщения новых знаний, но и методики формирования

практических навыков в создаваемых вариативных условиях у должностных лиц органов [8].

По мнению Евтушова Ф.М., физическая подготовка сотрудников Росгвардии должна носить выраженный профессионально-прикладной характер, в значительно большей степени, чем в деятельности специалистов ряда других профессий. Служебная деятельность сотрудника силовых структур, в отличие от представителей многих других гражданских профессий, имеет свои специфические особенности – разнообразие решаемых двигательных задач, связанных с обеспечением охраны общественного порядка, предотвращением преступлений, преследованием, задержанием преступников, с высокими физическими и психоэмоциональными нагрузками, предъявляет жесткие требования к профессиональной подготовленности специалиста. Поэтому обучение профессионально значимым двигательным действиям, развитие и специализация двигательных качеств, формирование психической устойчивости и адекватного двигательного поведения в экстремальных условиях служебной деятельности, как важнейших компонентов профессии будущих сотрудников силовых структур, первоначально осуществляются в специальных учебных заведениях в процессе профессионально-прикладной физической подготовки [11].

Н.Н. Гончаров считает, что итоговым результатом обучения является умение сотрудника Росгвардии выполнять типовые профессиональные задачи и умело защищать себя при помощи боевых приемов борьбы, табельного оружия или специальных средств от нападения правонарушителя с минимальным ущербом для здоровья нападающего.

Из этого следует, что базовая техника (стойки, передвижения, защита, удары и т.д.), физические упражнения и их элементы, используемые в профессионально-прикладной физической подготовке сотрудников Росгвардии, должны максимально способствовать развитию важных двигательных и физических качеств, необходимых для успешного решения оперативно-служебных задач, и надежно обеспечивать их личную

безопасность. Однако учебные программы и учебно-методические документы традиционно не содержат сведений о технологии преподавания боевых приемов борьбы [7].

Специалистами высказывается мнение, что одной из причин недостаточного уровня физической подготовленности пограничников является несоответствие в практической направленности обучения современным условиям службы [8].

Использование активных методов обучения с моделированием ситуаций в усложненной, максимально приближенной к служебной деятельности, обстановке может способствовать совершенствованию специальных двигательных действий в вариативных условиях и являться наиболее оптимальной формой проведения практического занятия по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» [15].

Под активными методами обучения понимают такие способы и приемы педагогического воздействия, которые побуждают обучающихся к мыслительной активности в различных вариативных условиях, к проявлению творческого подхода, совершенствованию специальных двигательных действий и поиску новых идей для решения разнообразных внезапно возникших специальных задач [18].

Используемые активные методы обучения должны вызывать у должностных лиц стремление выработать уверенность при выполнении специальных двигательных действий и поиску новых решений в сложных профессиональных вопросах. Применение специальных приемов на основе системных умений, где есть возможность выбора в данном событии, позволяет выработать оптимальное решение в ситуации для реализации его в практической деятельности [25;42].

При освоении курсантами широкого перечня различных тем по дисциплине физическая подготовка, в рамках предусмотренного рабочей программой на это времени, к одному из эффективных методов подачи учебного материала, относится метод сопряженного воздействия, который

может быть выражен в многообразии специализированных комплексов парных упражнений, индивидуальных и командных подвижных игр с элементами единоборств, а также с использованием в учебном процессе тренажерных устройств [14;15;16].

Таким образом, можно сделать заключение, что профессионально-прикладная физическая подготовка является эффективным средством улучшения показателей физической подготовленности.

Специальная профессионально-прикладная физическая подготовка не подменяет общую физическую подготовку, но опирается на нее и способствует формированию специальных профессионально-прикладных физических качеств, необходимых для успешного решения служебных задач по охране. Процесс формирования и совершенствования физических качеств сотрудников органов реализуется с использованием всех форм физической подготовки: учебных занятий, спортивно-массовой работы, физической тренировки в процессе служебно-боевой деятельности, а также комплексированием с другими учебными дисциплинами оперативно-боевой подготовки [14].

К показателям, характеризующим деятельностный компонент готовности относятся: целесообразность используемых действий; их адекватность текущему состоянию объекта труда; полиэффектность (возможность выполнения одного действия с помощью различных групп мышц); адекватное соотношение автоматических (фиксированных) и перестраивающихся (изменчивых) компонентов; наличие ориентировочных, исполнительских, корректировочных и завершающих (связанных с проверкой качества) действий; качество движений (точность, меткость, координированность); уровень выполнения действий; обобщенность; сокращенность и уровень освоенности; способ деятельности; наличие индивидуального стиля деятельности; наличие сформированных основных и специальных физических качеств [20].

Завершая параграф «Анализ содержания процесса прикладной физической подготовки сотрудников Росгвардии», мы пришли к следующему выводу: итоговым результатом обучения является умение сотрудника Росгвардии выполнять типовые профессиональные задачи и умело защищать себя при помощи боевых приемов борьбы, табельного оружия или специальных средств от нападения правонарушителя с минимальным ущербом для здоровья нападающего.

2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1 Организация исследований

1 этап – сбор и анализ литературных источников по теме «Прикладная физическая подготовка сотрудников Росгвардии». В ходе работы рассмотрены и проанализированы публикации в журналах, из фонда Красноярской краевой библиотеки, красноярского государственного педагогического университета, Сибирского федерального университета. В работе использованы электронные ресурсы сети интернет, информационно правовой системы "КонсультантПлюс, научные публикации иностранных авторов. В соответствии с задачами исследования особое внимание уделялось вопросам планирования процесса. Изучение электронной и периодической литературы позволило определить современное состояние вопроса, общие теоретические позиции по выбранному направлению исследования. В ходе проведения анализа литературных источников нами было изучено 50 литературных источников.

2 этап – на данном этапе нами было проведено анкетирование. Анкетирование проходило в период с 8 по 21 октября 2018 года, в нем приняло участие 50 сотрудников управления ФСВНГ по Красноярскому краю. Основным возрастом участников анкетирования составил от 25 до 35 лет. В опросе принимали участие: полицейские, оперуполномоченные, старшие оперуполномоченные.

3 этап – в феврале 2019 года нами было проведено тестирование уровня физической подготовленности и анализ протоколов наблюдения за уровнем функциональной подготовленности сотрудников. В исследовании приняли участие 18 сотрудников Росгвардии.

4 этап - на данном этапе работы нами был проведен педагогический эксперимент, который проходил в период с марта по май 2019 года, в нем приняли участие 30 сотрудников Росгвардии, которых мы разделили на две группы: контрольная и экспериментальная. В контрольной группе занятия по

физической подготовке проводились согласно Приказа № 450 от 1 июля 2017 г., в котором утверждено наставление по порядку организации занятий с сотрудниками Росгвардии в целях повышения уровня их физической подготовки. Каждое качество тренировалось отдельно. Как следует из положений приказа, формирование у сотрудников таких физических качеств, как сила и выносливость, быстрота и ловкость осуществляется путем многократного выполнения соответствующих упражнений.

В программу тренировок экспериментальной группы нами была включен метод «кроссфит» тренировок.

5 этап – на заключительном этапе нашей работы нами осуществлялась статистическая обработка результатов, установление достоверности полученных результатов. Выявление эффективности наших экспериментальных исследований.

2.2. Методы исследований

Анализ литературных источников – данный метод нами использовался с целью сбора и обработки информации по интересующей нас теме исследования. В ходе проведения анализа литературных источников нами были изучены следующие вопросы: «Понятие прикладной физической подготовки», «Принципы и методические подходы прикладной физической подготовки сотрудников Росгвардии», «Средства и методы прикладной физической подготовки», «Способы контроля за уровнем физической подготовленности сотрудников Росгвардии» и «Анализ содержания процесса прикладной физической подготовки сотрудников Росгвардии».

Анкетирование - нами анкетирование проводилось с целью выявления актуальных вопросов организации процесса прикладной физической подготовки сотрудников Росгвардии. В ходе проведения анкетирования нами изучались следующие вопросы: отношение сотрудников к физической культуре; отношение к процессу организации и проведению их

профессионально-прикладной физической подготовки; формы и направленность тренировочных занятий по прикладной физической подготовке; особенности организации и проведения ее в подразделении; возможности улучшения процесса профессионально-прикладной подготовки.

