

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА и ЗДОРОВЬЯ
имени П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

На правах рукописи

КОЛОМИЕЦ ВИКТОР ВИКТОРОВИЧ

ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКОВ ДОРОЖНО-ПАТРУЛЬНОЙ СЛУЖБЫ
МВД РОССИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Специальность 13.00.04 -

теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоро-
вительной и адаптивной физической культуры (педагогические науки).

Диссертация

на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Научный руководитель:
кандидат психологических наук,
доцент, Петров С.И.

Санкт- Петербург - 2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКОВ ДПС МВД РОССИИ	15
1.1. Нормативно-правовая основа обеспечения физической подготовки личного состава органов внутренних дел	15
1.2. Анализ проблемы профессиональной готовности сотрудников ДПС МВД России в научной литературе и педагогической практике	18
1.3. Сущность и содержание физической подготовки сотрудников ДПС МВД России в структуре профессиональной подготовки	29
1.4. Педагогические технологии и методы совершенствования профессиональной готовности сотрудников ДПС МВД России	52
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ДПС МВД РОССИИ	67
2.1. Организация экспериментального исследования	67
2.2. Методы и методики исследования	68
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СПЕЦИФИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ДПС МВД РОССИИ И ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ	73
3.1. Характеристики профессиональной деятельности сотрудников ДПС МВД России, определяющие специфику физической подготовки.	73
3.2. Результаты исследования отношения к занятиям физической культурой и спортом и опыта физкультурно-спортивной деятельности сотрудников ДПС МВД России	83
3.3. Исследование уровня профессиональной готовности сотрудников ДПС МВД России	88
ГЛАВА 4. ТЕХНОЛОГИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКОВ ДПС МВД РОССИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	90
4.1. Организационно-педагогические условия совершенствования профессиональной готовности сотрудников ДПС МВД России	90
4.2. Технология совершенствования профессиональной готовности сотрудников ДПС МВД России средствами физической подготовки	101

4.3. Динамика развития профессиональной готовности сотрудников ДПС МВД России в процессе применения экспериментальной программы	117
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	126
ВЫВОДЫ	128
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	131
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	132
ПРИЛОЖЕНИЯ	155

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования: Профессиональная деятельность сотрудников дорожной-патрульной службы (ДПС) МВД России осуществляется в сложных условиях под воздействием значительного числа экстремальных факторов, что предъявляет повышенные требования к их знаниям, умениям, физической подготовленности и в целом к профессиональной готовности.

Ежегодно в Российской Федерации в дорожно-транспортных происшествиях гибнет 28 тысяч человек, число пострадавших - свыше 165 тысяч человек. От того, как скоро и оперативно будет оказываться помощь лицам, попавшим в опасные для жизни и здоровья ситуации, насколько своевременно и профессионально сработают сотрудники ДПС МВД России, зависит здоровье и жизнь многих людей.

Эффективность мероприятий направленных на обеспечение безопасности дорожного движения, во многом зависит от уровня профессиональной готовности сотрудников ДПС МВД России, которые формируются в процессе их деятельности, а так же в ходе служебной и физической подготовки.

В настоящее время в структурных подразделениях ДПС МВД России активно проводится работа по повышению эффективности профессиональной деятельности сотрудников ДПС, проводятся НИРы по разработке системы педагогических мероприятий направленных на развитие профессионально важных физических качеств, профессиональных знаний, умений и навыков в области безопасности дорожного движения. Одним из направлений работы, является развитие необходимых физических качеств сотрудников ДПС, непосредственно участвующих в организации безопасности дорожного движения, как неотъемлемой части профессиональной готовности. Данный раздел работы требует научного обоснования совершенствования организационно-педагогических условий повышения профессиональной, физической готовности сотрудников в ДПС МВД России.

Для достижения этой цели необходимо обоснование системы педагогических мероприятий, направленных на развитие профессиональной готовности. Они включают разработку рекомендаций по совершенствованию мероприятий, направленных на повышение уровня готовности, заключающиеся в развитии профессиональных знаний, физических умений и навыков, организационно-методического обеспечения системы педагогического сопровождения процесса адаптации сотрудников к выполнению профессиональных задач в условиях чрезвычайной ситуации, в условиях ограниченного времени и риска для жизни.

Большой научный и практический интерес в данном случае представляет интерес обоснование и внедрение в практическую деятельность сотрудников ДПС МВД России, системы развития и мониторинга уровня профессиональной физической готовности на начальных этапах становления сотрудников ДПС.

На этой основе представляется весьма актуальной для теории и практики педагогики обоснование рекомендаций по совершенствованию профессиональной готовности (ПГ) сотрудников ДПС МВД России к условиям профессиональной деятельности.

Таким образом, потребность профессиональной деятельности и педагогической практики в целом в подразделениях ДПС МВД России в научном обеспечении развития профессиональной готовности, позволяют рассматривать избранную для диссертационного исследования тему как весьма актуальную и значимую в научном, теоретическом и прикладном отношении.

Объект исследования – формирование профессиональной готовности у сотрудников ДПС МВД России средствами физической подготовки.

Предмет исследования – развитие профессионально важных физических качеств, навыков владения боевыми приёмами борьбы и стремления к самосовершенствованию сотрудников ДПС МВД России.

Цель исследования – разработка технологии формирования профессиональной готовности ДПС МВД России средствами физической культуры.

Для достижения поставленной цели в работе решены следующие задачи:

1. Определить специфические характеристики деятельности сотрудников ДПС и организационно-педагогические условия совершенствования профессиональной готовности сотрудников ДПС МВД России.

2. Обобщить опыт физкультурно-спортивной деятельности, в том числе уровень владения навыками боевых приёмами борьбы и отношение сотрудников ДПС МВД России к физической культуре, спорту и здоровью.

3. Научно обосновать и апробировать технологию формирования профессиональной готовности сотрудников ДПС МВД России средствами физической культуры.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что технология формирования профессиональной готовности у сотрудников ДПС МВД России средствами физической культуры окажется результативной, если будут соблюдены следующие условия:

физическая подготовка инспекторов ДПС будет нацелена на повышение в первую очередь ловкости, выносливости, а также взрывной силы и быстроты;

физическая подготовка инспекторов по административной практике преимущественно будет нацелена на развитие ловкости;

организационно-педагогические условия физической подготовки будут способствовать обеспечению высокой плотности занятий;

занятия будут строиться на основе моделирования ситуаций в контексте профессиональной деятельности (обучение боевым приемам борьбы, управлению служебным автотранспортом в экстремальном режиме, обучение ударной технике ведения поединка, технике борьбы в стойке, технике задержания, технике борьбы в партере, технике болевых и удушающих приёмов, а так же тех-

нике комбинационного ведения поединка в условиях максимально приближенных к реальным) и ориентации на повышение потребности в здоровом образе жизни и физическом самосовершенствовании;

будет осуществляться систематический текущий и этапный контроль уровня физического готовности сотрудников ДПС.

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

– анализ и обобщение научной, учебной, учебно-методической и специальной литературы по проблеме исследования;

– изучение и обобщение практического опыта специальной и физической подготовки в ДПС МВД России и других силовых подразделениях;

– анализ нормативных показателей физической готовности и мониторинг за процессом профессиональной подготовки сотрудников ДПС МВД России;

- самооценка готовности к профессиональной деятельности сотрудниками ДПС МВД России;

- педагогическое наблюдение;

- метод экспертных оценок;

- методы опроса;

- констатирующий и формирующий эксперимент.

Так же для более полного анализа полученных результатов использовались методы математико-статистической обработки данных, которые заключались в выявлении средних значений и их стандартного отклонения, определении достоверности различий по t – критерию Стьюдента и по критерию Манна-Уитни (Вилкоксона) для непараметрических данных.

Теоретико-методологической основой исследования послужили системный подход к профессиональной подготовке сотрудников ДПС МВД России, на основе развития физической готовности, с учетом особенностей профессиональной деятельности.

Научно-теоретической основой исследования послужили работы следующих авторов, раскрывающих:

- представление о деятельности как основе общего психического и профессионального развития человека (Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн) и др.;

- лично- и социально-деятельностный подход к оценке кадров (А.В. Барабанщиков, В.Н. Герасимов, В.П. Давыдов, В.Я. Слепов, И.А. Скопылатов, Н.Ф. Феденко, Я.Я. Юрченко);

- фундаментальные принципы отечественной психологии - принцип отражения, принцип развития, единства сознания и деятельности, единства внешней и внутренней детерминации и др. (С.Л. Рубинштейн, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев и др.);

- исследования в области психологии профессий, психологии профессиональной деятельности и профессионального развития (С.П. Безносков, В.Л. Васильев, Е.А. Климов, Т.В. Кудрявцев, А.К. Макарова, Г.С. Никифоров, В.Ю. Рыбников, В.Д. Шадриков, Ю.А. Шаранов и др.);

- акмеологический подход к изучению профессиональной деятельности (А.А. Бодалев, А.А. Деркач, Н.В. Кузьмина, В.И. Хальзов, Ю.А. Шулик);

- работы военных ученых в области психологии и педагогики общей профессиональной подготовки курсантов (В.С. Артамонов, В.А. Барабанщиков, В.Я. Кикоть, В.Л. Марищук, В.С. Олейников, В.Ю. Рыбников, И.А. Скопылатов, В.Я. Слепов, Н.Ф. Феденко, В.И. Хальзов, А.В. Шленков, В.А. Щеголев, Я.Я. Юрченко и др.);

- содержание и эффективность процесса совершенствования профессиональной подготовки сотрудников силовых ведомств: А.А. Абраменко, С.М. Ашкинази, А.Э. Болотина, А.А. Горелова, Б.Н. Ендальцева, В.Л. Марищука, Ю.Ф. Подлипняка, В.А. Торопова, В.В. Яншина, С.В. Клименко, В.Г. Колюхова, В.Н. Лаврова, А.П. Купцова, Г.С. Туманяна, Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова, В.С. Кшевина, В.А. Щеголева.

