

На правах рукописи

ТРОПИН МАКСИМ ДМИТРИЕВИЧ

**ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ОФИЦЕРОВ УПРАВЛЕНИЙ ВНЕВЕДОМСТВЕННОЙ
ОХРАНЫ**

Направление подготовки 49.06.01 Физическая культура и спорт
Направленность (профиль) образовательной программы
13.00.04 Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры

НАУЧНЫЙ ДОКЛАД

об основных результатах подготовленной научно-квалификационной работы

Красноярск, 2023

Работа выполнена на кафедре теоретических основ физического воспитания института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина федерального бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет КГПУ им. В.П. Астафьева»

Научный руководитель:

доктор педагогических наук, профессор

Сидоров Леонид Константинович

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор

Адольф Владимир Александрович

доктор педагогических наук, профессор

Кудрявцев Михаил Дмитриевич

Актуальность темы исследования. Профессиональная физическая подготовка необходима для качественного выполнения повседневных служебных обязанностей офицеров подразделений управлений вневедомственной охраны (далее-офицеров), в условиях возросшей нагрузки из-за участия Российской Федерации в специальной военной операции.

Объём подготовки офицеров определен приказом Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации от 10 сентября 2018 г. № 403 «Об утверждении Порядка учета служебного времени и расчета показателя численности сотрудников войск национальной гвардии Российской Федерации, проходящих службу в подразделениях вневедомственной охраны, необходимых для несения службы на посту и маршруте патрулирования» 98 часов в год. Профессиональная служебная и физическая подготовка реализуется по программе, включающей дисциплины: тактико-специальная (специальная), правовая, политическая, огневая и физическая подготовка (Программа профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников войск национальной гвардии российской федерации. Книга 2 для сотрудников подразделений вневедомственной охраны г. Москва, утвержденная генерал-лейтенантом Ю.А. Бабкиным).

Фактического количества часов практических занятий в объеме (2 часа в неделю) недостаточно для формирования, развития и поддержания важных физических качеств офицера. Необходимо организовать и стимулировать самостоятельные занятия офицеров тем самым дополнив физическую активность по предмету подготовки «Физическая подготовка».

Актуальность исследования подтверждается анализом результатов по физической подготовке офицеров управлений вневедомственной охраны по Красноярскому краю и г. Красноярску за 2021 и 2022 год. Так, в ноябре 2021 года 94 % офицеров показали необходимый уровень физической подготовки, а в мае 2022 года 86%, что свидетельствует о снижении показателей на 8% в уровне физической подготовленности офицеров подразделений управлений

вневедомственной охраны. Одной из причин снижения показателей физической подготовленности офицеров является нарушение ритмичности и периодичности занятий по физической подготовке.

Приказ Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации от 29 марта 2018 г. № 100 «Об утверждении наставления по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации» требует методического обеспечения физической подготовки сотрудников в организациях войск национальной гвардии.

Для обеспечения качества реализации программы подготовки необходима разработка программно-методического обеспечения (далее – ПМО) самостоятельной деятельности офицеров по профессионально физической подготовке, как усиление занятий физической подготовкой с формами оценки и контроля со стороны инструкторского и руководящего состава. Что позволит повысить уровень физической подготовленности, способствующих успешному выполнению служебных обязанностей в современных условия.

Состояние разработанности проблемы.

Улучшение физической подготовленности средствами самостоятельных занятий раскрыты в работах Н.И. Соколовская, Е.Н. Карасева, Т.Е. Веселкина, А.Ю. Лахтин, А.А. Рязанцев, Д.В. Козлов, А.Н. Усатов.

Совершенствование профессиональной физической подготовки в правоохранительных органах освещали О. А. Невзоров, Д. Г. Морев, Ю. Ф. Подлипняк, В. Г. Лупырь, А. И. Кузнецов, А. А. Волков, В. А. Глубокий, В. П. Полянский, В. А. Серебрянников, С. Н. Баркалов, В.А. Овчинников, О.С. Панова, А.Б. Медников, Д.В. Ошурков, Л.В. Моторин, А.М. Мишин, Д.В. Глущенко, А. Ю. Плешивцев, В. Ф. Лигута, В. В. Мороз, С. А. Жарков, А. Н. Кулиничев, К. П. Калашников. Вопрос самостоятельной физической подготовки сотрудников освещали Е.В. Осадчий А.А. Пащенко.

Также диссертационные исследования посвященные решению проблемы недостаточной профессионально-прикладной физической подготовленности

офицеров специальных подразделений ОВД А. В. Парамонова и курсантов специальных учебных заведений МВД России О. А. Козлятникова.

Совершенствование профессионально-прикладной физической культуры и физической подготовки раскрываются в трудах С. В. Шаповалов и В. А. Овчинникова.

ПМО самостоятельных занятий физической культурой М.Л. Листковой.

Решение проблемы в научно-прикладных работах видят в развитии профессиональной физической подготовки, отвечающей современным требованиям и особенностям профессионально-служебной деятельности.