Анализ протоколов – проводился с целью исследования уровня функциональной подготовленности. Нами использовались следующие показатели:

1. ЖЕЛ, л.
2. Динамометрия ведущей рукой, кг.

Тестирование – данный метод применялся нами для исследования уровня физической подготовленности сотрудников Росгвардии. В ходе проведения тестирования мы у сотрудников Росгвардии принимали следующие контрольные упражнения:

1. Подтягивание, раз. Данный норматив отражает уровень развития силовых способностей.
2. Бег 100 метров, с. Этот контрольный норматив отражает уровень развития скоростных качеств.
3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа, количество раз. Данный контрольный норматив отражает уровень развития силовых способностей, а также силовой выносливости.

Педагогический эксперимент – наш педагогический эксперимент был направлен на повышение уровня профессионально-прикладной физической подготовленности сотрудников Росгвардии. В ходе проведения педагогического эксперимента было обращено внимание на порядок отработки ряда силовых качеств, таких, как сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания), сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (подтягивание), жим гири, а также методику выполнения упражнений на скорость, быстроту и ловкость, различные виды челночного бега, на разнообразные дистанции. Нами была разработана план-схема тренировки по методике «Кроссфит», в комплекс тренировки было включено 15 станций: 7

кардиостанций и 8 силовых станций. При разработке плана учитывалось, что силовые и кардиостанции чередуются между собой. Время выполнения упражнений на одной станции составляет 30 секунд, после прохождения всего круга, выполняется комплекс упражнений, восстанавливающих пульс и дыхание, после чего выполняется еще один круг.

Статистическая обработка результатов – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики.

Обработка данных, полученных в ходе подсчета процента попаданий бросков в прыжке игроками контрольной и экспериментальной групп, осуществлялась методами математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по t – критерию Стьюдента:

а) Средняя арифметическая:

$$\bar{X} = \frac{\sum \chi_{1,2}}{n} \quad (1)$$

где \bar{X} – средняя арифметическая,

Σ – знак суммирования;

χ – отдельные значения;

n – число испытуемых.

Средняя арифметическая величина позволяет сравнивать и оценивать группы изучаемых явлений в целом.

б) Среднее квадратичное отклонение:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum(x - \bar{X})^2}{n-1}} \quad (2)$$

в) Ошибка средне-арифметической:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}; \bar{X} \quad (3)$$

Ошибка дает представление о том, насколько средняя арифметическая величина, полученная на выборочной совокупности (n) отличается от истинной средней арифметической величины (M), которая была бы получена на генеральной совокупности.

г) Показатель достоверности различий Стьюдента

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \quad (4)$$

где m_1 и m_2 – соответственно исходные и конечные ошибки средне-арифметической.

Далее достоверность различий определялись по распределению Стьюдента (P), которое показывает вероятность разницы между \bar{X}_1 и \bar{X}_2 .

1. $t =$ от 0,0 до 2,25 – нет достоверности различий по таблице Стьюдента ($P > 0,05$);

2. $t =$ от 2,26 до 3,25 – это значит, что есть достоверности различий по степени ($P < 0,05$);

3. $t =$ от 3,26 до 4,77 – достоверность средней степени ($P < 0,01$);

4. $t =$ от 4,78 и $>$ – достоверность очень высокая ($P < 0,001$).

t-критерий Стьюдента дает представление о том, насколько характеристики достоверно различны, т.е. установить статистически реальную значимость между ними.

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДОВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ РОСГВАРДИИ

3.1. Выявление актуальных вопросов организации процесса прикладной физической подготовки сотрудников Росгвардии

Главной задачей сотрудников Росгвардии Российской Федерации является профилактика и борьба с правонарушителями во всех сферах жизнедеятельности человека. Профессиональная деятельность их связана с различными экстремальными ситуациями, в которых необходимо противостоять преступному миру. В связи с этим сотрудник должен иметь высокий уровень физической подготовленности, в совершенстве владеть огнестрельным оружием и боевыми приемами борьбы, быть психологически готовым к различным неожиданным факторам.

На важность прикладной физической подготовки сотрудников Росгвардии Российской Федерации указано во многих нормативных правовых документах изданных за последние годы. Однако уровень физической подготовленности сотрудников во многом зависит от того, как осуществляется физическая подготовка в подразделениях, а также от самих сотрудников, мотивированных на самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Дальнейшим этапом нашей работы было проведение анкетирования сотрудников Росгвардии. Анкетирование проходило в период с 8 по 21 октября 2018 года, в нем приняло участие 50 сотрудников управления ФСВНГ по Красноярскому краю. Основной возраст участников анкетирования составил от 25 до 35 лет. В опросе принимали участие: полицейские, оперуполномоченные, старшие оперуполномоченные.

В ходе проведения анкетирования нами изучались следующие вопросы:

- отношение сотрудников к физической культуре;
- отношение к процессу организации и проведению их профессионально-прикладной физической подготовки;
- формы и направленность тренировочных занятий по прикладной физической подготовке;
- особенности организации и проведения ее в подразделении;
- возможности улучшения процесса профессионально-прикладной подготовки.

Проведенное анкетирование позволило изучить ряд вопросов, касающихся сложившейся ситуации системы прикладной физической подготовки сотрудников Росгвардии.

Анализ проведенного анкетирования показал, что большинство опрошенных – 48% считают, что основной задачей по прикладной физической подготовке сотрудников Росгвардии является подготовка сотрудников к выполнению оперативно-служебных задач. По мнению 30% опрошенных основной задачей является повышение уровня физической подготовленности сотрудников и по мнению 22% укрепление здоровья является основной задачей прикладной физической подготовки (Рис.2).



Рисунок 2 – Основные задачи профессиональной прикладной физической подготовки сотрудников Росгвардии

В результате проведения анкетирования нами были выделены ведущие физические качества которыми, по мнению опрошенных, должен обладать сотрудник Росгвардии. Так нами было установлено, что ведущим физическим качеством 22% опрошенных считают выносливость, в равных долях – 20% - отдано предпочтение ведущими качествами являются: скорость, ловкость и сила. Наименее важным качеством для сотрудников Росгвардии опрошенные считают гибкость (Рис.3).

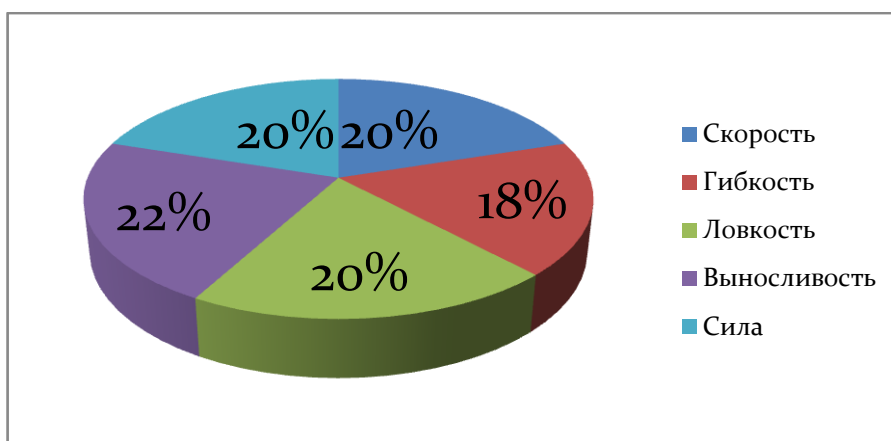


Рисунок 3 – Ведущие физические качества сотрудников Росгвардии

Далее в ходе проведения анкетирования мы выявляли у респондентов, какими психологическими качествами должен обладать сотрудник Росгвардии. В результате опроса основные психологические качества были распределены по степени важности. Опрошенные считают, что по значимости наблюдательность является самым важным качеством, так считают 31% опрошенных, не менее важным качеством для сотрудников Росгвардии является мышление. Далее опрошенные отмечают такие качества, как интуиция – 20%. Такие качества как общительность и организационные способности оказались последними по значимости – 12% (Рис.4).