Исследование проведено на базе Отдельного Батальона №4 ДПС ГУ МВД России по Санкт-Петербургу и Ленинградской области.

Исследование проводилось в три этапа.

Первый этап (2008 г.) – исследованы особенности профессиональной деятельности сотрудников ДПС МВД России, что позволило определить проблематику их профессиональной физической подготовки.

Второй этап (2008-2009 г.г.) – определялись организационные и педагогические условия совершенствования профессиональной подготовки сотрудников непосредственно участвующих в организации безопасности движения. Подбирался математический аппарат для анализа полученных в результате эксперимента данных.

Третий этап (2009 – 2014 г.г.) – экспериментальная работа по внедрению и реализации предложенной технологии, реализующей организационно-педагогические условия физической подготовки, публикация результатов исследования, обобщение и систематизация результатов практической работы, формулировались выводы и практические рекомендации.

Положения, выносимые на защиту:

1. В качестве основных, специфических характеристик профессиональной деятельности сотрудников ДПС МВД России, определяющих содержание физической подготовки являются: значительная продолжительность и ненормированность рабочего дня; недостаток перерывов для отдыха; необходимость действовать в сложных экстремальных ситуациях; высокие психоэмоциональные перегрузки; необходимость выполнения высококоординированных движений в усложненных условиях, при напряженных физических и психических нагрузках; необходимость решения задач в короткие отрезки времени при чередовании различных действий; необходимость адаптации к быстро меняющимся условиям внешней среды, объему и интенсивности профессиональной деятельности; необходимость полного восстановления в заданном лимите времени; высокая вероятность применения физической силы при

пресечении противоправных действий; осуществление действий, связанных с использованием специальных средств, табельного оружия, преследование правонарушителей на спецтранспорте и длительное ускоренное передвижение на местности; обеспечение самозащиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях.

2. Наиболее значимыми физическим качествам для инспекторов ДПС относятся общая выносливость и ловкость. В меньшей степени необходимы такие качества как динамическая и взрывная сила, быстрота и гибкость. Для инспекторов по административной практике наиболее значимым качеством является ловкость, при этом, для данной категории сотрудников потребность в значительном развитии физических качеств не выражена.

3. Сотрудники ДПС МВД России положительно относятся к физической культуре и спорту, при этом обладают недостаточным опытом физкультурно-спортивной деятельности и опытом ведения поединка в соревновательных и реальных боевых условиях, а так же недостаточным уровнем развития комплекса физических качеств необходимых для эффективного выполнения профессиональных обязанностей.

4. В качестве необходимых организационно-педагогических условий способных обеспечить эффективность формирования профессиональной готовности сотрудников ДПС МВД России, средствами физической подготовки, выступают: обеспечение высокой плотности занятия; учет индивидуальных особенностей развития сотрудников ДПС МВД России; организация занятий на основе моделирования ситуаций в контексте профессиональной деятельности; ориентация на повышение потребности в здоровом образе жизни и физическом самосовершенствовании, а так же систематический, этапный контроль уровня физического готовности сотрудников ДПС МВД России.

5. Технология формирования профессиональной готовности сотрудников ДПС МВД России средствами физической культуры основана на принципах рациональной последовательности этапов прохождения подготовки, при

обеспечении взаимосвязи составляющих частей и строгой подчиненности задачам, варьировании нагрузок с постепенным усложнением технико-тактических характеристик и специальных двигательных действий, повышении мотивации к физическому самосовершенствованию, комплексному развитию профессионально важных физических качеств сотрудников ДПС МВД России и формированию навыков ведения поединка в условиях приближенных к реальным.

Научная новизна исследования состоит в том, что

- выявлены специфические особенности профессиональной деятельности сотрудников ДПС МВД России, проявляющиеся как профессиональные стресс факторы, определяющими требованиями к уровню их физической готовности и к выполнению профессиональных обязанностей;

- определено отношение сотрудников ДПС МВД России к физической культуре и спорту, а так же наличие физкультурно-спортивного опыта, в том числе наличие умений и навыков ведения единоборства с реальным соперником, влияющие на профессиональную готовность;

- раскрыта структура физической подготовки сотрудников, основанная на развитии профессионально важных физических качеств и навыков ведения единоборства, на основе анализа специфики профессиональной деятельности сотрудников ДПС МВД России, а так же законодательных и других нормативно-правовых актов, регламентирующих требования к физической подготовке, профессиональной готовности сотрудников правоохранительных органов;

- научно обоснована технология формирования профессиональной готовности сотрудников ДПС МВД России и навыков ведения противоборства;

- установлены факты и закономерности, раскрывающие динамику повышения профессиональной готовности сотрудников ДПС МВД России.

Теоретическая значимость диссертационного исследования состоит в обосновании организационно-педагогических условий совершенствования

профессиональной готовности сотрудников ДПС МВД России средствами физической культуры, с целью повышения качества профессиональной деятельности.

Теоретическая значимость исследования состоит в получении новых научных данных: о структуре профессиональной деятельности сотрудников ДПС МВД России в современных условиях; о наиболее значимых факторах, определяющих высокую эффективность процесса формирования профессиональной готовности сотрудников ДПС; о содержании технологии формирования организационно-педагогических условий совершенствования профессиональной готовности сотрудников ДПС МВД России средствами физической культуры, с целью повышения качества их профессиональной деятельности и в обогащении тем самым теории и методики физического воспитания.

Практическая значимость диссертационного исследования определяется тем, что его основные результаты и выводы могут быть использованы на этапах становления и совершенствования профессиональной готовности сотрудников ДПС МВД России. Педагогическое обеспечение профессиональной готовности сотрудников и разработанная на его основе технология повышения профессиональной готовности, средствами физической культуры, могут быть полностью или частично включены в научно-исследовательские проекты. Прикладную ценность составляет разработанный инструментарий, который также может быть использован с целью повышения качества профессиональной деятельности сотрудников ДПС МВД России. Также, содержание различных разделов диссертации целесообразно использовать в системе повышения квалификации сотрудников ДПС МВД России или их переподготовки.

Сформулированные результаты исследования в диссертации, целесообразно использовать при разработке новых типовых программ по физической подготовке для подразделений ДПС МВД России, а также других подразделений имеющих оперативный транспорт и решающие задачи поддержания правопорядка.

Достоверность и обоснованность полученных результатов обеспечена обстоятельным теоретическим анализом проблемы, четким определением предметной области, цели и задач исследования, строгостью концептуального аппарата, применением точных, надёжных и достоверных методов исследования и математико-статистической обработки данных. Так же достоверность обеспечена репрезентативной выборки испытуемых в количественном и качественном отношении. Всего в эксперименте принял участие 251 сотрудник в рамках констатирующего эксперимента и 157 сотрудников в рамках формирующего эксперимента.

Личный вклад автора состоит в следующем:

- разработана технология профессиональной физической подготовки сотрудников ДПС МВД России, включающая систему обеспечения профессионального становления профессионально важных физических качеств (ПВФК) сотрудников, конечной целью которой является устойчивая и надёжная профессиональная готовность;
- определен комплекс средств и методов физической подготовки распределённых по годам с учетом профессиональных требований к сотрудникам ДПС МВД России;
- установлены факты и закономерности, раскрывающие динамику профессиональной готовности сотрудников ДПС МВД России в результате введения средств и методов физической подготовки, объединенных в единую технологию профессиональной подготовки сотрудников.

Апробация работы: материалы диссертационного исследования обсуждались на заседаниях кафедры теории и методики борьбы. По результатам исследования подготовлена и издана монография и так же 4 статьи в журналах по перечню ВАК.

Результаты диссертационной работы внедрены в программу подготовки отдельного батальона ДПС № 4 ГУ МВД России по Санкт-Петербургу и Ленинградской области, элементы программы уже используются большинством

строевых подразделений ДПС ГУ МВД России по Санкт-Петербургу и Ленинградской области (что подтверждено двумя актами внедрения).

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКОВ ДПС МВД РОССИИ

1.1. Нормативно-правовая основа обеспечения физической подготовки личного состава органов внутренних дел

Документами, регламентирующими организацию работы по физической подготовке в ОВД, и в частности ДПС МВД России, являются приказы, инструкции, указания, программы для подготовки различных подразделений органов внутренних дел, а так же другие документы. Все документы можно условно разделить на две основные группы.

Первая группа - документы, регламентирующие организацию работы по физической подготовке в практических органах, вторая - документы, предназначенные для подразделений МВД России. Хотя нужно отметить, что все эти документы тесно взаимосвязаны между собой.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Федеральный закон принят Государственной Думой 07.05.2013. Настоящий закон устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности физкультурно-спортивных организаций, определяет принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации. Закон рассматривает физическую культуру и спорт как одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека, воспитания патриотизма граждан, подготовки их к защите Родины, развития и укрепления дружбы между народами и гарантирует права граждан на равный доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом.

В главе №3, настоящего закона, определены основные позиции физической

подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации и правоохранительных органах.

Закон «О полиции» от 7 февраля 2011 года. В нем изложены: организация ОВД; обязанности и права ОВД; применение полицией физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия; служба в ОВД; гарантия прав и социальной защиты сотрудников ОВД; финансирование и материально-техническое обеспечение ОВД; гарантии законности и обеспечения прав граждан в деятельности ОВД.

Приказ Министра внутренних дел России от 29 июля 1996 г. № 412 утверждает Наставления по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел (НФП-96) в целях дальнейшего повышения качества физической подготовки.

Приказ МВД Российской Федерации от 15 мая 2001 г. № 510 «О внесении изменений и дополнений в наставление по физической подготовке сотрудников внутренних дел, утвержденное приказом Министра внутренних дел Российской Федерации от 29 июля 1996 г. № 412».

Данный приказ исключает ряд разделов и подразделов из НФП-96. В нем предусматривается три уровня физической подготовки, для каждого из которых введены контрольные упражнения и нормативы. Внесены изменения в содержание дисциплины раздела «Боевые приемы борьбы», в порядок проверки и оценки физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел и подразделений.