Рассматривается комплексное и интегративное содержание, в которые включаются средства, методы и тренинги по различным видам подготовки М. В. Крысин, А. К. Цепелев, А. П. Шкуро, А. В. Афанасьев.

Контроль физической подготовки и спорта исследовали В. А. Овчинников, В. В. Ким, С. С. Добровольский, М. А. Годик.

Зарубежными авторами специальная подготовка сотрудников подразделений полиции и подразделений специального назначения рассмотрено в работах Р. Шилингфорда, К. Макнаба, Г. Осборна, М. Лонсдейла, Д. Уайзмэна, Л. Томпсона.

Подготовке включающую физическую подготовку сотрудников подразделений полиции Китайской народной республике освещали в работах Ю. Не., Т. Цзян, Ч. Сунь, С. Бу, Ч. Цянь, Ц. Лань, М. Чан, Ч. Цянь, Я. Ли, Ч. Гу, Б. Хань, Ж. Сунь.

Так анализ состояния и разработанности проблемы, нормативно-правовых документов, регламентирующих профессиональную и физическую подготовку офицеров и практики повседневной служебной деятельности офицерского состава подразделений управления вневедомственной охраны позволил определить противоречия:

– между графиком служебной деятельности, создающим нарушение ритма

и периодичность занятий физической подготовкой, и возможностью в полной мере решать задач по профессиональной физической подготовки офицеров;

– между необходимостью поддержания уровня физической подготовленности офицерского состава подразделений управления вневедомственной охраны, двигательным режимом, ограниченным только программой подготовки, и отсутствием научно обоснованного и практически подтвержденного ПМО самостоятельной профессиональной физической подготовки офицеров управлений вневедомственной охраны, позволяющего сохранять двигательный режим офицеров в современных условиях служебной деятельности.

Возникает необходимость обоснования и разработки, реализации ПМО самостоятельной профессиональной физической подготовки офицеров подразделений управлений вневедомственной охраны, направленных на совершенствования процесса профессиональной физической подготовки.

ПМО самостоятельной профессиональной физической подготовкой позволит эффективнее управлять физической подготовкой офицеров в годичном цикле, положительно скажется на здоровье офицеров и как следствие на качестве их служебной деятельности.

Объект исследования – профессиональная физическая подготовка офицеров подразделений управлений вневедомственной охраны.

Предмет исследования – ПМО самостоятельной профессиональной физической подготовки офицеров управлений вневедомственной охраны.

Цель исследования: обосновать и разработать ПМО самостоятельных занятий профессиональной физической подготовкой офицеров подразделений управлений вневедомственной охраны, проверить их результативность.

Гипотеза исследования: процесс профессиональной физической подготовки офицеров подразделений управлений вневедомственной охраны приобретет позитивную динамику, если служебную деятельность в современных условиях (нарушение ритма и периодичности занятий по

физической подготовке), компенсировать самостоятельными занятиями профессиональной физической подготовкой офицеров. При этом:

- проанализировать проблему, особенностей процесса профессиональной физической подготовки, который осложняется возросшей служебной нагрузкой в связи со специальной военной операцией;

- разработать и реализовать ПМО самостоятельной профессиональной физической подготовки офицеров подразделений управлений вневедомственной охраны, включающее в себя: физические упражнения для развития физических качеств, определяющих профессиональную пригодность офицера; беговое упражнение как средство поддержания здоровья; формы физической подготовки, а именно самостоятельные занятия, утренний зарядки дыхательные упражнения, элементы саморегуляции, закаливание; недельный объем двигательной активности исходя из поло-возрастных требований к офицерскому составу и элементами сама диагностики своего физического и функционального состояния здоровья;

- самостоятельная профессиональная физическая подготовка офицеров будет являться продолжением и дополнением практических занятий физической подготовкой согласно расписанию с их контролем и формами оценки.

В соответствии с объектом, предметом, целью и выдвинутой гипотезой определены **задачи исследования:**

1. Провести анализ научно-литературных источников по проблеме исследования и нормативно-правовых документов, регламентирующих физическую подготовку в подразделениях вневедомственной охраны.

2. Обосновать и разработать ПМО самостоятельных занятий профессиональной физической подготовкой офицеров подразделений управлений вневедомственной охраны.

3. Экспериментальным путем реализовать на практике разработанное ПМО самостоятельной профессиональной физической подготовки офицеров подразделений управлений вневедомственной охраны.

4. Обработать данные экспериментальной работы: анализ данных, математическая обработка информации, количественный и качественный анализ.