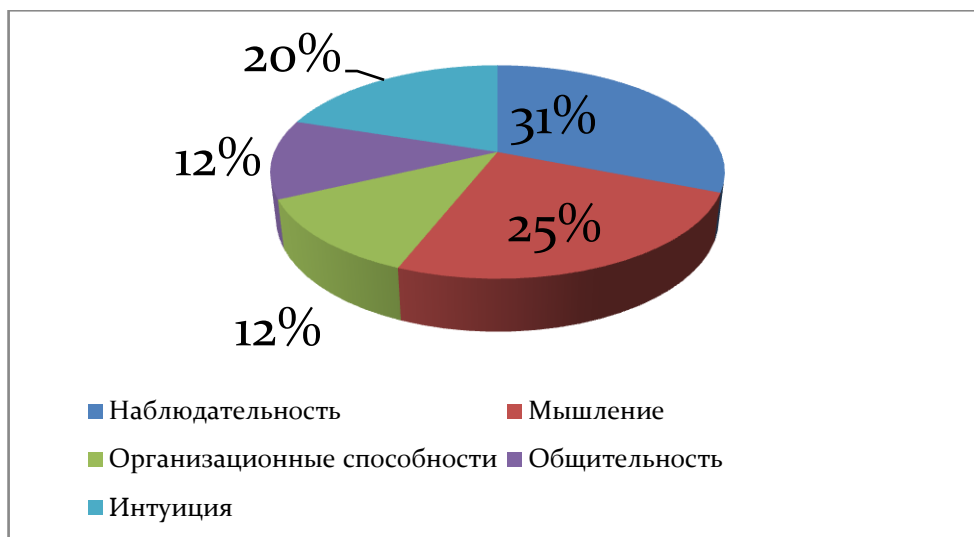


Рисунок 4 – Ведущие психологические качества сотрудников Росгвардии

Также в ходе проведения анкетирования нами было установлено, что 82% сотрудников Росгвардии посещают спортивные секции. Нами было выявлено, какие спортивные секции посещают сотрудники. Секцию единоборств посещают 28% опрошенных. Самой популярной секцией среди сотрудников Росгвардии является секция рукопашного боя – 32%. В качестве спортивной секции 24% опрошенных посещают тренажерный зал. 16% опрошенных отдают предпочтение секции спортивных игр (Рис.5).

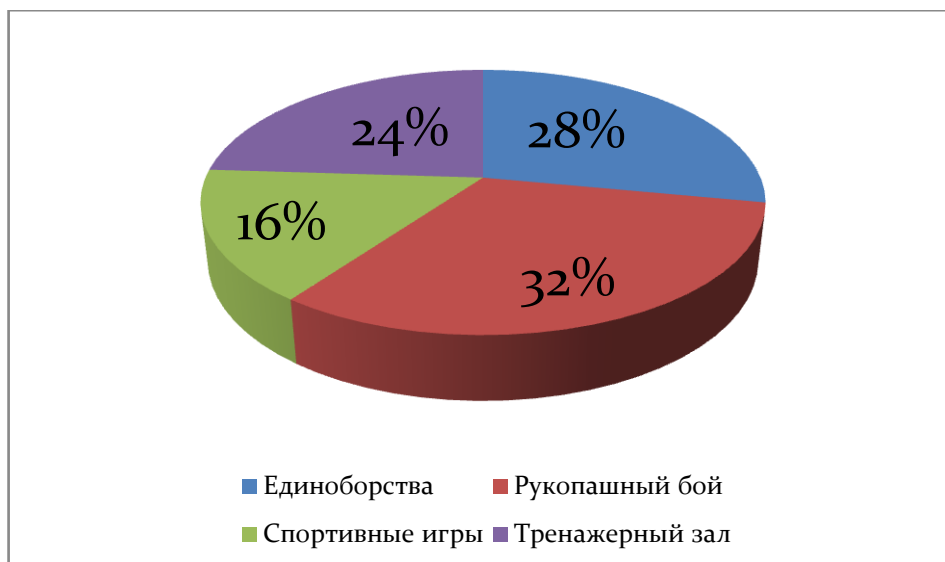


Рисунок 5 – Секции, которые посещают сотрудники Росгвардии

Та часть сотрудников, которая в настоящее время не посещает спортивные секции, отмечает, что основной причиной недостаток времени в связи с большой загруженностью на службе, отсутствие в подразделениях

спортивной базы и недостаточную организацию физической подготовки и занятий спортом в подразделениях (Рис.6).



Рисунок 6 – Причины, по которым сотрудники не посещают спортивные секции

Проведенное анкетирование позволило выявить, какие изменения в организации занятий по прикладной физической подготовке, хотели бы внести сотрудники. Так нами было установлено, что большинство опрошенных хотели бы больше внимания обращать на методику и технику обучения боевым приемам, так считают 30% опрошенных. По мнению 25% опрошенных необходимо внести изменения в следующих направлениях:

- увеличить количество часов для проведения занятий по общей и специальной физической подготовке;
- обеспечить служащих методическими материалами для проведения самостоятельных занятий (Рис.7).



Рисунок 7 – Изменения в организации занятий по прикладной физической подготовке

По итогам проведения анкетирования нами установлено количество тренировочных занятий по физической подготовке в неделю. Большинство сотрудников Росгвардии посещают спортивные занятия два раза в неделю – 34% опрошенных, 30% опрошенных посещают спортивные занятия три раза в неделю. Количество сотрудников Росгвардии, которые посещают 4 занятия в неделю, составляет 20% опрошенных, один раз в неделю занимаются физической подготовкой 16% опрошенных (Рис.8).

Также нами была установлена продолжительность тренировочного занятия по физической подготовке:

- 1 час – 20%;
- 2 часа – 54%;
- 3 часа – 18%;
- 3 часа и более – 8%.

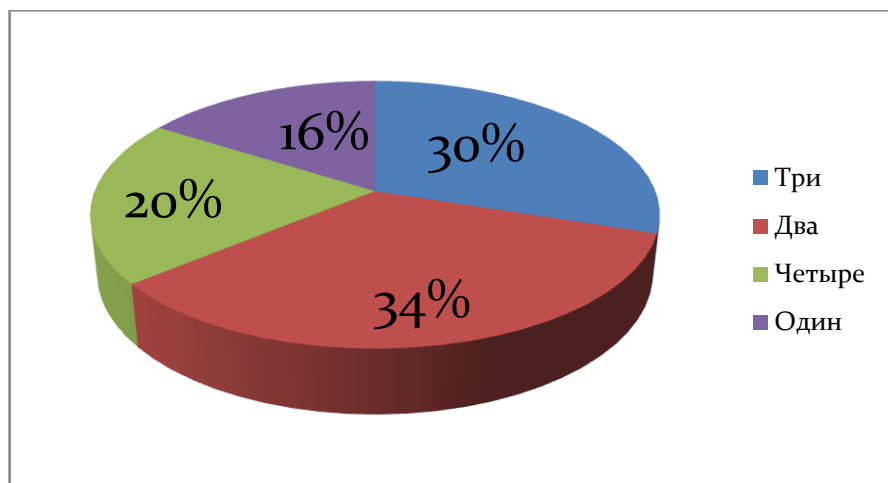


Рисунок 8 – Количество занятий по физической подготовке в неделю

В результате проведения анкетирования установлено, что основной формой организации и проведения занятий по прикладной физической подготовке являются практические занятия, на которых в основном идет процесс совершенствования навыков применения боевых приемов и средств самообороны, также проводятся занятия с элементами спортивных игр, кроссовый бег и атлетическая подготовка.

Качеством организации и проведением занятий по прикладной физической подготовке удовлетворены 64% опрошенных, 36% опрошенных отмечают, что необходимо улучшить качество проведения занятий, сделать их более разнообразными.