Приказ МВД Российской Федерации от 8 октября 2002 г. № 965 «Об утверждении Наставления по организации профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел».

Данный приказ утверждает и регламентирует выполнение Наставления по организации профессиональной подготовки, в том числе и физической, сотрудников органов внутренних дел. В Наставлении отмечается, что физиче-

ская подготовка является одним из основных видов обучения в системе непрерывной профессиональной подготовки сотрудников ОВД. В нем дана характеристика подготовки работников ОВД, указаны особенности организации и проведения занятий, учет и контроль уровня физической подготовленности.

Наставление по физической подготовке (НФП-96) сотрудников органов внутренних дел определяет систему физической подготовки личного состава. В данном документе раскрыты общие положения физической подготовки в органах внутренних дел, общие и специальные задачи физической подготовки, основные положения планирования, учета и отчетности, формы физической подготовки в ОВД, особенности физкультурно-спортивной работы, предложены организационно-методические указания. Подробно изложены цель, задачи по следующим видам физической подготовки: прикладная гимнастика; легкая атлетика; ускоренное передвижение (марш-бросок); преодоление препятствий; боевые приемы борьбы; лыжная подготовка; плавание и переправы вплавь. Отдельно выделены разделы «Оценка физической подготовки» и «Организация вступительных экзаменов по физической подготовке в учреждениях МВД России». В приложении к НФП-96 даны образцы планов, протоколов, нормативов по физической подготовке для различных групп работников органов внутренних дел Министерства внутренних дел России.

Указанные законодательные и правовые акты являются нормативной основой более углублённого исследования специфических особенностей профессиональной деятельности сотрудников ДПС МВД России, и создания на их базе программ повышения профессиональной, физической подготовки.

1.2. Анализ проблемы профессиональной готовности сотрудников ДПС МВД России в научной литературе и педагогической практике

На современном этапе развития органов внутренних дел (ОВД), Федеральный закон «О полиции» от 7 февраля 2011 года ФЗ - №3, требования, предъявляемые к сотрудникам (должностные инструкции), предъявляют повышенные требования к работоспособности сотрудников полиции, основу которой составляет крепкое здоровье и хорошее физическое развитие.

Для начала необходимо рассмотреть такие понятия как «общая физическая культура», «физическое образование», «профессиональная физическая подготовка», «профессиональное физическое развитие» являющиеся базовыми в исследовании. Осмысление и обоснование понятий данных категорий обязательно для организации процесса совершенствования профессиональной физической подготовки сотрудников ДПС.

Определение сущности общей физической культуры осуществлялось неоднократно. Понятие «общая физическая культура» стало общепринятым в конце XIX века. Современные представления о общей физической культуре не ограничиваются рассмотрением ее роли в укреплении здоровья человека, развитии его физических качеств, совершенствовании морфофункциональных особенностей организма, двигательных способностей, а включают также исследование развития мировоззрения, потребностно-мотивационной сферы личности, вооружение знаниями в области личной гигиены, физической культуры и спорта (Болотин А.Э., Бочковская В.Л. Содержание научно-исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта : учеб. пособ. СПб.: [б.и.], 2010. 187 с.; Медведев И.М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки учебных заведений МВД России : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Волгоград, 1999. 165 с.; Торопов В.А. Физическая подготовка : учеб. пособ. для курсантов, слушателей и преподавателей образовательных учреждений МВД России. М. : ИМЦ ГУК МВД России, 2008. 310 с.; Физическая подготовка : учебник / В.А. Кудин

[и др.]. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2010. 312 с.).

В свете этих представлений компонентами общей физической культуры личности, по определению В.К. Бальсевича, являются:

- знания о путях и средствах индивидуального физического совершенствования;
- умения и навыки их практического применения в собственном самосовершенствовании;
- сформированная устойчивая потребность в систематической физической активности, самосовершенствовании, как обязательном элементе образа жизни (Бальсевич В.К., Лубышева Л.Р. Физическая культура; молодежь и современность // Теория и практика физ. культуры. 1995. № 5. С. 17–23).

Физическое образование в современной литературе определяется как «организованный и сознательно управляемый педагогический процесс, направленный на систематическое освоение знаний в области физической культуры и спорта, формирование потребностей в занятиях физическими упражнениями, выработку ориентации по освоению материальных и духовных ценностей физической культуры, современных инновационных направлений (физкультурного, валеологического, олимпийского воспитания) и развитие умения пользоваться приобретенными знаниями» (Медведев И.М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки учебных заведений МВД России : дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 1999; Торопов В.А. Физическая подготовка: учеб. пособ. М., 2008 ; Физическая подготовка : учебник / В.А. Кудин [и др.]. СПб., 2010).

Под профессиональным физическим развитием понимается процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий либо целенаправленного применения специальных физических упражнений, развития профессиональных навыков и умений (Физическая подготовка: учебник / В.А. Кудин [и др.]. СПб., 2010 ; Физическая подготовка : учеб. пособ. / В.С. Кшевин [и др.]. М.: ИМЦ ГУК МВД России, 2003. 288 с.).

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».

Физическая подготовка - физическое воспитание, направленное на подготовку человека к определенному роду деятельности. Ее результатом является физическая подготовленность, характеризующаяся высоким уровнем развития ведущих для данной деятельности качеств и степенью овладения основными для ее выполнения физическими навыками (Подлипняк Ю.Ф. Физическая подготовка в вузах МВД СССР. Тбилиси: Изд-во ТГУ, 1985. 205 с.).

Нами были достаточно подробно охарактеризованы данные понятия, поскольку совершенствование профессиональной физической подготовки сотрудников ДПС России невозможно без формирования у них физической культуры.

Профессиональная физическая подготовка (ПФП) - это 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 (Физическая подготовка : учебник / В.А. Кудин [и др.]. СПб., 2010 ; Физическая подготовка : учеб. пособ. / В.С. Кшевин [и др.]. М., 2003).

Многочисленные научные данные показывают, что профессиональная физическая подготовка существенно влияет на повышение качества профессионального обучения и способствует сокращению сроков овладения профессиональными навыками, созданию предпосылок для устойчивой и высокой работоспособности, а также повышает устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов оперативно-служебной деятельности и снижает заболеваемость, способствует профессиональному долголетию кадрового состава сотрудников (Абраменко А.А. Физическая подготовка сводных отрядов МВД России к экстремальным условиям служебно-боевой деятельности : моногр. СПб.: [б. и.], 2002. 124 с.; Нестеров А.А. Интенсификация учебных занятий по физической подготовке военнослужащих срочной службы. Л.:

ВДКИФК, 1990. 65 с.; Шленков А.В. Психологическое обеспечение профессиональной подготовки сотрудников государственной противопожарной службы МЧС России: концепция, принципы, технологии : дис. ... д-ра психол. наук. СПб., 1999. 346 с.).

Следует подчеркнуть, что общая физическая подготовка (ОФП) создает основные предпосылки для успешной профессиональной физической подготовки (ПФП) и профессиональной деятельности в целом.

Следовательно, цель ПФП – формирование физической подготовленности сотрудников ДПС к успешной профессиональной деятельности.

Таким образом профессиональная физическая подготовка дает сотрудникам ДПС возможность:

- профессионального обучения;
- достижения высоких результатов в избранной профессии;
- предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечение профессионального долголетия;
- использования средств физической подготовки и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время.

Профессиональная физическая подготовка призвана адаптировать, специалиста к определенному виду трудовой деятельности.

Задачи профессиональной физической подготовки обобщенно можно сформулировать следующим образом (Подлипняк Ю.Ф. Педагогические основы системы физической подготовки слушателей вузов МВД СССР: дис. ... д-ра пед. наук. М., 1986. 430 с.; Физическая подготовка : учеб. пособ. / В.С. Кшевин [и др.]. М., 2003; Шленков А.В. Психологическое обеспечение профессиональной подготовки сотрудников государственной противопожарной службы МЧС России : концепция, принципы, технологии. СПб., 1999 ; Яншин В.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузах МВД СССР : дис. ... канд. пед. наук. М., 1989. 196 с.):

- развитие физических способностей, специфических для избранной профессиональной деятельности;
- развитие психических качеств (волевых, оперативного мышления, качеств внимания, эмоциональной устойчивости, быстроты восприятия);
- формирование и совершенствование профессиональных умений и навыков (связанных с особыми внешними условиями будущей трудовой деятельности, в том числе сенсорных навыков);
- повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов специфических условий трудовой деятельности (гипокинезия, высокая и низкая температура и перепады температуры окружающей среды, укачивание, действие токсических веществ);
- сообщение специальных знаний для успешного освоения обучаемыми практического раздела ПФП и применения приобретенных умений, навыков и качеств в трудовой деятельности.

К специальным задачам профессиональной физической подготовки относятся (Торопов В.А. Физическая подготовка : учеб. пособ. М., 2008):

- создание физических (моторных) предпосылок для успешного овладения профессиональными навыками, требующими двигательных проявлений;
- создание условий, способствующих овладению обучаемыми двигательными действиями, позволяющими решать типовые задачи, встречающиеся в профессиональной практике;
- формирование необходимого двигательного (моторного) потенциала, позволяющего сотрудникам ДПС МВД России продолжать совершенствование профессиональных двигательных действий, освоенных при обучении в подразделении, в дальнейшем в рамках служебной подготовки по месту прохождения службы;
- привитие обучаемым интереса к занятиям по физической подготовке как единственной форме совершенствования служебного мастерства в действиях,

требующих двигательных (физических) проявлений и способствующих профессиональному становлению сотрудника органов внутренних дел;

- понимание зависимости между физической подготовкой, здоровым образом жизни и успешностью профессиональной карьеры;

- воспитание у обучаемых чувства патриотизма к своему подразделению, ответственности за общее дело, уверенности в своих силах, смелости и решительности, находчивости, выдержки и настойчивости.