Методологическую основу исследования составили:

– компетентностный подход, который позволяет рассматривать физическую подготовленность как результат физической подготовки через самостоятельную деятельность что является компонентом профессиональной компетентности (В.А. Адольф, И.А. Зимняя, А.А. Деркач, Н.В. Кузьмина, Э.Ф. Зеер, А.В. Хуторской);

– деятельностный подход рассматривает ПМО офицеров к самостоятельной профессиональной физической подготовке, как процесс изменения в результате трансформаций в целостном, технологичном, динамичном процессе подготовки (А.М. Кондаков, П.Я. Гальперин, В.Д. Шадриков, В.Г. Афанасьев, А.Н. Леонтьев, А.Г. Асмолов, С.Ю. Головин,);

– средовой подход дает возможность определить условия организации самостоятельной профессиональной физической подготовки офицеров (В. И. Панов, В. А. Левин Е.А. Ямбург, В.И. Слабодчиков, В.А. Ясвин А.И. Артюхина).

Частно-отраслевая методология исследования основывалась на:

– нормативно-правовых документах Росгвардии Российской Федерации регламентирующие профессионально служебную и физическую подготовку;

– организационных формах, методах и средствах формирования профессионально-прикладной физической культуры (В. А. Овчинников).

Теоретическими основами исследования. В нашем исследовании мы опираемся на *закономерности профессионального становления сотрудников силовых структур* В.П. Сальников, Л.И. Коновалова, Н.Ф. Гейжан, В.Л. Васильев, В.Я. Слепов, В.С. Олейников, В.И. Хальзов, В Я. Кикоть, Я.Я. Юрченко, *значение в развитии личности профессионала физической подготовки* В.К. Бальсевич, П.Ф. Лесгафт, А.Н. Аверин, В.А. Ананьев, Л Б. Андрющенко, М.Я. Виленский, Добротворская, А.П. Матвеев, М.Т. Лобжа, С.Д.

Шамрай, В.П. Петленко, *закономерности самостоятельной деятельности в физкультурной деятельности* В.А. Щеголев, С.Г. Вершловский, В. В. Архипов, И.П. Гомзянова, А.И. Долматов, В.В. Карпов, С.К. Литвиненко, Е.С. Медведева, А. В. Третьякова, А. А. Семенов, А.Т. Иваницкий, *основы учебной и служебной деятельности* В.Ю. Рыбников, Д.А. Колесов, Ю.А. Шаранов, А.Г. Шестаков, С.В. Кошелева, П.И. Юнацкевич, *профессионально-прикладную физическую подготовку* М.Я. Виленский, Л.П. Матвеев, В.К. Бальсевичи др., *Обоснование программно-методического обеспечения* в трудах В.Н. Егоров, Е.В. Кошкин, Д.Л. Миронов, Д.В. Заботин.

Методы исследования:

общетеоретические: анализ нормативно-правовой, программной документации и планирующей, методической, методологической литературы, по проблеме исследования, определение гипотезы;

формирующие: организация опытно-экспериментальной применения в практике ПМО самостоятельной профессиональной физической подготовки офицеров подразделений управлений вневедомственной охраны;

статистические методы анализа статистических данных, математическая обработка, качественный и количественный анализ экспериментальных данных при проведении экспериментальной работы

Личное участие в исследовании, получение результатов состоит в анализе состояния и разработанности проблемы, нормативно-правовых документов, руководящие профессиональной и физической подготовкой офицеров и практики повседневной служебной деятельности офицерского состава подразделений управления вневедомственной охраны; обосновании и разработке ПМО самостоятельной профессиональной физической подготовки офицеров подразделений управлений вневедомственной охраны; реализации на практике разработанного ПМО самостоятельной профессиональной физической подготовки офицеров подразделений управлений вневедомственной охраны; организации и проведении математической обработки полученных данных

экспериментальной работы, количественный и качественный анализ, разработать рекомендации самостоятельной профессиональной физической подготовки офицеров подразделений управлений вневедомственной охраны и внедрение ее в подготовку офицеров.

Научная новизна исследования:

1. Установлена взаимосвязь физической подготовленности офицеров подразделений управлений вневедомственной охраны с особенностями графика служебной деятельности в современных условиях, нарушающими периодичность и ритмичность практических занятий профессиональной физической подготовкой.

2. Обосновано и разработано ПМО самостоятельной профессиональной физической подготовки офицеров подразделений управлений вневедомственной охраны качественно дополняющие практические занятия физической подготовкой с формами контроля и оценки со стороны инструкторского и руководящего состава.

3. Доказана возможность компенсации недостатков практических занятий физической подготовки через самостоятельные занятия офицеров профессиональной физической подготовкой опираясь на разработанное ПМО, эффективность которого установлена экспериментально.

Теоретическая значимость исследования заключается в:

- теории физической воспитания, дополненной знаниями о развитии физической подготовки офицеров подразделений управлений вневедомственной охраны и возможности управления ею через самостоятельные занятия офицеров профессиональной физической подготовкой с предложенным содержанием;

- содержанию самостоятельных занятий профессиональной физической подготовкой офицеров в своей служебной деятельности.

Практическая значимость исследования заключается в том, что:

- определено содержание самостоятельных занятий профессиональной

физической подготовкой офицеров с учетом особенностей профессиональной служебной деятельности и половозрастных особенностей;

- разработаны практические рекомендации по использованию ПМО самостоятельной профессиональной физической подготовки офицеров подразделений управлений вневедомственной охраны;

- результаты проведенных исследований могут быть использованы для совершенствования процесса профессиональной физической подготовки офицеров, повышения квалификации инструкторского и руководящего состава подразделений вневедомственной охраны.