Таким образом, проведенное анкетирование показало, что сотрудники Росгвардии осознают значимость и необходимость посещения занятий по прикладной физической подготовке. Однако отмечают, что необходимо увеличить количество практических занятий, сделать их более разнообразными, основной акцент в них сделать на методику и технику обучения боевым приемам. Также необходимо обеспечить сотрудников Росгвардии необходимыми знаниями для проведения самостоятельных занятий.

Завершая параграф 3.1. «Выявление актуальных вопросов организации процесса прикладной физической подготовки сотрудников Росгвардии» можно сделать вывод: сотрудники Росгвардии осознают значимость и необходимость посещения занятий по прикладной физической подготовке. Однако отмечают, что необходимо увеличить количество практических занятий, сделать их более разнообразными, основной акцент в них сделать на методику и технику обучения боевым приемам. Также необходимо обеспечить сотрудников Росгвардии необходимыми знаниями для проведения самостоятельных занятий.

3.2 Исследование уровня морфофункциональных показателей и показателей уровня физической подготовленности сотрудников Росгвардии

Служебная деятельность сотрудника силовых структур, в отличие от представителей многих других гражданских профессий, имеет свои специфические особенности – разнообразие решаемых двигательных задач, связанных с обеспечением охраны общественного порядка, предотвращением преступлений, преследованием, задержанием преступников, с высокими физическими и психоэмоциональными нагрузками, предъявляет жесткие требования к профессиональной подготовленности специалиста.

С целью исследования уровня физической подготовленности сотрудников Росгвардии и определение уровня морфофункциональных показателей нами было проведено два исследования. Исследования проводились в форме тестирования и анализов протоколов наблюдения за уровнем функциональной подготовленности сотрудников. В исследовании приняли участие 18 сотрудников Росгвардии.

Анализ протоколов – проводился с целью исследования уровня функциональной подготовленности. Нами использовались следующие показатели:

1. ЖЕЛ, л.
2. Динамометрия ведущей рукой, кг.

ЖЕЛ характеризует функциональные возможности органов внешнего дыхания. При прочих равных условиях, чем больше ЖЕЛ, тем больше возможности для увеличения легочной вентиляции при физических нагрузках (Русинова С.И., Садреева М.Г., 2006). Величина ЖЕЛ с возрастом сначала увеличивается (до 20-30 лет), а затем уменьшается. Жизненный показатель $\text{ЖЕЛ (мл)}/\text{М (кг)}$. Норма 50-60 мл/кг, увеличение этого показателя выгодно для дыхательной функции. Обследуемый после предварительного глубокого вдоха и выдоха делает максимальный вдох и равномерно выдыхает в трубку спирометра весь воздух. Измерение производят 3 раза и регистрируют наибольший результат. Точность измерения 100 мл. Наконечник трубки спирометра обрабатывают спиртом или раствором марганцовокислого калия перед измерением ЖЕЛ у каждого обследуемого.

Тестирование – данный метод применялся нами для исследования уровня физической подготовленности сотрудников Росгвардии. В ходе проведения тестирования мы у сотрудников Росгвардии принимали следующие контрольные упражнения:

1. Подтягивание, раз. Данный норматив отражает уровень развития силовых способностей.
2. Бег 100 метров, с. Этот контрольный норматив отражает уровень развития скоростных качеств.
3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество раз. Данный контрольный норматив отражает уровень развития силовых способностей, а также силовой выносливости.

Целью физической подготовки является формирование физической и психологической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Образовательные, воспитательные и развивающие функции физической подготовки реализуются в условиях специализированной системы обучения, предусматривающей организацию занятий. Основным средством физической подготовки являются общефизические (на силу, быстроту и ловкость, выносливость) и служебно-прикладные (боевые приемы борьбы) упражнения.

Задача исследования состояла в определении эффективности и качества выполнения нормативов физической подготовки. В феврале 2019 года нами были исследованы показатели физической подготовленности и функциональной подготовленности. Результаты обследования представлены в Таблице 1.

Таблица 1 – Уровень функциональной и физической подготовленности сотрудников Росгвардии

Условный номер сотрудника	Подтягивание, раз	Бег 100 м., с.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	ЖЕЛ, л.	Динамометрия ведущей рукой, кг.
1	8	14,5	21	4,5	39,2
2	9	13,6	18	3,9	42,5
3	10	14,2	17	4,1	44,8
4	12	13,1	20	3,7	38,3
5	9	12,8	16	3,6	41,9
6	7	14,5	21	4,5	43,5
7	9	13,8	24	4,7	38,6
8	10	15,1	18	4,1	39,1
9	11	13,2	20	3,9	43,5
10	12	12,8	18	4,2	46,8

11	10	14,5	15	3,5	44,2
12	8	13,9	21	4,1	38,4
13	6	13,7	20	4,8	39,6
14	9	14,2	23	3,9	41,3
15	7	14,5	19	4,2	42,8
16	9	13,6	24	4,3	44,7
17	10	14,9	16	4,4	46,1
18	11	12,8	19	4,1	45,8
Среднее значение	9,28±1,65	13,87±0,63	19,4±2,47	4,1±0,36	42,2±2,34

Анализ результатов исследования уровня физической подготовленности сотрудников Росгвардии, принявших участие в педагогическом наблюдении, показало, что в целом физическая подготовленность личного состава оценивается на «хорошо».

При этом во всех видах физических упражнений имелись сотрудники, показавшие как недостаточный, так и сравнительно высокий уровень подготовленности. По общей оценке физической подготовленности: 23% сотрудников получили оценку «отлично», 43% сотрудников справились с контрольными нормативами на оценку «хорошо», 27% сотрудников получили оценку «удовлетворительно», и 8% сотрудников не справились с контрольным тестированием уровня физической подготовленности сотрудников Росгвардии (Рис.9).

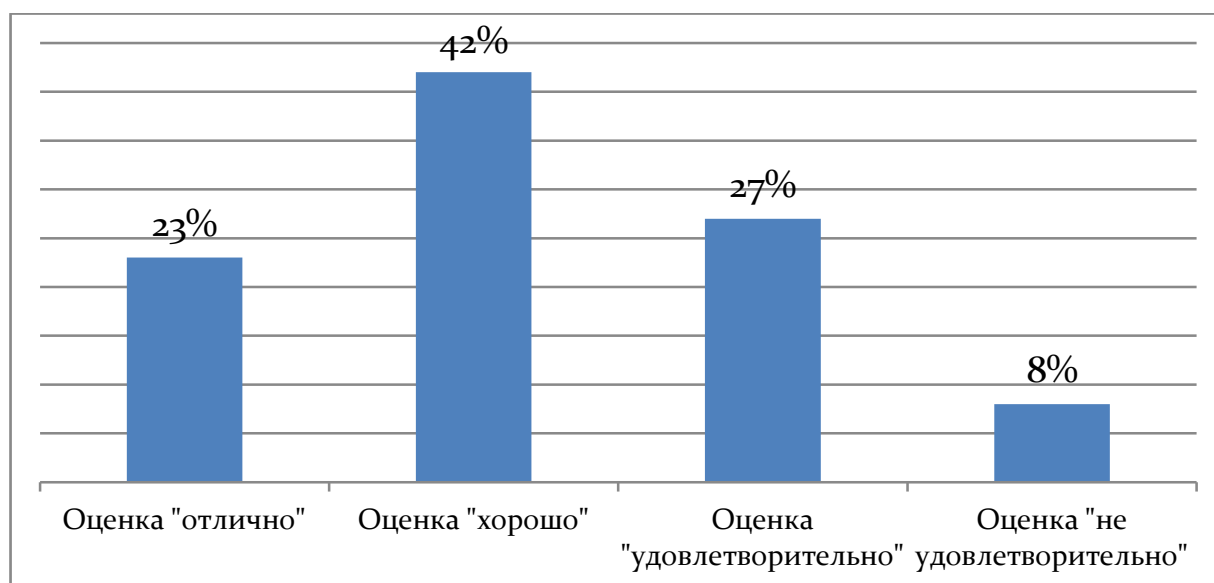


Рисунок 9 - Уровень физической подготовленности сотрудников Росгвардии

Таким образом, подводя итоги исследования уровня физической и функциональной подготовленности, мы пришли к следующему выводу, в среднем сотрудники Росгвардии имеют хороший уровень физической подготовленности, однако треть сотрудников, принявших участие в педагогическом наблюдении имеют уровень физической подготовленности средний и ниже среднего. Следовательно необходимо вносить изменения в организацию занятий по общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовленности.