Перечисленные педагогические задачи должны быть конкретизированы с учетом особенностей изучаемой профессии. Не все из указанных задач ПФП будут также реализовываться, поскольку это определяется конкретной спецификой профессии. Выполнение задач должно обеспечивать необходимый уровень профессиональной физической подготовки.

Успешность профессиональной деятельности сотрудника ДПС во многом определяется умением управлять своим эмоциональным состоянием, способностью мобилизовать внутренние резервы для достижения цели, смелостью, мужеством, решительностью, высоким уровнем физической подготовки, уверенным владением автотранспортом как в летнее, так и в зимнее время на скользких дорогах, в условиях затрудненной видимости (ночью), при большом скоплении машин и т.д., приемами самозащиты, рукопашного боя и табельным оружием, юридически грамотным и соразмерным применением мер специального пресечения. Для решения этих проблем требуется разнообразие двигательных действий, необходимых организму, тонкая дифференцировка и точность движений. При всем своеобразии комплексов профессионально важных качеств, необходимых сотруднику ДПС России, следует выделить ряд личностных качеств, выступающих как профессионально значимых. Это, прежде всего волевые качества, в основе которых лежит способность к преодолению трудностей в достижении цели, настойчивость, целеустремленность, а также ответственность, самоконтроль, адекватность самооценки, эмо-

циональная устойчивость, психологическая надежность, способность к необходимому в профессиональной деятельности риску. Одним из важных условий эффективности профессиональной подготовки является необходимый уровень здоровья, физической подготовленности и интеллекта.

Результаты исследований показали возможности средств физической культуры и спорта в формировании не только физических, но и профессиональных качеств (Абраменко А.А. Физическая подготовка сводных отрядов МВД России к экстремальным условиям служебно-боевой деятельности. СПб., 2002 ; Ашкинази С.М. Диссертация на соискание степени доктора педагогических наук на спецтему. СПб. : ВИФК, 1994. 135 с. ; Виленский М.Я. Личность студента в гуманитарном, образовательно-развивающем пространстве физической культуры // Личность студента в образовательно-развивающем пространстве физической культуры : Тез. докл. М., 2003. С. 11–17 ; Горелов А.А. Диссертация на соискание степени доктора педагогических наук на спецтему. СПб., 1994. 547 с. ; Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь : пособие для студентов вузов. М. : Аспект Пресс, 1995. 144 с. ; Клименко С.В. Формирование профессионального мастерства преподавателей физической подготовки учебных заведений МВД России : дис. ... канд. пед. наук. М., 1994. 249 с. ; Колюхов В.Г. Блочный принцип обучения боевым приемам борьбы // Совершенствование системы боевой подготовки в учебных заведениях МВД России в свете реализации концепции многоуровневой подготовки, переподготовки и повышении квалификации кадров МВД Российской Федерации : Материалы межвуз. науч.-метод. конф. Орел, 1996. С. 54–57 ; Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. 2-е изд. М. : Политиздат, 1977. 304 с. ; Марищук В.Л. Профессиограмма как исходный материал в работе по специальной направленности физической подготовки // Современный бой и физическая подготовка войск : сб. науч. тр. СПб., 1992. С. 84–94 ; Подлипняк Ю.Ф. Физическая подготовка в вузах МВД СССР. Тбилиси, 1985 ; Туманян Г.С. Телосло-

жение и спорт (основы индивидуализации физической подготовки спортсменов различных соматических групп) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 1972. 39 с. ; Физическая подготовка : учеб. пособ. / В.С. Кшевин [и др.]. М., 2003 ; Физическая подготовка : учебник / В.А. Кудин [и др.]. СПб., 2010 ; Ямалетдинова Г.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка следователей ОВД : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1991. 24 с.) .

Длительный бег, плавание, лыжная подготовка формируют волевые качества - настойчивость, решительность, выдержку и самообладание; рукопашный бой, борьба и бокс - решительность и смелость; игровые виды спорта - инициативность, смекалку, коллективизм и чувство ответственности перед товарищами. Максимальное использование этих качеств в условиях борьбы с правонарушениями на дороге при организации дорожного движения на территории Российской Федерации не только обеспечит выполнение служебной задачи, но и позволит сохранить здоровье и жизнь сотрудников.

В то же время целью профессиональной физической подготовки выступают освоение двигательных (моторных) действий и развитие физических качеств и их проявлений, обеспечивающих сотруднику ДПС России необходимую эффективность действий в условиях, связанных не только с применением физической силы (включая боевые приемы борьбы), но и специальных средств (автомобильной техники, применение наручников и огнестрельного оружия). Таким образом, профессиональная физическая подготовка служит базой, формирующей компоненты специальных действий сотрудников ДПС России по овладению, а затем и применению в практике физической силы (в том числе боевых приемов борьбы как одной из ее разновидностей), а также специальных средств и огнестрельного оружия.

Значительные, зачастую предельные, физические нагрузки и нервно-психическое напряжение, которые приходится испытывать сотрудникам ДПС России в процессе служебной деятельности, приводят к существенному сни-

жению их работоспособности. Наиболее отчетливо это проявляется в ухудшении показателей ведения огня, владения автотранспортом в процессе преследования преступника, в снижении быстроты и точности действий при использовании специальных средств защиты, в ухудшении внимания и ясности мышления. Степень снижения работоспособности сотрудников в ходе выполнения служебных задач определяется величиной и характером испытываемых нагрузок и напряжений, специальной выучкой, уровнем физической подготовленности, физического развития, состоянием здоровья и другими факторами. В данных условиях важное, а может быть и решающее значение, имеет уровень профессиональной физической подготовленности сотрудников. Об этом свидетельствуют результаты ряда исследований, проведенных в процессе служебной деятельности частей и подразделений МВД Санкт-Петербурга и Ленинградской области (Торопов В.А. Физическая подготовка : учеб. пособ. М., 2008).

Хорошо физически подготовленные сотрудники, выполняют действия связанные с их профессиональной деятельностью в процессе тактико-строевых учений на 15 процентов эффективнее, чем слабо физически подготовленные. В ходе действий на специальных полосах препятствий хорошо физически подготовленные сотрудники либо не снижают показателей выполнения этих действий, либо ухудшат их незначительно. Слабо же физически подготовленные сотрудники действуют гораздо медленнее, чем в обычных условиях.

В обычных условиях (в неутомленном состоянии) различий в стрельбе из огнестрельного оружия у сотрудников, отлично и слабо физически подготовленных, как правило, не наблюдается. Однако под влиянием физических нагрузок и нервно-психических напряжений, испытываемых в ходе учений, эти различия появляются и достигают значительных величин. При этом меткость стрельбы у сотрудников, слабо физически подготовленных, существенно снижается, тогда, как у отлично физически подготовленных сотрудников она на протяжении многодневных учений практически не изменяется.

Это говорит о том, что путем повышения уровня профессиональной физической подготовки сотрудников ДПС России можно значительно повысить эффективность использования огня из личного оружия, маневренность действий в нестандартной обстановке, сократить время пребывания сотрудником под огнем преступника и тем самым создавать условия для более успешного выполнения поставленных профессиональных задач.

С уровнем профессиональной физической подготовки сотрудников тесно связано сохранение работоспособности. Это имеет особо важное значение потому, что объем умственной нагрузки личного состава всех специальностей в ДПС России постоянно увеличивается, а у сотрудников многих специальностей действия, связанные с умственной работоспособностью, составляют основу их служебной деятельности. Исследованиями установлено, что в обычных условиях показатели, характеризующие умственную работоспособность лиц с различным уровнем профессиональной физической подготовленности, существенно не различаются. Однако в сложных условиях, под влиянием физических нагрузок и нервно-психических напряжений это различие становится весьма значительным. Через сутки после напряженных действий на специальных учениях показатели, характеризующие память, внимание, качество подготовки данных, у профессионально физически подготовленных сотрудников почти полностью восстанавливаются, а у слабо физически подготовленных остаются заметно сниженными (Торопов В.А. Физическая подготовка : учеб. пособ. М., 2008).

Таким образом, высокий уровень профессиональной физической подготовки позволяет значительно повысить устойчивость психологических функций человека и обеспечить в условиях физических нагрузок и нервно-психических напряжений повышенную умственную работоспособность сотрудников.

Обобщение имеющихся научных данных позволяет сделать вывод о том, что высокий уровень профессиональной подготовки сотрудников является

важным показателем их служебно-профессиональной работоспособности, значение которого характеризуется рядом общих закономерностей.

Основными из них являются:

Во-первых, быстрота и точность выполнения профессиональных приемов и действий находятся в положительной зависимости от уровня физической подготовленности сотрудников. Это позволяет сотрудникам, имеющим преимущество в профессиональной физической подготовленности, более быстро и точно выполнять различные боевые приемы и действия по своей специальности; на более высоком уровне и более длительное время сохранять быстроту и точность выполнения специальных приемов в период относительно малонапряженных действий или отдыха.

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

В-третьих, характер и степень зависимости между уровнем развития тех или иных физических качеств и профессиональной работоспособностью сотрудников различных специальностей неодинаковы. На фоне разносторонней физической подготовленности личного состава отмечается наибольшая зависимость профессиональной работоспособности сотрудников от уровня развития профессиональной готовности.

Итак, проблема совершенствования профессиональной физической подготовки сотрудников ДПС МВД России остается актуальной в научной литературе и педагогической практике. В течение всего периода становления и развития педагогической науки постоянно рассматриваются различные аспекты проблемы профессиональной физической подготовки профессионалов в своей профессиональной деятельности.