Обоснованность и достоверность полученных результатов обеспечивается несколькими факторами:

идея основывается на необходимости разработки новых средств и методов профессиональной физической подготовки офицеров в изменяющихся современных условиях служебной деятельности и сопоставляются с результатами научных трудов;

теоретические и методологические позиции *согласовываются* с полученными данными научно-экспериментальной работы, организация научно-экспериментальной работы соответствует требованиям к педагогическому эксперименту;

применяемые методы соответствуют объекту, предмету, цели исследования;

результаты экспериментальной работы на всех этапах проверены и обработаны с использованием методов количественного и качественного анализа и обработки; положительными результатами экспериментальной работы и статистической обработки данных. Все это обеспечивает высокую степень обоснованности и достоверности полученных результатов исследования.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Динамика физической подготовленности офицеров подразделении управления вневедомственной охраны в течении года подготовки носит

нисходящий, неустойчивый и нерегулируемый характер, связанным с особенностями графика служебной деятельности в современных условиях, воздействующим на уровень физической подготовленности и функционального состояния организма отрицательно.

2. Самостоятельные занятия офицеров профессиональной физической подготовкой способствуют повышению уровня физической подготовленности, за счет компенсации нарушения ритма и периодичности практических занятий физической подготовкой.

3. Разработанное самостоятельной профессиональной физической подготовки, включающее в себя: физические упражнения для развития физических качеств, определяющих профессиональную пригодность офицера; дыхательные упражнения; беговое упражнение являющийся универсальным средством поддержания здоровья; формы физической подготовкой, а именно утренний зарядки, занятия самостоятельной подготовкой, элементы саморегуляции, закаливание; недельный объем двигательной активности исходя из половозрастных требований к офицерскому составу и элементами сама диагностики своего физического и функционального состояния здоровья даст компенсировать негативные особенности графика служебной деятельности офицеров подразделений управлений вневедомственной охраны, управлять динамикой уровня физической подготовленности и укреплять здоровье офицеров в годичном цикле.

Апробация и внедрение результатов исследования результаты исследования ПМО самостоятельной профессиональной физической подготовки офицеров управлений вневедомственной охраны были доложены на учебно-методических сборах инструкторского состава по профессиональной служебной и физической подготовки Сибирского военного округа войск национальной гвардии. В настоящий момент проходит процесс рассмотрения и принятия решения о внедрении в:

ФГКУ «УВО ВНГ России по Новосибирской области»;

ФГКУ «УВО ВНГ России по Кемеровской области»;
ФГКУ «ОВО ВНГ России по Республике Алтай»;
ФГКУ «УВО ВНГ России по Томской области»;
ФГКУ «ОВО ВНГ России по Республике Хакасия»;
ФГКУ «УВО ВНГ России по Иркутской области»;
ФГКУ «УВО ВНГ России по Алтайскому краю»;
ФГКУ «ОВО ВНГ России по Республике Тыва»;
ФГКУ «УВО ВНГ России по Омской области».

Результаты исследования внедрены в процесс профессиональной служебной и физической подготовки ФГКУ «УВО ВНГ России по Красноярскому краю» в 2023 году.

Основные этапы исследования:

Первый этап (2021-2022 гг.) – поисково-аналитический. Проводился анализ и изучение научно-методической литературы по проблеме научно-экспериментальной работы и нормативно-правовых документов, регламентирующих физическую подготовку в подразделениях вневедомственной охраны, формулировались основные положения, проблема, гипотеза, цель и задачи работы.

Второй этап (2022-2023 гг.) – научно-экспериментальный. Планировалась и проводилась научно-экспериментальная работа в соответствии с поставленными второй и третьей задачами.

Третий этап (2023г.) – заключительный. Обобщались, анализировались, систематизировались и описывались, подвергались количественному и качественному анализу результаты работы. Формулировались основные выводы по результатам научно-экспериментальной работы, разрабатывались практические рекомендации самостоятельных занятий офицеров профессиональной физической подготовкой. Осуществлялось оформление научного доклада об основных результатах научно-квалификационной работы.

База исследования: ФГКУ «УВО ВНГ России по Красноярскому краю».

Исследование проводилось с ноября 2021 года по ноябрь 2023 года.

На диагностическом этапе в исследовании участвовало 150 офицеров подразделений управления вневедомственной охраны. В качестве экспериментальной группы (далее – ЭГ) было отобрано подразделение управления по Красноярскому краю 20 офицеров. В контрольную группу (далее – КГ) вошли офицеры управления по г. Красноярску 20 офицеров. В возрасте от 25 до 35 лет.

Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, выводов исследования, практических рекомендаций, библиографического списка (264 источников, из них 4 на иностранных языках). В работе 29 таблиц, 19 рисунков, 7 приложений. Объем составляет 167 листов.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Введении представлена актуальности темы исследования, объект, предмет, цель, задачи гипотеза, работы и методология, используемая в исследовании. На основе анализа литературных источников и собственных эмпирических данных выдвигается гипотеза и формулируются научные положения, выносимые на защиту, приводится характеристика этапов экспериментальной работы, которые являются основой исследования. Разъясняется научная новизна и теоретическая значимость работы, а также ее практическая значимость и обоснованность полученных результатов. Описывается практическая реализацию и внедрение полученных результатов в практику профессиональной физической подготовки.

В I главе **«Анализ физической подготовки в подразделениях управлений вневедомственной охраны и перспективы повышения его эффективности»** дается анализ физической подготовки офицеров подразделений управлений вневедомственной охраны в современных условиях служебной деятельности, установлены недостатки в организации, снижающие уровень физической подготовленности офицеров, возможность укрепления здоровья и предложено решение данной ситуации. Установлено, что в

современных условиях путем решения проблемы может выступать самостоятельные занятия профессиональной физической подготовкой офицерами. Установлено недостаточная разработанность в научной и методической литературе возможности использования самостоятельных занятий профессиональной физической подготовкой в решении проблемы управления физической подготовкой офицеров.

II глава «**Методы и организация исследования**» описывает комплекс методов педагогического исследования:

общетеоретические (анализ психолого-педагогической, социологической, справочно-энциклопедической, литературы, понятийно-терминологической системы, нормативно-программной документации, построение гипотез);

эмпирические (педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, беседы, опрос, интервьюирование, обобщение педагогического опыта, тестирование физических качеств, оценка психоэмоционального состояния, анализ деятельности студентов);

методы математико-статистической обработки материалов опытно-экспериментальной работы (качественный и количественный анализ результатов исследования). Рассчитывались следующие показатели: среднее арифметическое значение, среднее квадратичное отклонение, ошибка среднего значения. Также выполнялось сравнение двух выборочных средних арифметических. Достоверность различий между группами, внутри групповых изменений по разным исследуемым показателям определялась с использованием t критерия Стьюдента.

Описаны этапы исследования.

В III главе «**ПМО самостоятельных занятий профессиональной физической культурой офицеров подразделений управлений вневедомственной и оценка его эффективности**» раскрывается разработанное программно-методическое обеспечение самостоятельных занятий

профессиональной физической подготовкой офицеров включает в себя:

- физические упражнения на улучшение гибкости, силы, общей выносливости (для подготовки к успешной сдаче контрольно-проверочных занятий по физической подготовке), разработанные на основе анализа необходимого недельного двигательного объема физических нагрузок;

- оздоровительные методики по профилактике заболеваний позвоночника, ОРЗ, дыхательные упражнения и закаливание;

- элементы саморегуляции формирования навыка ощущений интенсивности нагрузки.

Проводится анализ полученных экспериментальных данных физической подготовленности офицеров. Исследования показывает: у офицеров краевого управления (ЭГ) при непрерывных практических занятиях физической подготовкой, проходящих два раза в неделю в течение года и при реализации разработанного и обоснованного ПМО самостоятельной физической подготовки отмечалась достоверная ($P < 0,05$), динамика выполнения следующих тестов: прыжок в длину с места, наклон из и. п. стоя на скамье, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибание-разгибание туловища в и. п. сед, бег 1000м, степ-тест; функциональных проб: Генчи, Штанге, показателей ЖЕЛ,. Прерывания занятий, обусловленные особенностью выполнения профессиональных задач и служебными командировками, которые приводили к снижению показателей физической подготовленностей (Таблица 2).

У офицеров городского управления (КГ) в течение эксперимента нет достоверных изменений в показателях физической подготовленности, функционального состояния, что говорит о проблеме управления физической подготовкой при практических занятиях физической подготовкой без включения в процесс самостоятельной физической подготовки.

Представлено и обосновано содержание самостоятельных занятий, позволяющих управлять физической подготовкой в процессе подготовки, укреплять здоровье офицеров с учетом особенностей служебной деятельности в

современных условиях (Таблица 5).

Результат опроса офицеров о влиянии служебной деятельности на их здоровье выявил, что 93 % указывают на болевые ощущения в позвоночнике, усиливающийся дискомфорт во время долгих нагрузках статического характера при выполнении служебных обязанностей, связанных с работой за компьютером или несения службы в индивидуальной броне защите и экипировки. Это создаёт предпосылки необходимости профилактики заболеваний позвоночника.

Изучение деятельности офицеров ($n=20$), перед контрольно-проверочными занятиями, выявило повышение ЧСС ($P < 0,01$) с 92 ± 6 уд/мин за два дня, до 107 ± 7 уд/мин за один час (Рисунок 1). Офицеры связывают повышения ЧСС с волнением.