На наш взгляд одним из современных и эффективных форм организации занятий по физической подготовки сотрудников Росгвардии является метод кроссфит тренировки.

Для развития специальных физических качеств сотрудников необходимы следующие учебно-тренировочные занятия: кроссфит 3 раза в неделю, совершенствование выполнения боевых приемов борьбы проводимое в постоянно усложняющихся условиях: путем подбора ассистентов, разных по росту, весу, силе; с постоянно растущим сопротивлением противника; после физической нагрузки; по внезапному сигналу; из разных положений, после преодоления различных препятствий и с учетом действий третьих лиц, а также в виде учебных схваток по заданиям руководителя учебно-тренировочной группы.

3.3 Метод «кроссфит» как средство повышения уровня физической подготовленности сотрудников Росгвардии

С целью проверки эффективности использования метода «кроссфит» тренировки с сотрудниками Росгвардии нами был проведен педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие 30 сотрудников, которых мы разделили на две группы: контрольная и экспериментальная. Обе группы

посещали занятия по повышению уровня физической подготовленности в течение трех месяцев.

В контрольной группе занятия по физической подготовке проводились согласно Приказа № 450 от 1 июля 2017 г., в котором утверждено наставление по порядку организации занятий с сотрудниками Росгвардии в целях повышения уровня их физической подготовки. Каждое качество тренировалось отдельно. Как следует из положений приказа, формирование у сотрудников таких физических качеств, как сила и выносливость, быстрота и ловкость осуществляется путем многократного выполнения соответствующих упражнений.

В программу тренировок экспериментальной группы нами был внедрен метод «кроссфит» тренировок. Нами была разработана план-схема тренировки по методике «Кроссфит», в комплекс тренировки было включено 15 станций: 7 кардиостанций и 8 силовых станций. При разработке плана учитывалось, что силовые и кардиостанции чередуются между собой. Время выполнения упражнений на одной станции составляет 30 секунд, после прохождения всего круга, выполняется комплекс упражнений, восстанавливающих пульс и дыхание, после чего выполняется еще один круг.

КроссФит можно описать как программу силовых упражнений, состоящую из «постоянно меняющихся функциональных упражнений высокой интенсивности», с конечной целью улучшения общей физической формы, реакции, выносливости и готовности к любой жизненной ситуации, требующей активных физических действий. Упражнения обычно длятся не более 20 минут, отличаются повышенной интенсивностью. Кроссфит включает в себя множество различных программ подготовки и бесконечное количество упражнений, направленных частично на анаэробную работу организма (короткую и интенсивную) [31].

Таблица 2 – Результаты контрольных испытаний до проведения педагогического эксперимента в контрольной группе

Условный номер сотрудника	Челночный бег 3x10 м., с.	Прыжок в длину с места, см.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	Подтягивание на перекладине, раз	Бег 30 метров, с.
1	8,2	145	21	9	4,6
2	7,6	154	18	12	5,4
3	7,7	140	17	13	4,8
4	8,1	158	15	8	5,2
5	8,4	150	19	10	5,1
6	7,9	165	20	9	4,8
7	8,5	145	23	11	4,9
8	8,9	140	19	12	5,3
9	7,6	155	20	14	5,4
10	8,8	160	21	10	5,9
11	7,9	165	24	8	6,2
12	8,6	158	16	9	6,1
13	8,4	160	15	9	5,2
14	8,1	150	17	11	4,9
15	8,3	145	21	10	6,4
Среднее значение	8,2±0,37	152,6±7,2	19,07±2,5	10,33±1,73	5,35±0,5

При правильном подходе, кроссфит идеальный вариант динамического физического развития молодого поколения: – программа предусматривает огромное количество разных упражнений; – упражнения по своей сути очень просты в выполнении; – одна тренировка предусматривает в себе не более 3х упражнений; – несмотря на свою простоту, за короткий период достигается максимальная нагрузка; – упражнения имеют соревновательный характер, обусловленный временем при одинаковом количестве повторений; – вносится разнообразие в тренировочный процесс [21].

Таблица 3 – Результаты контрольных испытаний до проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе

Условный номер	Челночный бег 3x10	Прыжок в длину с	Сгибание разгибание	Подтягивание на	Бег 30 метров, с.
----------------	--------------------	------------------	---------------------	-----------------	-------------------

сотрудника	м., с.	места, см.	рук в упоре лежа, раз	перекладине, раз	
1	8,2	145	23	12	5,3
2	7,9	140	18	8	4,5
3	8,4	158	17	11	5,9
4	7,7	154	21	9	6,1
5	8,9	150	24	10	4,8
6	7,8	148	23	13	5,6
7	8,1	154	19	15	5,1
8	8,4	165	20	9	4,8
9	8,3	150	21	11	6,2
10	8,5	145	23	10	5,3
11	9,1	141	20	8	5,5
12	8,8	150	16	7	5,6
13	9,2	149	17	11	4,9
14	7,8	154	15	10	5,2
15	7,9	150	19	12	5,8
Среднее значение	8,3±0,43	150,2±7,2	19,73±2,5	10,4±2,31	5,37±0,49

Таблица 4 – Статистическая обработка результатов контрольного тестирования до проведения педагогического эксперимента

Упражнение	Контр. группа	Экспер. группа	t	p
Челночный бег 3x10 м., с.	8,2±0,37	8,3±0,43	0,872	Не дост.
Прыжок в длину с места, см.	152,6±7,2	150,2±7,2	0,096	Не дост.
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	19,07±2,5	19,73±2,5	0,680	Не дост.
Подтягивание на перекладине, раз	10,33±1,73	10,4±2,31	0,087	Не дост.
Бег 30 метров, с.	5,35±0,5	5,37±0,49	0,140	Не дост.

Проведенный статистический анализ результатов контрольного тестирования в обеих группах показал, что обе группы имеют примерно одинаковый уровень физической подготовленности. Достоверных различий в

результат контрольного тестирования между группами не выявлено, что позволит нам наиболее объективно оценить эффективность нашего педагогического эксперимента.

Нами при проведении комплекса упражнений использовался равномерный метод построения тренировки. Данный метод характеризуется тем, что физическое упражнение выполняют непрерывно с относительно постоянной интенсивностью, упражнения выполняются с небольшой интенсивностью на протяжении длительного времени. Энергообеспечение мышечной деятельности осуществляется за счет аэробных механизмов энергопродукции, т.е. потребление кислорода соответствует потребностям в нем. ЧСС колеблется от 130 до 180 уд/мин.

Таблица 5 – Упражнения, включенные в план круговой тренировки с элементами Кроссфита

Кардиостанции	Силовые станции
1. Прыжки на тумбу	1. Передняя планка
2. Прыжки на скакалке	2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
3. Приседания с собственным весом	3. Выпады прыжками
4. «Бурпи»	4. Подтягивания на перекладине
5. Спринт забеги	5. Броски набивного мяча об стену
6. «Альпинист»	6. Подъемы гири к груди двумя руками
7. Челночный бег	7. Приседания с отягощением
	8. Подъемы по канату

Таблица 6 – Результаты контрольных испытаний после проведения педагогического эксперимента в контрольной группе

Условный номер сотрудника	Челночный бег 3x10 м., с.	Прыжок в длину с места, см.	Сгибание-разгибание рук в	Подтягивание на перекладине,	Бег 30 метров, с.