1.3. Сущность и содержание физической подготовки сотрудников ДПС МВД России в структуре профессиональной подготовки

Сотрудники ДПС МВД России должны уметь осуществлять защиту безопасности участников дорожного движения, общественного порядка и общественной безопасности, пресекать противоправные действия, применяя физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие. Без профессиональной физической подготовки невозможно становление профессионала, отвечающего указанным требованиям. Несмотря на первоначальную профессиональную подготовку, определенный процент сотрудников ДПС МВД России получает серьезные увечья и погибает при выполнении служебных обязанностей. Поэтому профессиональная физическая подготовка (ПФП), включающая широкий диапазон двигательных действий узкой профессиональной направленности (боевые приемы, владение автотранспортом в спортивном режиме в зимних условиях, в условиях скопления машин и напряженного движения, в городских условиях, использование специальных средств – наручники, огнестрельное оружие), является основным фактором подготовки в подразделениях ДПС МВД России. Целевые установки, предлагаемые общей физической культурой (красота движения и тела, здоровый образ жизни и т.п.) и физической подготовкой (если потребуется выполнить служебный долг, невзирая на вред для здоровья, на угрозу самой жизни), делают возможным совмещение этих понятий (Воронов А.И. Формирование профессионально-прикладных двигательных действий курсантов (слушателей) ВУЗов МВД России : концептуальный подход. Омск : Омская акад. МВД России, 2004. 51 с. ; Физическая подготовка : учеб. пособ. / В.С. Кшевин [и др.]. М., 2003).

В специальной физической подготовке выступают определяющими требованиями, предъявляемые профессиональной деятельностью сотрудников органов внутренних дел.

К особенностям преподавания физической подготовки следует отнести

(Подлипняк Ю.Ф. Педагогические основы системы физической подготовки слушателей вузов МВД СССР. М., 1986 ; Торопов В.А. Физическая подготовка : учеб. пособ. М., 2008; Физическая подготовка : учебник / В.А. Кудин [и др.]. СПб., 2010 ; Яншин В.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузах МВД СССР : дис. ... канд. пед. наук. М., 1989):

- профессиональная физическая подготовка как ведущий фактор в повышении профессионального мастерства сотрудников ДПС МВД России;

- профессиональный контакт сотрудников связан с субъектами, имеющими криминальный опыт, которые сознательно идут на правонарушение с применением физической силы, различных подручных средств, холодного и огнестрельного оружия;

- сотрудники ДПС МВД России обязаны, по своему профессиональному долгу пресекать готовящиеся или совершающиеся правонарушения, в отличие от гражданских лиц, которые действуют в подобных случаях по велению совести;

- основной задачей сотрудников ДПС МВД России является задержание правонарушителя, а не его уничтожение.

В связи с этим при противоборстве с правонарушителем сотрудники обязаны продемонстрировать физическую подготовленность, по возможности исключая причинение вреда его жизни и здоровью;

- профессиональная физическая подготовка сотрудников направлена на развитие физических качеств, умений и навыков с целью формирования профессиональных двигательных действий, для задержания, обезоруживания и конвоирования правонарушителя в условиях активного неповиновения и нападения на работников полиции, угрозе жизни и здоровью граждан.

Эти особенности отличают профессиональную физическую подготовку сотрудников ДПС России от представителей других профессий. Спектр профессиональных двигательных действий, необходимых в решении профессиональных задач, достаточно широк, так как важно все: умение бегать, плавать,

лазать, не бояться высоты, бороться, боксировать. Среди специальных физических навыков, как указывалось выше владение специальными средствами, автотранспортом.

Вместе с тем, в условиях ограниченного времени отведенного на физическую подготовку, необходимо искать средства и формы физической подготовки, адекватно запросам будущей профессии.

Результатом физической подготовки является физическая подготовленность, характеризующаяся высоким уровнем развития ведущих для данной деятельности качеств и степенью овладения основными для ее выполнения физическими навыками (Медведев И.М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки учебных заведений МВД России : дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 1999 ; Торопов В.А. Физическая подготовка : учеб. пособ. М., 2008 ; Физическая подготовка : учебник / В.А. Кудин [и др.]. СПб., 2010 ; Физическая подготовка : учеб. пособ. / В.С. Кшевин [и др.]. М., 2003).

Физическая подготовка как основа профессиональной физической подготовленности в подразделениях ДПС МВД России представлена как самостоятельная подготовка. Являясь составной частью боевой подготовки сотрудников ДПС МВД России, призвана выполнять важную социальную роль, способствовать подготовке высококвалифицированных специалистов для ДПС МВД России, готовых к труду и защите государственной законности.

Целью данной подготовки является формирование профессиональной физической подготовленности сотрудника ДПС МВД России к задержанию правонарушителя с помощью специальных средств или боевых приемов борьбы, в том числе на фоне повышенной физической и психической нагрузки и для выполнения других служебных обязанностей.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач (Горбатов В.В. Формирование физической подготовленности курсантов ВУЗов МВД в процессе овладения боевыми приемами борьбы : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. СПб., 2006. 172 с. ; Физическая подготовка : учеб.

пособ. / В.С. Кшевин [и др.]. М., 2003):

- формирование знаний по основам теории и методики физической подготовки и здорового образа жизни;
- формирование устойчивости к физическим нагрузкам;
- обучение технике боевых приемов борьбы;
- обучение владению специальными средствами оружие, наручники, служебный автотранспорт;
- формирование профессионально важных физических качеств;
- овладение системой практических умений и навыков применения физической силы и специальных средств, для обеспечения правопорядка при организации дорожного движения;
- формирование необходимых интеллектуальных, индивидуально-психологических и нравственных качеств личности (уверенность в правоте своих действий, гуманность, самодисциплина, память, внимание, самообладание, добросовестность, настойчивость).

Являясь основой профессиональной физической подготовки, «общая физическая подготовка» представлена на протяжении всего периода службы и состоит из отдельных составных частей, объединяющих подготовку в целом по годам службы. Специальная физическая подготовка направлена на решение – обучение боевым приемам борьбы. Обеспечение овладению приемами самозащиты, пресечения различных правонарушений, в том числе задержания правонарушителей. Владение оперативным транспортом при решении профессиональных задач.

Руководство физической подготовкой личного состава подразделений ДПС МВД России возлагается на руководителей подразделений (Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студ. вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков [и др.] ; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова.

М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2007. 431 с.). Содержание и нормативная база по физической подготовке определяется департаментом государственной службы и кадров МВД России. Требования приказов регламентируют физическую подготовку на протяжении всей службы.

Формирование модели профессиональной физической подготовки сотрудников ДПС МВД России, сохранение и укрепление их здоровья, формирование потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни являются основными задачами подразделения ДПС МВД России.

В содержание работы по физической подготовке входит (Абраменко А.А. Физическая подготовка сводных отрядов МВД России к экстремальным условиям служебно-боевой деятельности. СПб., 2002 ; Болотин А.Э., Бочковская В.Л. Содержание научно-исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта. СПб., 2010 ; Кадыров Р.М. Критерии проверки и оценки физической подготовленности военнослужащих : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Л., 1991. 36 с. ; Рукавишников Д.А. Педагогические условия совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД РФ. Чебоксары, 2006 ; Физическая подготовка : учеб. пособ. / В.С. Кшевин [и др.]. М., 2003 ; Шулик Ю.А. О степени прикладной эффективности видов боевых упражнений и проблеме оценки мастерства в «условных» упражнениях самозащиты // Теория и практика физ. культуры. 1998. № 2. С. 51–53):

- организация и проведение занятий с сотрудниками в соответствии с годовым планом подразделения;
- проведение дополнительных занятий;
- организация и прием зачетов в соответствии с требованиями нормативных документов.

Профессиональная физическая подготовка сотрудников ДПС МВД России осуществляется с использованием разнообразных форм занятий на протяжении всего срока службы.

Взаимосвязь разнообразных форм занятий создает условия, обеспечивающие сотрудникам ДПС МВД России научно обоснованный объем двигательной активности (не менее 6-8 часов в неделю: 4 часа обязательных занятий и 2-4 часа массовых оздоровительных мероприятий, утренней физической зарядки, дополнительных занятий в спортивных секциях и т.д.), необходимых для нормального функционирования организма и формирования мотивационно - ценностного отношения к физической подготовке.

Занятия проводятся в форме (Медведев И.М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки учебных заведений МВД России. Волгоград, 1999 ; Торопов В.А. Физическая подготовка : учеб. пособ. М., 2008 ; Шулик Ю.А. О степени прикладной эффективности видов боевых упражнений ... // Теория и практика физ. культуры. 1998. № 2. С. 51–53):

- теоретических, практических, контрольных занятий;
- индивидуальных занятий;
- групповых занятий;
- дополнительных занятий;
- самостоятельной подготовки по заданию ответственного сотрудника.

Теоретические, практические и контрольные занятия составляют основу физической подготовки сотрудников ДПС МВД России, предусматриваются в планах по физической подготовке, включаются в распорядок дня, в объеме, предусмотренном нормативными документами.

Обязательный теоретический раздел программы излагается сотрудникам ДПС МВД России в форме лекций (в отдельных случаях - на групповых занятиях) в логической последовательности, предусмотренной планом.

Дополнительные занятия проводятся по указанию командира для сотрудника или сотрудников ДПС МВД России, не справляющихся с зачетными требованиями, а также для желающих улучшить свои знания и практические навыки в интересующих их вопросах физической культуры и спорта.

Для совершенствования процесса физической подготовки, существует

система педагогического контроля (содержание тестов, нормативы, методика и организация тестирования) (Кадыров Р.М. Критерии проверки и оценки физической подготовленности военнослужащих. Л., 1991 ; Медведев И.М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки учебных заведений МВД России. Волгоград, 1999 ; Подлипняк Ю.Ф. Физическая подготовка в вузах МВД СССР. Тбилиси, 1985 ; Физическая подготовка : учеб. пособ. / В.С. Кшевин [и др.]. М., 2003):

- текущий контроль осуществляется в соответствии с требованиями теории и методики физического воспитания для активизации занимающихся и учета степени воздействия применяемых физических нагрузок. Данный вид контроля должен проводиться на каждом практическом занятии;
- рубежный контроль организуется руководителем подразделения и проводится ответственным лицом в соответствии с годовым планом;
- итоговый контроль проводится в виде зачета в конце каждого полугодия. Зачет сдают сотрудники всех подразделений, выполнившие программу физической подготовки. Содержание зачета и экзамена должно предусматривать оценку сотрудников по трем разделам:
 - теоретические и методические знания;
 - профессиональная физическая подготовка;
 - владение боевыми приемами борьбы.