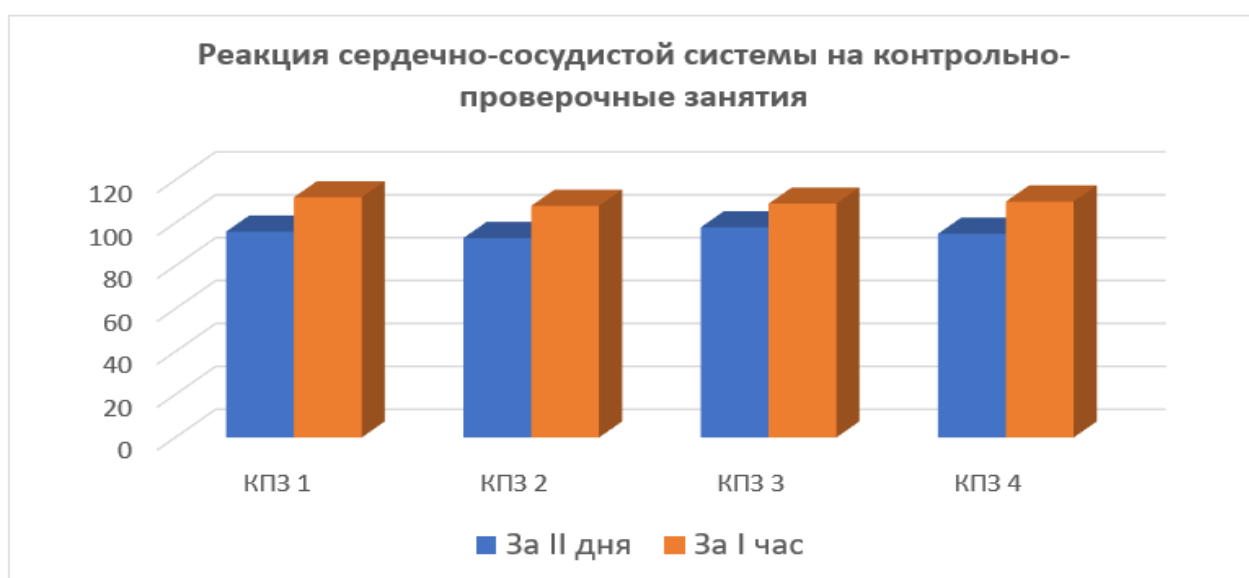


Рис. 1. Реакция сердечно-сосудистой системы на контрольно-проверочные занятия.

Результаты показывают важность добавления в самостоятельные занятия физической подготовкой офицеров элементов управления психологическим состоянием.

В процессе исследования выявлена важность формирования навыка чувства интенсивности физической нагрузки в беге по ЧСС. Взята и внедрена в работу с офицерами методика, предложенная в диссертационной работе М.Л. Листковой «ПМО самостоятельных занятий по физической культуре студентов в

вузе». Это даст возможность более качественно использовать беговое упражнение.

Предложенная формула М.Л. Листквой, позволяет оценить способность регулировать ощущение интенсивности при беговой нагрузке. Тест выполняется при беговой нагрузке в течение 10 мин с заданным диапазоном ЧСС 132-144 уд/мин с контролем пульса в определенные моменты времени. При выполнении офицеры, руководствуясь ощущениями в соответствии с регистрируемыми показателями пульса, должны были регулировать темп бега на ЧСС, равной 132-144 уд/мин. Среднее значение отклонения рассчитывалось по следующей формуле:

$$K = \frac{\sum(N_{\text{ниж}} - Y_i) + \sum(X_i - N_{\text{верх}})}{n}$$

K – среднее значение отклонения (уд/мин);

n – количество замеров ЧСС;

X_i – значения, превышающие уровень верхней границы ЧСС;

Y_i – значения, меньшие нижней границы ЧСС;

$N_{\text{верх}}$ – верхняя граница установленного порога ЧСС (144 уд/мин);

$N_{\text{ниж}}$ – нижняя границы установленного порога ЧСС (132 уд/мин).

Безошибочное выполнение теста является «0» как следствие эффективного управления интенсивностью беговой нагрузки.

У офицеров получены следующие результаты. Среднее значение отклонения ЧСС от установленных границ равнялось 38 ± 12 уд/мин, в сторону увеличения пульса до 182 ± 12 уд/мин (Рисунок 2).