			упоре лежа, раз	раз	
1	8,1	148	22	11	4,6
2	7,6	154	18	12	5,3
3	7,7	145	19	13	4,8
4	8,1	160	16	12	5,1
5	8,2	150	20	11	4,9
6	7,9	165	20	10	4,8
7	8,5	145	23	11	4,9
8	8,7	145	21	12	5,2
9	7,6	155	20	14	5,4
10	8,7	164	21	10	5,7
11	7,9	165	25	10	6,1
12	8,5	160	18	11	6,1
13	8,4	165	15	9	5,2
14	8,1	154	19	11	4,9
15	8,1	150	22	10	6,2
Среднее значение	8,1±0,3	155±5,76	19,93±2,8	11,13±1,44	5,28±0,4

После проведения педагогического эксперимента, нами у участников исследования были вновь приняты контрольные нормативы. Полученные результаты в контрольной группе позволили нами прийти к следующим выводам. Во всех контрольных испытаниях мы наблюдаем не значительный прирост результатов. Так в контрольном испытании «Челночный бег 3x10 м.» прирост результатов составил 0,7%, в контрольном испытании «Прыжок в длину с места» участникам контрольной группы удалось улучшить свой результат на 2,4 см. и прирост результатов в данном контрольном упражнении составил – 1,5%. В контрольном упражнении «Сгибание разгибание рук в упоре лежа» прирост результатов составил 4,5%. В контрольном упражнении «Бег 30 метров» участникам контрольной группы удалось улучшить свой результат на 1,3%. В контрольной группе самый большой прирост результатов оказался в контрольном упражнении «Подтягивание на перекладине» - 8%. В среднем прирост результатов в

уровне физической подготовленности у участников контрольной группы составил 3,2% (Рис.10).

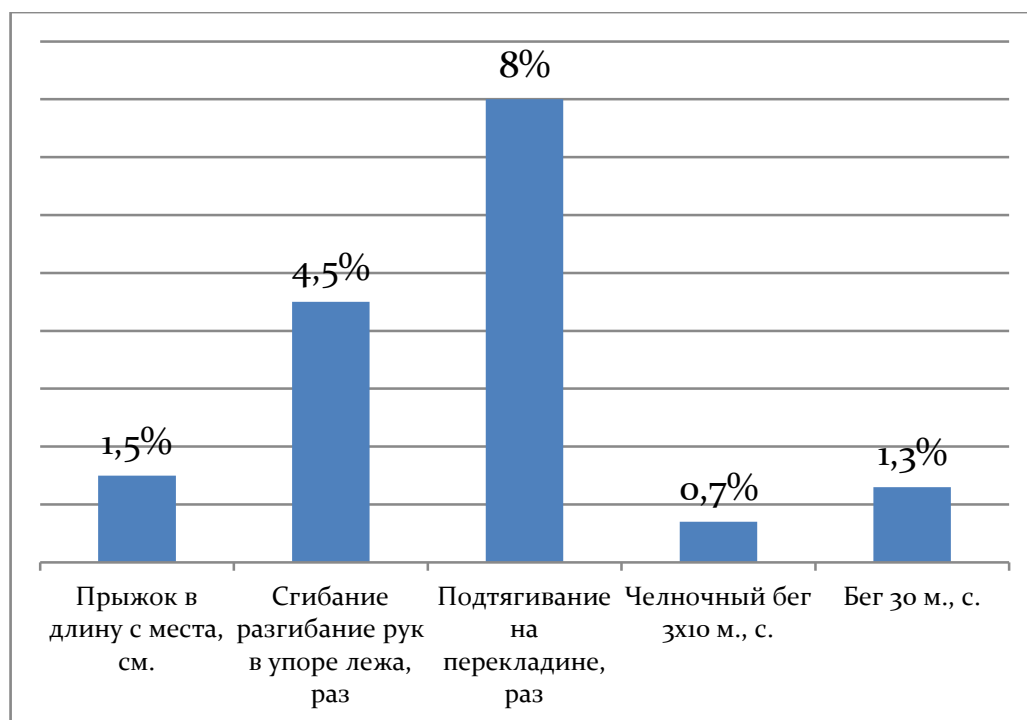


Рисунок 10 – Прирост результатов в контрольной группе

Таблица 7 – Результаты контрольных испытаний после проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе

Условный номер сотрудника	Челночный бег 3х10 м., с.	Прыжок в длину с места, см.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	Подтягивание на перекладине, раз	Бег 30 метров, с.
1	7,8	164	25	12	5,1
2	7,7	158	21	13	4,5
3	8,1	160	21	13	5,5
4	7,7	168	23	12	5,2
5	8,2	155	24	10	4,8
6	7,5	160	25	15	5,1
7	7,9	163	20	15	4,9
8	7,8	165	20	12	4,8
9	7,9	155	21	12	5,6
10	8,1	159	24	13	4,9
11	7,8	150	23	12	5,3
12	8,4	155	22	11	5,2
13	8,2	160	18	12	4,9
14	7,7	165	21	13	4,9

15	7,9	155	23	14	5,5
Среднее значение	7,9±0,26	159,4±5,19	22,07±2,1	12,6±1,44	5,08±0,32

В экспериментальной группе по итогам проведения педагогического эксперимента, мы наблюдаем более очевидный прирост результатов в уровне физической подготовленности. В контрольном упражнении «Прыжок в длину с места» дальность прыжка увеличилась на 9,2 сантиметра и прирост результатов составил 6,1%. В контрольном упражнении «Сгибание разгибание рук в упоре лежа» количество выполненных раз увеличилось на 2,3 раз и прирост результатов составил – 11,8%. Оценивая прирост результатов в контрольном испытании «Подтягивание на перекладине» нами было выявлено, что прирост результатов составил 21,1%. В контрольном упражнении «Челночный бег 3x10» прирост результатов составил 5%. В контрольном упражнении «Бег 30 метров» прирост результатов составил 5,7%. По итогам проведения педагогического эксперимента можно сделать вывод, что в среднем уровень физической подготовленности у участников экспериментальной группы улучшился на 9,9% (Рис.11).

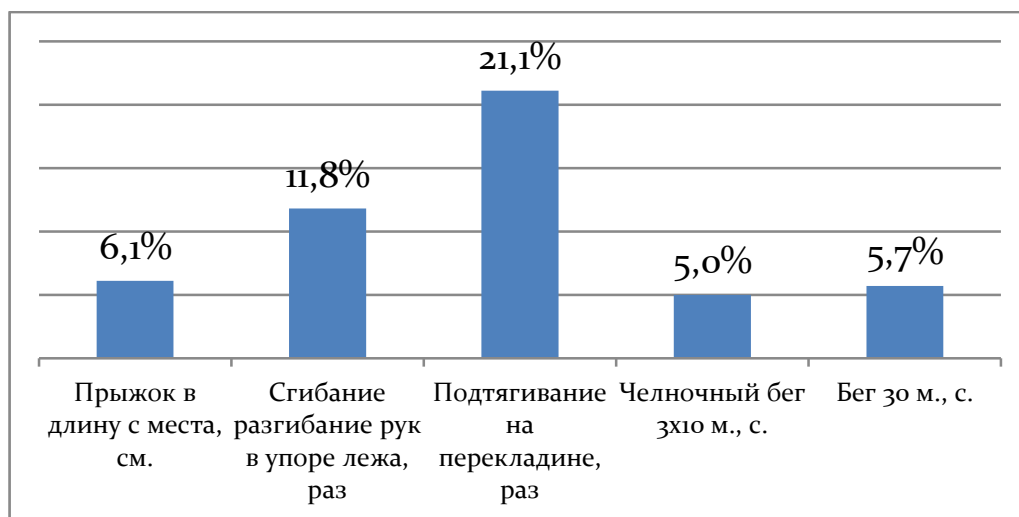


Рисунок 11 – Прирост результатов в экспериментальной группе в ходе проведения педагогического эксперимента

Таблица 8 – Статистическая обработка результатов контрольного тестирования после проведения педагогического эксперимента

Упражнение	Контр. группа	Экспер. группа	t	p
Челночный бег 3x10 м., с.	8,14±0,3	7,9±0,26	2,071	<0,05
Прыжок в длину с места, см.	155±5,76	159,4±5,19	2,269	<0,05
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	19,93±2,8	22,07±2,1	2,269	<0,05
Подтягивание на перекладине, раз	11,13±1,44	12,6±1,44	2,693	<0,05
Бег 30 метров, с.	5,28±0,4	5,08±0,32	1,337	Не дост.