Сроки и порядок выполнения зачетных требований и заданий определяются начальником на весь год и доводятся до сведения сотрудников.

Необходимо отметить, что одной из основных задач сотрудника ответственного за физическую подготовку, является задача обеспечения готовности сотрудников к профессиональной деятельности. Профессиональная готовность включает в себя достаточную профессиональную работоспособность, наличие необходимых резервных физических и функциональных возможностей организма для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям

профессиональной и внешней среды, объему и интенсивности труда, способности к полному восстановлению в заданном лимите времени, наличия мотивации и личностных качеств в достижении цели.

Исходя из анализа литературных источников и педагогической практики по проблеме организации профессиональной физической подготовки сотрудников ДПС МВД России можно сделать вывод о том, что процесс целенаправленного формирования личности сотрудника в процессе физической подготовки рассматривается как целостное, системное, многоуровневое и многоаспектное явление важнейшей задачей которого является формирование у сотрудников как познавательной так и практической самостоятельности при решении задач служебной деятельности (Коц Я.М. Спортивная физиология. М. : Физкультура и спорт, 1986. 268 с. ; Торопов В.А. Физическая подготовка : учеб. пособ. М., 2008 ; Физическая подготовка : учеб. пособ. / В.С. Кшевин [и др.]. М., 2003).

В связи с этим профессиональная подготовка сотрудников ДПС МВД России должна осуществляться не только на плановых занятиях по физической подготовке, а также в процессе самостоятельной, осознанной и активной двигательной деятельности с целью формирования эффективной психофизической готовности к действиям в сложившейся нестандартной обстановке.

Сотрудник должен сам выработать в себе постоянную привычку заниматься физической подготовкой, чтобы обеспечить гармоничное равновесие между умственными и физическими нагрузками, всегда быть готовым вести профессиональную борьбу с преступностью, обеспечивать безопасность дорожного движения, защищать законные права и интересы граждан России.

Процесс формирования и совершенствования профессиональных двигательных умений и навыков, как правило, в образовательном учреждении, учебном центре, с его окончанием не завершается, а продолжается далее, с учетом непрерывно изменяющихся факторов (это возрастные (биологические и психические) состояния сотрудника ДПС МВД России; материально-технические

условия служебной деятельности; совершенствование и развитие нормативной базы).

Многолетний процесс профессиональной физической подготовки сотрудников, как показывает практическая деятельность и о чем говорится в одной из работ Л.П. Матвеева (Матвеев Л.П., Полянский В.П. Прикладность физической культуры : понятийные основы и их конкретизация в современных условиях // Теория и практика физ. культуры. 1996. № 7. С. 43–44), должен строиться на основе общих закономерностей обучения и воспитания, базируясь как на общепедагогических принципах (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности) и принципах воспитания (например, связь воспитания с жизнью), так и принципах, выражающих специфические закономерности построения физического воспитания (непрерывности, системного чередования нагрузок и отдыха, постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, адаптивного сбалансирования динамики нагрузок, циклического построения системы занятий, возрастной адекватности направлений многолетнего процесса физического воспитания). Вместе с тем указанные принципы на этапе начального обучения, согласно другого источника, имеют характерное содержание, определяемое тем, что достижение наивысших результатов является отдаленной целью, а на первое место выдвигается эффективность базовой подготовки (Оптимизация базовой технической и технико-тактической подготовки дзюдоистов : учебно-методическая разработка для студ. / Краснодар. гос. ин-т физ. культуры. Краснодар : КГИФК, 1985. 112 с.).

Например, эффективность начального обучения боевым приемам будет достигнута при условии понимания обучаемым сути единоборства, которая заключается в том, чтобы запутать противника и провести успешную атаку, а это возможно лишь в случае отвлечения его внимания от хода борьбы, потери им ориентации. Не давая противнику возможности приблизиться к себе, необходимо вывести его из равновесия, сковать или отвлечь другим способом и

только после этого атаковать самому.

Каждый сотрудник ДПС МВД России, при обучении профессиональным двигательным умениям должен понимать не только, что он делает, но и зачем (почему) это делает. За отдельным выполняемым движением сотрудник должен видеть двигательное действие, направленное на достижение конечной цели. Только при таком видении можно добиться оптимальной организации тренировочного процесса.

Поэтому мнение о том, что нецелесообразно расширять при изучении физической подготовки перечень боевых приемов борьбы, так как это якобы приводит к излишней и неэффективной трате времени, не согласуется с теорией деятельности и теорией управления движениями (Воронов А.И. Формирование профессионально-прикладных двигательных действий курсантов (слушателей) ВУЗов МВД России ... Омск, 2004).

Упражнения, помогающие сотруднику лучше понять свои двигательные возможности, научиться «строить» двигательные действия для решения типовых профессиональных задач, сознательно преобразуемые и управляемые сотрудником ДПС МВД России в процессе реализации, необходимо включить в содержание обучения.

Следует отличать цели профессиональной деятельности сотрудника ОВД и цели профессиональной подготовки, как педагогического процесса подготовки сотрудников ДПС МВД России. Эти цели не идентичны, не подобны - они разные категории, и их смешение грубая педагогическая ошибка.

Необходимо чтобы сотрудник прорабатывал в своем сознании приемы (способы двигательных действий), демонстрируемых преподавателем, а не просто копировал их. В незнакомой экстремальной ситуации такая модель двигательного подражания легко разрушается и не приводит к достижению профессиональных целей. Обучаемый сам должен осознать, почему он действует так, а не иначе, к какому двигательному результату он стремиться. Сотруднику необходимо пройти через определенную проработку построения

«своих» двигательных действий.

Для того чтобы обучаемый мог быстро сориентироваться, оценить, принять правильное решение в конкретной ситуации и реализовать его своими двигательными действиями, необходимо выстроить систему обучения на новой концептуальной основе.

Анализируя состояние профессиональной физической подготовки (ПФП) сотрудников МВД России, необходимо отметить, что в литературе данная проблема рассматривалась в исследованиях В.В. Горбатова (Формирование физической подготовленности курсантов ВУЗов МВД в процессе овладения боевыми приемами борьбы: дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2006), А.Н. Евсикова (Профессионально-ориентированные технологии и методы физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России к действиям при чрезвычайных обстоятельствах : автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2010. 162 с.), И.М. Медведева (Организация профессионально-прикладной физической подготовки учебных заведений МВД России : дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 1999.), С.В. Непомнящего (Научно-методические основы физического воспитания в системе многоуровневого образования // Совершенствование системы боевой подготовки в учебных заведениях МВД России в свете реализации концепции многоуровневой подготовки, переподготовки и повышении квалификации кадров МВД Российской Федерации: Материалы межвуз. науч.-метод. конф. Орел, 1996. С. 115–118; Его же. Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки работников ОВД: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1987. 24 с.; Его же. Средства и методы физической подготовки для воспитания профессионально значимых психофизических качеств у работников ОВД: метод. рек. Волгоград: ВСШ МВД СССР, 1987. 75 с.), Д.А. Рукавишников (Педагогические условия совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД РФ. Чебоксары, 2006), В.А. Торопова (Физическая подготовка: учебник / В.А. Кудин [и др.]. СПб., 2010 ; Торопов В.А. Физическая подготовка : учеб. пособ.

М., 2008), Г.В. Антонова (Антонов Г.В., Слепнев А.Л. Содержание и основные направления профессионально-прикладной физической подготовки // Вопросы эффективности профессионально-прикладной подготовки сотрудников ОВД : сб. науч. тр. Мн., 1991. С. 3–9), Ю.Ф. Подлипняка (Педагогические основы системы физической подготовки слушателей вузов МВД СССР. М., 1986; Подлипняк Ю.Ф. Физическая подготовка в вузах МВД СССР. Тбилиси, 1985; Подлипняк Ю.Ф., Яншин В.В. Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки слушателей вузов МВД СССР : сб. науч. ст. / Под ред. Г.П. Коваленко. Мн.: ВШ МВД СССР, 1985. С. 40–44), Г.А. Ямалетдиновой (Профессионально-прикладная физическая подготовка следователей ОВД. М., 1991), В.В. Яншина (Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузах МВД СССР : дис. ... канд. пед. наук. М., 1989. 196 с).

В названных работах изучается структура ПФП, предлагается методика ее совершенствования. Авторы единодушно отмечают, что традиционная методика практически не способствует подготовке сотрудников к действию в экстремальных условиях, поэтому не в полной мере подходит для подготовки сотрудников ДПС МВД России, т.к. по данной тематике вышеназванных работ нет. А ведь при возникновении и развитии экстремальных ситуаций всех масштабов и видов (природные, техногенные, социальные и т.д.) личный состав продолжает решать служебные задачи. Часто в повседневной деятельности сотрудников возникают экстремальные ситуации особого периода: задержание вооруженного преступника, преследование на автотранспорте нарушителя, оперативные действия при стихийных бедствиях, массовых беспорядках.

В ходе занятий наряду с общими дидактико-педагогическими принципами обучения (доступность, наглядность, прочность, последовательность, сознательность, активность) используются и специфические закономерности спортивной тренировки (разносторонность, систематичность, непрерывность, плановость в повышении физической нагрузки, цикличность, индивидуализация, направленность к

высшим достижениям, единство общей и специальной подготовки, единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам, волнообразность) (Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.; Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1977; Медведев И.М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки учебных заведений МВД России. Волгоград, 1999.; Физическая подготовка : учеб. пособ. / В.С. Кшевин [и др.]. М., 2003; Фомин В.С. Физиологические основы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1984. 94 с.; Шулик Ю.А. О степени прикладной эффективности видов боевых упражнений ... // Теория и практика физ. культуры. 1998. № 2. С. 51–53).