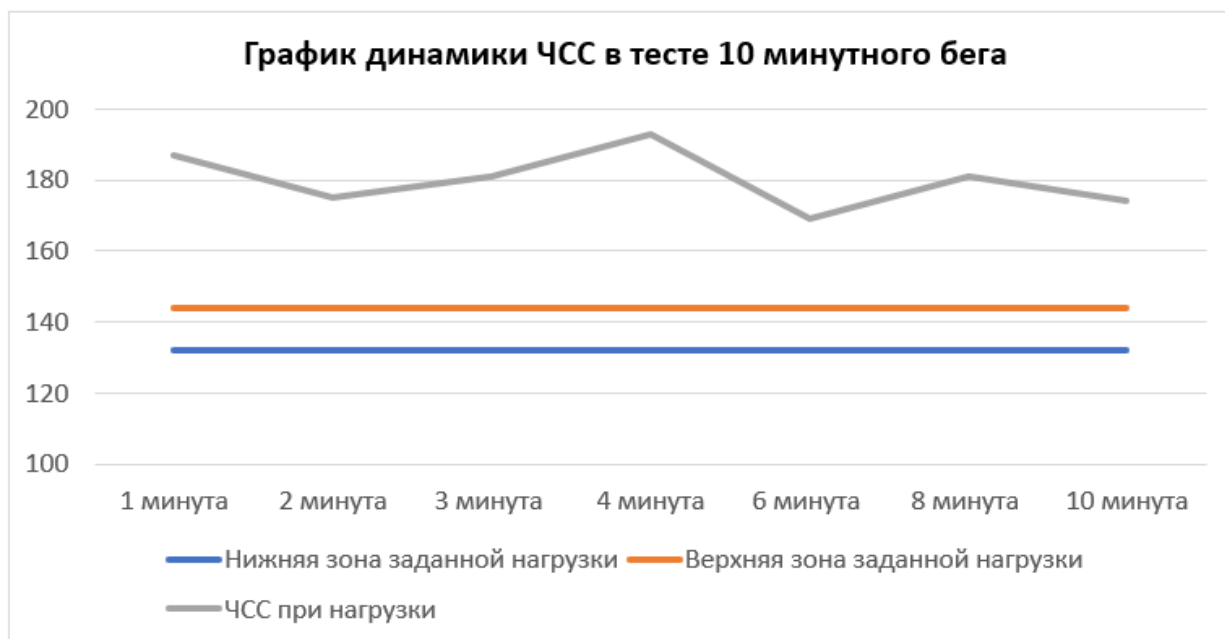


Рис. 2. График динамики ЧСС в тесте 10 минутного бега.

Полученные данные актуализируют вопрос навыка управления интенсивностью беговой нагрузки соразмерно ЧСС на основе предложенной М.Л. Листковкой формулы с точки зрения более качественного использования беговых упражнений при самостоятельных занятиях профессиональной физической подготовкой. Использование современных цифровых пульсметров оказалось проблематичным, в связи с тем, что, более достоверные пульсметры требуют характеризуются высокой стоимостью.

Метод test-retest коэффициент корреляции составил $r = 0,93$.

Анализ литературных источников позволил установить, что дыхательные упражнения оказывают положительное воздействие на дыхательный аппарат и дают оздоровительный эффект на организм. Для укрепления здоровья офицеров принято решение включить дыхательные упражнения в самостоятельные занятия профессиональной физической подготовкой офицеров.

Сведения изъяты.

Сведения изъяты.

Реализация на практике содержания самостоятельных занятий профессиональной физической подготовкой в эксперименте осуществлялось последовательно. Регламентация объема двигательной физической нагрузки в рамках недели при самостоятельных занятиях профессиональной физической подготовкой позволяет управлять ей в годичном цикле, позволяло в лучшей степени формировать у офицеров осознанное отношение к занятиям физической подготовкой и с качественной стороны освоить предложенные упражнения.

На основе карт самоконтроля, рассчитанных на неделю, в которых фиксировалась реакция организма на нагрузку осуществлялось управление физической нагрузкой самостоятельных занятий. Так это позволяло нам осуществлять коррекцию и сопровождения самостоятельных занятий профессиональной физической подготовкой.

Сведения изъяты.

Сведения изъяты.

Сведения изъяты.

Беговых упражнения показывали увеличение их продолжительности до 25-30 минут чего не было достигнуто при практических занятиях согласно расписанию. Показатели бега на 1000 м улучшилось и дистанция бега в зоне ЧСС 142- 154 уд/мин увеличилась (Таблица 6).

Тесты	Июнь	Август	Р
	X± m	X± m	
Бег 1000 м (с)	320 ± 10	307 ± 7	<0,05
Бег за 10 мин при ЧСС 144- 156 уд/мин (метры)	1641 ± 18	1760 ± 40	<0,05

Таблица 6. Результаты бега на 1000м и в пульсовой зоне при самостоятельных занятиях физической культурой офицеров в ЭГ (n = 15) за период июнь-август

ПМО самостоятельных занятий профессиональной физической подготовкой дает возможность реализации на практике самостоятельных занятий без теоретической подготовки, занятий по формированию мотиваций. Что в свою очередь позволяет значимо экономить временной ресурс.

ВЫВОДЫ

1. Анализ научно-методической литературы выявил недостаточность сведений о самостоятельной физической подготовки офицеров в связи с особенностями служебной деятельности офицеров подразделений управления вневедомственной охраны в современных условиях, нарушающих ритм и периодичность практических занятий физической подготовкой. Разработанности форм физической подготовки офицеров имеет недостаточные возможности для поддержания стабильного двигательного режима в условиях несистематичности практических занятий по объективным причинам, обусловленных особенностями служебной деятельности в современных условиях.