В результате внедрения занятий по системе «кроссфит» в занятия по физической подготовке сотрудников Росгвардии в течение 3 месяцев, нами было выявлено повышение уровня физической подготовленности. Статистическая обработка и оценка произошедших в процессе педагогического эксперимента сдвигов свидетельствует о достоверном увеличении показателей уровня физической подготовленности (по сравнению с начальным тестированием) в экспериментальной группе в целом за период педагогического эксперимента.

Таким образом, боевые приемы борьбы, которые включены в занятия по СФП, в сочетании с кроссфитом обеспечивают высокую профессиональную подготовленность сотрудников Росгвардии к служебно-боевой деятельности в экстремальных ситуациях, к стойкому перенесению высоких физических нагрузок и очень существенно повлияет на уровень профессиональной деятельности по задержанию правонарушителей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Прикладная физическая подготовка – специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями труда. Одно из направлений физического воспитания, которое формирует определенные прикладные знания, физические и психические качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

2. Система подготовки сотрудников Росгвардии включает в себя следующие виды: огневую подготовку, тактико-специальную подготовку, правовую подготовку, специально-физическую подготовку, штурмовую подготовку, инженерную подготовку, техническую подготовку, горную подготовку, военную топографию, психологическую подготовку и медицинскую подготовку.

3. Оценка уровня физической подготовленности сотрудников Росгвардии осуществляется с помощью контрольных упражнений: бег на 12 мин. (тест Купера), сгибании и разгибании рук в упоре на брусьях, подъёме переворотом на перекладине, беге 20 и 60 метров, челночном беге 10х10 м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до «отказа» бег с высоким подниманием бедра 15 секунд. При выполнении тестов учитывается динамика частоты сердечных сокращений (ЧСС) после выполнения упражнения, после первой, второй и третьей минут отдыха. Для оценки физической работоспособности используется Гарвардский степ-тест.

4. В результате проведения анкетирования было установлено, что сотрудники Росгвардии осознают значимость и необходимость посещения занятий по прикладной физической подготовке. Однако отмечают, что необходимо увеличить количество практических занятий, сделать их более разнообразными, основной акцент в них сделать на методику и технику

обучения боевым приемам. Также необходимо обеспечить сотрудников Росгвардии необходимыми знаниями для проведения самостоятельных занятий.

5. Исследование уровня морфофункциональных показателей и показателей уровня физической подготовленности сотрудников Росгвардии показало, что по общей оценке физической подготовленности: 23% сотрудников получили оценку «отлично», 43% сотрудников справились с контрольными нормативами на оценку «хорошо», 27% сотрудников получили оценку «удовлетворительно», и 8% сотрудников не справились с контрольным тестированием уровня физической подготовленности сотрудников Росгвардии. В среднем сотрудники Росгвардии имеют хороший уровень физической подготовленности, однако треть сотрудников, принявших участие в педагогическом наблюдении имеют уровень физической подготовленности средний и ниже среднего.

6. Разработан комплекс «кроссфит» тренировки для сотрудников Росгвардии. в комплекс тренировки было включено 15 станций: 7 кардиостанций и 8 силовых станций. При разработке плана учитывалось, что силовые и кардиостанции чередуются между собой. Время выполнения упражнений на одной станции составляет 30 секунд, после прохождения всего круга, выполняется комплекс упражнений, восстанавливающих пульс и дыхание, после чего выполняется еще один круг. Нами при проведении комплекса упражнений использовался равномерный метод построения тренировки. Энергообеспечение мышечной деятельности осуществляется за счет аэробных механизмов энергопродукции, т.е. потребление кислорода соответствует потребностям в нем. ЧСС колеблется от 130 до 180 уд/мин.

7. В результате внедрения занятий по системе «кроссфит» в занятия по физической подготовке сотрудников Росгвардии в течение 3 месяцев, нами было выявлено повышение уровня физической подготовленности. Статистическая обработка и оценка произошедших в процессе педагогического эксперимента сдвигов свидетельствует о достоверном

увеличении показателей уровня физической подготовленности (по сравнению с начальным тестированием) в экспериментальной группе в целом за период педагогического эксперимента. В среднем прирост результатов в уровне физической подготовленности у участников контрольной группы составил 3,2%. У участников экспериментальной группы улучшился на 9,9%

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Асекретов, О.К. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций высшего образования МВД России / О.К. Асекретов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. - №1. – С. 125-129.
2. Ахматгатин, А.А. Теоретические аспекты профессионально-прикладной физической культуры курсанта образовательного учреждения МВД России / А.А. Ахматгатин // Труды Нижегородского государственного технического университета им. Р.Е. Алексеева. – 2015. - №1. – С. 80-85.
3. Алексеев, Н.А. Некоторые особенности формирования навыков и умений боевых приемов борьбы у курсантов вузов МВД России / Н.А. Алексеев // Альманах современной науки и образования. – 2016. - №2. – С. 88-93.
4. Бокий А.Н. Специфика организации учебно-воспитательного процесса по физической подготовке в вузах МВД России / А.Н. Бокий // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 4. – С. 89-92.
5. Баркалов, С.Н. Концептуальные аспекты системы физической подготовки в органах внутренних дел и пути совершенствования ее нормативного обеспечения / С.Н. Баркалов // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2015. - №4. – С. 78-83.
6. Витютнев, Е.Е. Методика педагогического контроля специальной физической подготовленности курсантов – будущих сотрудников подразделений полиции специального назначения на специализированном этапе профессиональной подготовки / Е.Е. Витютнев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. - №9. – С. 99-103.
7. Гончаров, Н.Н. Формирование боевых приемов борьбы как компонент профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников МВД России / Н.Н. Гончаров // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2009. - №2. – С. 121-125.

8. Гайдук, С.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузах силовых ведомств / С.А. Гайдук // Вестник Полоцкого государственного университета. – 2012. - №2. – С. 71-76.

9. Дадов, А.В. Состояние и проблемы физической подготовки личного состава ОВД / А.В. Дадов // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2016. - №5. – С. 91-96.

10. Евтушенко, А.А. Оценка физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации / А.А. Евтушенко // Теория и практика физической культуры. – 2015. - №10. – С. 145-149.

11. Евтушов, Ф.М. Особенности организации и проведения внеурочных занятий по дисциплине «специальная физическая подготовка» с курсантами высших учебных заведений МВД Украины / Ф.М. Евтушов // Физическое воспитание студентов. – 2013. - №1. – С. 27-29.

12. Егоренков, Д.В. Факторные особенности структуры психофизической подготовленности сотрудников органов министерства внутренних дел в условиях чрезвычайной ситуации, выполняющих различные служебно-боевые задачи / Д.В. Егоренков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. - №9. – С. 67-71.

13. Жарков, С.А. Методика развития физических качеств курсантов образовательных организаций МВД России / С.А. Жарков : Автореферат дисс. ... канд. ... пед. ... наук. – Москва, 2016. – 24 с.

14. Золотенко, В.А. Повышение качества профессионально-прикладной физической подготовки в образовательных учреждениях МВД России / В.А. Золотенко // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2011. - №8. – С. 105-110.

15. Золотенко, В.А. Сопряженное воздействие как технология профессионально-прикладной физической подготовки в образовательных учреждениях МВД России / В.А. Золотенко // Современная наука. – 2011. - №2. – С. 71-76.

16. Золотенко, В.А. Условия совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в образовательных учреждениях МВД России / В.А. Золотенко // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2009. - №4. – С. 72-76.

17. Иванов, А.И. Спортизация педагогического контроля по освоению раздела самозащиты без оружия и специальных приемов борьбы в сфере профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников охраны правопорядка / А.И. Иванов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. - №3. – С. 91-96.

18. Кан, Л.В. Вопросы отбора кандидатов на службу в оvd по результатам проверки уровня физической подготовленности в образовательных организациях МВД России / Л.В. Кан // Вестник экономической безопасности. – 2016. - №5. – С. 121-126.