По мнению Л.А. Вейднер-Дубровина (Теория и организация физической подготовки войск / под ред. Л.А. Вейднер-Дубровина. Л.: ВДКИФК, 1984. 505 с.), особенности профессиональной подготовки требуют в дополнение к перечисленным следующие принципы: прикладной характер, комплексность, оптимальность, конкретность. Такая необходимость определена спецификой формирования и совершенствования, профессиональных двигательных умений и навыков у сотрудников ДПС МВД России в ходе службы. Вместе с тем, многие специалисты (Ендальцев Б.В., Нестеров А.А. Работоспособность военнослужащих и пути ее повышения средствами физической подготовки. Л.: ВМА-ВДКИФК, 1986. 243 с.; Непомнящий С.В. Научно-методические основы физического воспитания в системе многоуровневого образования // Совершенствование системы боевой подготовки в учебных заведениях МВД России в свете реализации концепции многоуровневой подготовки, переподготовки и повышении квалификации кадров МВД Российской Федерации. Орел, 1996. С. 115–118; Тер-Ованесян И.Л. Исследование некоторых путей индивидуализации тренировочного процесса у спортсменов высокой квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1971. 24 с.) отмечают необходимость существенного совершенствования системы профессиональной физической подготовки в подразделениях системы МВД

России, так как профессиональная подготовленность сотрудников, отстает от предъявляемых к ней требований современной практики. Это позволяет предполагать, что существующая до последнего времени модель профессиональной подготовки в МВД России исчерпала себя, и возникла необходимость поиска более совершенных систем подготовки действующих кадров. По мнению многих специалистов (Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1977 ; Подлипняк Ю.Ф. Физическая подготовка в вузах МВД СССР. Тбилиси, 1985 ; Серeda Н.А. Система модельных ситуаций нападений на сотрудников милиции и их характеристика : учебно-методическое пособие. Запорожье : [б. и.], 1992. 28 с. ; Физическая подготовка : учебник / В.А. Кудин [и др.]. СПб., 2010 ; Thomas R. Collingwood Fit for Duty : an officers Guide to total fitness. UK, 2005), система физической и огневой подготовки сотрудников требует серьезного анализа и корректировки. Авторами предлагаются основные причины изменения программы:

- отсутствие единых критериев оценки психофизической подготовленности в решении служебных задач, а также преемственности в технологии обучения на всех уровнях процесса;
- отрыв содержания физической и профессиональной подготовки в подразделениях от современной практики;
- изоляция системы физической и профессиональной подготовки кадров для ведомства от аналогичных зарубежных структур;
- недооценка роли науки и как следствие эмпирический путь совершенствования процесса данной направленности;
- недостаточность проработки проблемы самосовершенствования и самовоспитания сотрудников.

Для совершенствования системы физической подготовки (ФП) учёные (Болотин А.Э., Бочковская В.Л. Содержание научно-исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта. СПб., 2010 ; Добровольский С.С., Тютюков В.Г. Методические перспективы реализации новых технологий обучения движениям и совершенствование в них // Теория и практика физ.

культуры. 1997. № 12. С. 16–19; Максименко А.М. Теория и методика физической культуры : учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. М. : Физическая культура, 2009. 492 с.; Непомнящий С.В. Средства и методы физической подготовки для воспитания профессионально значимых психофизических качеств у работников ОВД. Волгоград, 1987; Нестеров А.А. Интенсификация учебных занятий по физической подготовке военнослужащих срочной службы. Л., 1990; Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным. М.; СПб., 2002) предлагают интенсифицировать занятия с помощью игровых заданий и моделирования реальных ситуаций, использовать системный подход в обучении. В тематическом планировании предлагается рассматривать обучение приемам рукопашного боя в комплексе с другими единоборствами (Блахин Г.Н. Преодоление препятствий: учебник. СПб.: ВИФК, 1996. 269 с.; Горбатов В.В. Формирование физической подготовленности курсантов ВУЗов МВД в процессе овладения боевыми приемами борьбы. СПб., 2006 ; Ендальцев Б.В., Нестеров А.А. Работоспособность военнослужащих и пути ее повышения средствами физической подготовки. Л., 1986 ; Пирожков О.В., Ретюнских А.И., Пирожкова А.М. Влияние характера нагрузок на параметры ударов в русском стиле рукопашного боя // Теория и практика физ. культуры. 1997. № 12. С. 59–60 ; Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособ. для студентов высших учеб. заведений физ. культуры. 2-е изд., испр. и доп. М. : Академия, 2003. 479 с. ; Яншин В.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузах МВД СССР. М., 1989).

Анализ литературных источников, научных исследований, позволяет раскрыть современное состояние профессиональной физической подготовки в органах внутренних дел Министерства внутренних дел России. Даёт подробное определение понятий содержания боевых приёмов борьбы, а также классификацию специальных и подручных средств, что, в конечном итоге, наполняет профессиональную физическую подготовку качественно новым содержанием (Горбатов В.В. Формирование физической подготовленности курсантов

ВУЗов МВД в процессе овладения боевыми приемами борьбы. СПб., 2006). Определяются основные ее цели и задачи, подробно раскрываются правовые основы за счёт новых нормативных актов, а также Закона «О полиции» и Уголовного Кодекса Российской Федерации. Указываются пути повышения эффективности физической подготовки.

За последние годы на научно-методических конференциях различного уровня, в периодической печати, диссертационных работах, специальных пособиях, многочисленных методических рекомендациях наблюдается значительное увеличение числа материалов по различным аспектам физической подготовки. Однако в целом ряде публикаций можно заметить различное понимание одних и тех же понятий и положений специальной физической подготовки. Занятия по боевым приёмам борьбы принято понимать, как специализированный процесс физического воспитания, направленный на специальную подготовку к конкретным видам трудовой деятельности. Объем и содержание обучения боевым приёмам борьбы зависит от стоящих задач и предназначения специальных подразделений органов внутренних дел.

Многими учеными Ю.В. Верхошанский, В.А. Гетман, Л.М. Куликов, В.С. Кшевин установлено, что отправным моментом в организации процесса физического воспитания становится не отдельное занятие, а крупный, достаточно продолжительный этап подготовки. При этом важно соблюдать следующие положения (Вендрих А.Ф. Проблема надежности спортсмена в психологическом аспекте // Теория и практика физ. культуры. 1974. № 2. С 4–6 ; Гетман В.А. Программирование профессионально-прикладной физической подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Малаховка, 1989. 23 с. ; Курамшин Ю.Ф. Современные подходы к структуре физической культуры личности // Актуальные проблемы теории и практики физ. культуры : межвуз. сб. / под общ. ред. В.И. Григорьева. СПб., 2004. С. 68–73 ; Физическая подготовка : учеб. пособ. / В.С. Кшевин [и др.]. М., 2003 ; Яншин В.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузах МВД СССР. М., 1989 ; Johnson S.

The one minute teacher How teach other to teach themselves. N. Y., 1989):

- тренировочные средства в блоке подготовки должны иметь одно направленный характер;
- тренировочное воздействие выбранных средств должно быть стандартизировано;
- минимизация номенклатуры средств тренировки;
- в отдельных блоках техническая и физическая подготовка должна иметь сопряженный характер.

Оптимальная продолжительность использования блока однонаправленной тренировочной нагрузки -5-7 недель.

Оптимизацию процесса по физической подготовке в МВД России необходимо проводить с учетом накопленного опыта в теории и практике спорта.

В настоящее время большое количество научных исследований проведено по раскрытию особенностей построения процесса занятий по физической подготовке сотрудников различных служб ОВД. Раскрыты особенности подготовки сотрудников уголовного розыска (Н.В. Ческидов), уголовно исполнительной системы (А.Н. Кустов, М.А. Москвичев), сотрудников службы личной охраны (Е.С Свалов), участковых инспекторов (В.К Пестов, Б.К Петров), следователей (С.И. Баев).

В.Н. Лаврова, ВЛ. Вдовиченко указывают на необходимость сведения в комплекс огневой и физической подготовки, объективно связанных целевыми установками, физиологическими механизмами и дидактическими принципами обучения (Вдовиченко В.П., Лавров В.И. Содержание силовой подготовки слушателей учебных заведений МВД СССР // Проблемы совершенствования боевой и физической подготовки в учебных заведениях МВД СССР. Мн., 1985).

Н.Н. Устюжаниным разработаны ситуационные модели одиночной боевой подготовки сотрудников ОВД России и контроля служебной готовности

(Устюжанин Н.Н., Вдовиченко В.П. Готовность к силовой защите правопорядка : исторический опыт и современные подходы к созданию программ одиночной подготовки сотрудника милиции // Совершенствование учебно-воспитательного процесса по боевой и физ. подготовке со слушателями учеб. заведений МВД России. Орел, 1998. С. 84). Сущность предлагаемых модельных ситуаций, заключается в обучении технико-тактическим действиям и типовым переходам при применении приёма во время задержания правонарушителя: в случаи, частичного и полного успеха; при применении приёма с использованием специальных подручных средств и огнестрельного оружия; а также обучение применению приёмов из выгодной, невыгодной и равнозначной ситуации как для работников ОВД, так и правонарушителя. Исследования практики показывают, что обучение профессиональным двигательным умениям и боевым приёмам борьбы будет более эффективным, если они отрабатываются при факторе неожиданности, дефиците информации и времени для принятия ответственных решений во время задержания. Необходимо также, чтобы внимание сотрудников во время обучения было сосредоточено на нейтрализации действий условного правонарушителя, при этом должны учитываться пространственные, силовые и временные представления предстоящего действия. Одним из таких направлений в совершенствовании боевых приёмов борьбы и ударной техники является «методика опорных точек», т.е. использование целого ряда признаков, по которым можно ориентироваться в действиях и намерениях противника: перенос веса тела, опора на сзади стоящую ногу, фронтальная неударная стойка. Практическим воплощением данных исследований является то, что намерение вероятного противника чаще всего распознаются по признакам «вес тела на опорной ноге» (67,3%-87,5%) и «ведущая рука направлена в цель» (74,5%-92,0%). Есть ещё называемые экспрессивные признаки (сосредоточенность лица, выразительность движений, выражение глаз, напряжённость всего тела и т.д.), они в актах разгадывания являются не основными (опорными), а лишь вспомогательными. Вторая группа признаков это

дистанция. Так, длинная дистанция приемлема для класса финтов (Горбатов В.В. Формирование физической подготовленности курсантов ВУЗов МВД в процессе овладения боевыми приемами борьбы. СПб., 2006).