2. Разработано и обосновано ПМО самостоятельных занятий физической подготовкой офицеров подразделений управлений вневедомственной охраны, включающих в себя:

физические упражнения на развитие гибкости, силы, силовой выносливости, общей выносливости;

упражнения на дыхание, процедуры закаливания, меры профилактики ОРЗ; элементы саморегуляции;

методику оценки и формирования навыка ощущений интенсивности нагрузки в беге.

Это позволяет укреплять здоровье офицеров, управлять их физической подготовкой в процессе подготовки (годовой цикл, разбиты на летний и зимний).

3. При реализации ПМО самостоятельной профессиональной физической подготовки выявлено:

- динамика уровня физической подготовленности, функционального состояния офицеров при практических занятиях физической подготовкой два раза в неделю имеет волнообразный характер: положительные изменения связаны с плановостью занятий, а их снижения связаны с нарушением ритма практических занятий, связанными с особенностями служебной деятельности офицеров подразделений управления вневедомственной охраны в современных условиях;

- наиболее подходящей формой, позволяющей компенсировать нарушение ритм и периодичности практических занятий физической подготовкой в современных условиях служебной деятельности офицеров подразделений управления вневедомственной охраны, являются самостоятельные занятия. Сейчас не в полном объеме изучен вопрос управления функциональным состоянием и физической подготовкой офицеров в процессе подготовки (годовой цикл, разбиты на летний и зимний) на основе ПМО самостоятельных занятий физической подготовкой офицеров подразделений управлений вневедомственной охраны.

- результаты теста САН офицеров КГ вневедомственной охраны к концу эксперимента имеют тенденцию ухудшения ($P < 0,05$), из следует рассматривать

полученные результат как эффект накопившегося утомления.

4. Результаты эксперимента подтвердили эффективность обоснованного и разработанного ПМО самостоятельных занятий профессиональной физической подготовкой офицеров подразделений управлений вневедомственной охраны, позволяющего управлять физической подготовкой офицеров в процессе подготовки (годовой цикл, разбиты на летний и зимний) в современных условиях служебной деятельности нарушающих ритм и периодичность практических занятий физической подготовкой офицеров подразделений управления. В ЭГ, по сравнению с КГ, получены более устойчивые положительные данные показатели.

Используемые офицерами ЭГ в самостоятельных занятиях предложенное ПМО, по отношению к КГ показали приросты результатов физической подготовленности ($P < 0,01$) и внешнего дыхания ($P < 0,01$) из чего можно сделать вывод что состояние опорно-двигательного аппарата, улучшило устойчивость психоэмоционального состояния к факторам стресса в служебной деятельности, устойчивость к ОРЗ все это как следствие укрепило здоровье офицеров.

Таким образом гипотеза: процесс профессиональной физической подготовки офицеров подразделений управлений вневедомственной охраны приобретет позитивную динамику, если служебную деятельность в современных условиях (нарушение ритма и периодичности занятий по физической подготовке), компенсировать самостоятельными занятиями профессиональной физической подготовкой офицеров. При этом:

- проанализировать проблему, особенностей процесса профессиональной физической подготовки, который осложняется возросшей служебной нагрузкой в связи со специальной военной операцией;

- разработать и реализовать ПМО самостоятельной профессиональной физической подготовки офицеров подразделений управлений вневедомственной охраны, включающее в себя: физические упражнения для развития физических качеств, определяющих профессиональную пригодность офицера; беговое

упражнение как средство поддержания здоровья; формы физического подготовкой, а именно самостоятельные занятия, утренний зарядки дыхательные упражнения, элементы саморегуляции, закаливание; недельный объем двигательной активности исходя из поло-возрастных требований к офицерскому составу и элементами сама диагностики своего физического и функционального состояния здоровья;

- самостоятельная профессиональная физическая подготовка офицеров будет является продолжением и дополнением практических занятий физической подготовкой согласно расписанию с их контролем и формами оценки.

Подтверждается полностью. Полученные данные достоверный и значимы и могут быть использованы для дальнейших исследований.

СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ

1. Тропин М.Д. Динамика показателей физической подготовленности учащихся специализированного класса Росгвардии при использовании военно-прикладных средств физического воспитания. // Ворошнина А.А., Тропин М.Д // научный журнал «Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева» 2023 №4.

2. Тропин М.Д. «Национальные виды спорта: гиревой спорт» как средство профессионально-прикладной физической подготовки бакалавров института физически культуры спорта и здоровья им. И.С Ярыгина // Тропин М.Д. // В сборнике: Подготовка будущих педагогов к профессиональной деятельности в условиях цифровизации: отечественный и зарубежный опыт. материалы Международной научно-практической конференции. Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. 2021. С. 120-122.

3. Тропин М.Д. Развитие произвольности у детей дошкольного возраста, проживающих в психоневрологическом интернате // Тропин М.Д. // В сборнике: Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в

современном обществе. материалы III Всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых ученых. Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. 2019. С. 118-122.