19. Карданов, А.К. Вопросы организации проверки уровня физической подготовленности слушателей образовательных организаций профессионального обучения МВД России / А.К.Карданов // Теория и практика общественного развития. – 2015. - №1. – С. 131-136.

20. Кулиничев, А.Н. Анализ причин и условий, способствующих формированию сложнокоординационных навыков профессионально-прикладной физической подготовки курсантов вузов МВД России / А.Н. Кулиничев // Проблемы правоохранительной деятельности. – 2015. - №6. – С. 45-49.

21. Клименко, Б.А. Анализ эффективности организации физической подготовки у сотрудников территориальных органов МВД России на транспорте и пути ее совершенствования / Б.А. Клименко // Проблемы правоохранительной деятельности. – 2016. - №2. – С. 91-98.

22. Коломиец, В.В. Технология формирования профессиональной готовности сотрудников дорожно-патрульной службы МВД России средствами физической подготовки / В.В. Коломиец : Диссертация на

соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Санкт-Петербург, 2015. – 125 с.

23. Лупырь, В.Г. Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки в вузах МВД России / В.Г. Лупырь // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 1998. - №4. – С. 201-206.

24. Матвеев, Л.П. Прикладность физической культуры: понятийные основы и их конкретизация в современных условиях / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. 1996. – №7. – С. 4

25. Медведев И. М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях МВД России : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 1999. – 24 с.

26. Морковкина, Д.С. Роль физической подготовки для сотрудников органов внутренних дел российской федерации / Д.С. Морковкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. - №4. – С. 67-71.

27. Миняйленко, Н.Н. Направления модернизации образовательной деятельности адъюнктур военных вузов федеральной службы войск национальной гвардии России / Н.Н. Миняйленко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. - №6. – С. 91-96.

28. Мустаева, Е.Н. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки / Е.Н. Мустаева // Теория и практика физической культуры. – 2014. - №1. – С. 77-81.

29. Матухно, Е. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учеб. пособие / Е. В. Матухно. – Комсомольск-на-Амуре: ФГБОУ ВПО «КНАГТУ», 2013. – 97 с.

30. Муханов, Ю.В. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов ОВД / Ю.В. Муханов // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2011. - №2. – С. 88-91.

31. Нарзулаев, С.Б. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе профессиональной подготовки милиционеров / С.Б.

Нарзулаев // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2007. - №10. – С. 110-115.

32. Орлов, Владимир Владимирович. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников специальных подразделений криминальной милиции МВД России : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Моск. акад. МВД РФ.- Москва, 2001.- 23 с.

33. Орлов, В.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников МВД /В.В. Орлов // Теория и практика физической культуры. – 2012.- №12. – С. 78-83.

34. Овчинников, В.А. Рубежный контроль по дисциплине «физическая подготовка» курсантов высших образовательных учреждений МВД России / В.А. Овчинников // Сибирский педагогический журнал. – 2008. - №4. – С. 82-87.

35. Парамонов Андрей Валерьевич. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников специальных подразделений органов внутренних дел : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 Тамбов, 2006 180 с. РГБ ОД, 61:06-13/1244

36. Прокопенко, В.В. К вопросу профессионально-прикладной физической подготовки военнослужащих и сотрудников войск Росгвардии / В.В. Прокопенко // Научный альманах. – 2017. - №1. – С. 185-190.

37. Палецкий, Д.Ф. О новых подходах к профессионально-прикладной физической подготовке курсантов слушателей образовательных учреждений МВД России / Д.Ф. Палецкий // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. - №4. – С. 91-96.

38. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов: монография / С.Д.Бойченко, В.Е.Костюкович, В.В.Руденик. – Гродно: ЮрСаПринт, 2015. – 174 с.

39. Сашук, Д.О. Профессионально-прикладная физическая подготовка : необходимость профессионально-прикладной физической подготовки / Д.О. Сашук // Теория и практика физической культуры. – 2010. - №2. – С. 91-96.

40. Смирнова, Ю.В. Кроссфит – новое направление фитнеса в физической подготовке спецподразделений России / Ю.В. Смирнова // Царскосельские чтения. – 2017. - №2. – С. 67-71.

41. Средства профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся профессиональных образовательных организаций: методические рекомендации. – Тюмень, ТОГИРРО, 2016. - 34 с.

42. Стефанкин, К.А. Историко-логический анализ и современная постановка проблемы прикладности физической культуры / К.А. Стефанкин : Автореферат дисс. ... канд. ... пед. ... наук – 2015. – 45 с.

43. Сурков, Д.А. Специфика организации физического воспитания в вузах силовых ведомств / Д.А. Сурков // Теория и практика физической культуры. – 2014. - №2. – С. 145-149.

44. Тапунов, Ю.Н. Теоретико-методические аспекты физической подготовки курсантов вузов МВД / Ю.Н. Тапунов // Вестник Краснодарского университета МВД России. – 2010. - №2. – С. 95-99.

45. Таран, В.С. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов высших военных учебных заведений / В.С. Таран // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. - №1. – С. 76-81.

46. Федорова, Т.Н. Значение профессионально – прикладной физической подготовки как особой разновидности физического воспитания / Т.Н. Федорова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №3. – С. 88-93.

47. Фетисов, В.А. Формирование профессионально-прикладной физической компетенции сотрудников ОВД / В.А. Фетисов // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2011. - №6. – С. 65-69.

48. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ.высш.учеб.завед / Ж.К. Холодов. – М.: Академия, 2004. – 480 с.

49. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

50. Чмара, С.А. Правовые основы профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников правоохранительных органов России / С.А. Чмара // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. - №4. – С. 89-92.

ПРИЛОЖЕНИЕ

АНКЕТА

Тема: «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ РОСГВАРДИИ»

Возраст:

Стаж работы сотрудником Росгвардии:

Должность:

Образование:

Спортивный разряд:

1. Какая, по Вашему мнению основная задача занятий по прикладной физической подготовке сотрудников Росгвардии:

- укрепление здоровья;
- повышение уровня физической подготовки;
- подготовка сотрудников к выполнению оперативно-служебных задач.

2. Какими физическими качествами должен обладать сотрудник Росгвардии и их значимость:

- скорость;
- ловкость;
- гибкость;
- выносливость;
- сила.

3. Какими психологическими качествами должен обладать сотрудник Росгвардии и их значимость:

- наблюдательность;
- общительность;
- мышление;
- организационные способности;
- интуиция

4. Посещаете ли Вы какие-либо спортивные секции?:

- единоборства
- рукопашный бой;
- спортивные игры;
- посещаю тренажерный зал
- другое _____
- не посещаю занятий

5. Назовите основные причины по которым Вы не занимаетесь спортом и не посещаете занятий в спортивных секциях?:

- недостаток свободного времени;
- отсутствие на службе спортивной базы для занятий;
- недостаточная организация физической подготовки и занятий в целом

6. Чтобы Вы хотели изменить в организации занятий по прикладной физической подготовке на службе?:

- увеличить количество часов для проведения занятий по общей и специальной физической подготовке;
- обеспечить служащих методическими материалами для проведения самостоятельных занятий;
- приобрести спортивный инвентарь и оборудование;
- обратить внимание на методику и технику обучения боевым приемам;
- другое _____

7. Сколько раз в неделю Вы посещаете занятия, направленные на повышение своего уровня физической подготовленности?:

- три раза;
- два раза;
- четыре раза;
- один раз.

8. Сколько времени Вы затрачиваете на тренировочное занятие?:

- 1 час
- 2 часа
- 3 часа
- 3 часа и более

9. Как Вы оцениваете уровень своих знаний и умений по физической подготовке?:

- отлично
- хорошо
- удовлетворительно
- неудовлетворительно.

10. Какая основная форма проведения занятий по профессионально-прикладной физической подготовке?: _____

11. Удовлетворены ли Вы качеством организации и проведением занятий по прикладной физической подготовке у себя на службе?: _____

СПАСИБО ЗА ОТВЕТЫ!!!