Для интенсификации процесса обучения и формирования двигательного навыка в ОВД все чаще, применяются технические средства обучения, которые позволяют наглядно получить информацию о работе мышц, участвующих в выполнении приёмов, а также служить основой контроля за правильной техникой.

Исследования показали, что эффективность обучения будет намного выше, если занятия по физической подготовке с сотрудниками МВД России будут проводиться не только в спортивной, но и в повседневной форме одежды, как в спортивном зале, так и в естественных условиях при различной окружающей обстановке, использовании шумовых и световых раздражителей, жестком лимите времени, нарушении типового комфорта, переключении с одного вида деятельности на другой (Медведев И.М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки учебных заведений МВД России. Волгоград, 1999 ; Физическая подготовка : учеб. пособ. / В.С. Кшевин [и др.]. М., 2003).

Анализ практики показывает также, что сотрудники ДПС МВД России, часто приходится выполнять профессиональные обязанности в условиях усиления, служебных командировок и т.д. Поэтому отделам профессиональной подготовки ОВД, необходимо включать в программы отработку таких вопросов, как прохождение морально-психологической полосы препятствий в полной боевой выкладке (каска, автомат, бронежилет и т.д.) соскакивание со стоящего и медленно движущегося транспорта с использованием кувырка назад через плечо в полной боевой выкладке, групповые скоростные влезания в автотранспорт с помощью автомата, резиновой палки и подручных средств.

Г.Н. Блахиным разработана методика использования полосы препятствий для комплексного контроля физической подготовленности сотрудников

ОВД (Блахин Г.Н. Преодоление препятствий. СПб., 1996). Он отмечает, что полоса препятствий должна соответствовать профессиональной деятельности, ради которой и осуществляется весь процесс обучения и подготовки специалиста.

Многими исследованиями доказано, что при проведении занятий в спортивных секциях нельзя забывать о формировании нравственного облика занимающихся, таких положительных нравственных качеств как: дисциплинированность, успешность в обучении. При этом необходимо учитывать, что с ростом спортивной квалификации, многие показатели социальной активности сотрудников снижаются, что обусловлено возрастанием затрат времени на выполнение больших объемов тренировочных нагрузок.

Качественное выполнение профессиональных обязанностей будет наиболее эффективным, если будет профессионально осуществляться предварительный отбор кандидатов на службу. Исследованиями также установлено, что учебно-воспитательный процесс по физической подготовке станет более эффективным, если у сотрудников ОВД будет сформирована осмысленная потребность в физической культуре и здоровом образе жизни (Горбатов В.В. Формирование физической подготовленности курсантов ВУЗов МВД в процессе овладения боевыми приемами борьбы. СПб., 2006 ; Горопов В.А. Физическая подготовка : учеб. пособ. М., 2008 ; Физическая подготовка : учеб. пособ. / В.С. Кшевин [и др.]. М., 2003 ; Физическая подготовка : учебник / В.А. Кудин [и др.]. СПб., 2010).

Комплексными критериями оценки физической подготовленности сотрудников ДПС МВД России к решению задач служебной деятельности является показатель использования на занятиях моделируемых экстремальных ситуаций, которые влияют не только на психологическое состояние сотрудников, но и на эффективность решения служебных задач, формируют индивидуальный стиль служебной деятельности (Горопов В.А. Физическая подготовка. М., 2008 ; Физическая подготовка : учебник / В.А. Кудин [и др.]. СПб., 2010 ;

Физическая подготовка : учеб. пособ. / В.С. Кшевин [и др.]. М., 2003).

В.А. Тороповым выявлены факторы оперативно-служебной обстановки, характеризующие деятельность сотрудников ОВД: приказ начальника, чувство ответственности за порученное дело, желание обезвредить преступника, препятствия мешающие выполнить поставленную задачу; сопротивление преступника, недооценивание его возможностей ситуативная обстановка (условия, в которых идет задержание и т.д.) инстинкт самосохранения (Торопов В.А. Физическая подготовка. М., 2008). Экстремальные ситуации у неподготовленных сотрудников, как правило, активизируют инстинкт самосохранения, защитную функцию, что не всегда приводит сотрудника в состояние проведения разумных действий. Если же он психологически и физически не готов к этому, то могут иметь место индивидуальные ошибки, реакции в виде повышенного стресса: туннельное видение, частичная глухота, отказ моторной функции, внезапный шок, искажение чувства времени. В зависимости от дальнейшего развития опасной ситуаций на фоне испуга они могут перерасти в страх, ужас или панику. У подготовленных сотрудников экстремальные ситуации вызывают боевое возбуждение, которое порождает бесстрашие и в дальнейшем превращается в психологическое свойство личности. Поэтому на занятиях по физической подготовке, необходимо создавать такие ситуации, которые способствовали бы формированию у обучаемых смелости, решительности и уверенности в своих силах. Процесс обучения и усвоения знаний, умений и навыков сотрудниками, напрямую связан и зависит от уровня подготовленности самого преподавателя, инструктора. Очень интересны проведенные в этой области исследования С.В. Клименко, который изучал важность формирования профессиональных умений и навыков преподавателей физической подготовки в процессе трудовой деятельности (Клименко С.В. Формирование профессионального мастерства преподавателей физической подготовки учебных заведений МВД России. М., 1994). Автор отметил, что структуру знаний преподавателя составляют общественные, психолого-педагогические, медико-

биологические и специальные знания. По мере повышения профессионального стажа, возрастает степень проявления педагогических умений, но в то же время зачастую снижается уровень физической подготовленности самого преподавателя, инструктора. Основными группами профессионально значимых качеств, необходимых для осуществления данной функции преподавателя, являются организаторские способности, воспитательные умения, изучение передового опыта, анализ и обобщение личного опыта, методически исследовательские способности, умения и навыки в области самообразовательной работы.

Рассматривая особенности управления системой подготовки сотрудников ДПС МВД России, присутствуют слабые взаимосвязи между общей физической подготовкой (ОФП), специальной физической подготовкой (СФП), навыками единоборства, навыками владения служебным автотранспортом в спортивном (экстремальном) режиме и навыками стрельбы в рамках учебно-воспитательного процесса в целом. В реальной практике системы обучения при, казалось бы, стройном и обоснованном содержании обучения, налицо разобщенное функционирование составляющих компонентов, поскольку последние не объединены единой целевой направленностью (Непомнящий С.В. Средства и методы физической подготовки для воспитания профессионально значимых психофизических качеств у работников ОВД. Волгоград, 1987 ; Ноздрачев В.В. Совершенствование боевой и физической подготовки слушателей учебных заведений МВД России // Пути повышения эффективности боевой подготовки слушателей учебных заведений. М., 2000 ; Системная методология в научных исследованиях учебно-воспитательного процесса вуза / под общ. ред. А.А. Сидорова ; Воен. дважды Краснознаменный ин-т физ. культуры. Л. : [б. и.], 1985. 173 с.).

Все это делает весьма актуальной разработку научно обоснованных рекомендаций по методам обучения и самообучения, позволяющим определять комплексное проявление двигательных способностей и профессиональных умений и навыков, а также совершенствование процесса по физической подготовке, направленного на

проявление данных качеств и умений в обстановке, максимально приближенной к реальной.

Практикуемые в подразделениях ДПС России формы и методы обучения сотрудников боевым приемам борьбы и служебно-прикладным упражнениям не позволяют им надолго сохранить навыки и умения в их выполнении в процессе профессиональной деятельности, особенно для использования в экстремальных ситуациях.

Количество часов, выделяемых на занятия по физической подготовке, в целом, недостаточно для прочного освоения навыков боевых приёмов борьбы, и тренировки в служебно-прикладных упражнениях, в совершенствовании профессионально важных физических и психических качеств, а также для повышения уровня профессиональной готовности.

Анализ состояния профессиональной физической подготовки сотрудников ДПС МВД России показал, что в организации и проведения занятий по прикладной физической подготовке имеют место следующие недостатки:

- в подразделениях ДПС МВД России на занятиях по физической подготовке недостаточно внимания уделяется комплексному проведению огневой и физической подготовки;

- в подразделениях ДПС МВД России в течение года не в полном объёме реализуются формы физической подготовки;

- не проводят стажировку сотрудников ответственных за физическую подготовку в подразделениях ДПС МВД России с целью обобщения практического опыта сотрудников по применению физической силы и специальных средств.

1.4. Педагогические технологии и методы совершенствования профессиональной готовности

Педагогическая технология – система взаимосвязанных приемов, форм и методов организации тренировочного (в данном случае) процесса, объединенного единой концептуальной основой, целями и задачами, создающими заданную совокупность условий для обучения, воспитания и развития (Полонский В.М. Словарь по образованию и педагогике. М. : Высш. шк., 2004. 512 с.).

Для реализации экспериментальной программы нами предполагалось использовать технология поэтапного комплексного формирования и совершенствования профессиональной физической подготовки сотрудников ДПС МВД России, которая обеспечила более высокий уровень физической и технической подготовленности, существенно повысила их функциональное состояние, способствовала повышению уровня двигательной активности на занятиях, которая предположительно обеспечила бы реальную готовность к действиям в ситуациях приближенным к реальным. Данный подход более полно раскрывает двигательные возможности сотрудников, обеспечивает высокую готовность к профессиональной деятельности.

В рамках профессиональной физической подготовки выбор средств не должен сводиться формально к имитации профессиональных операций, а предполагать выполнение действий, позволяющих целенаправленно мобилизовать именно те профессионально важные функциональные свойства организма, двигательные и сопряженные с ними способности, от которых во многом зависит результативность конкретной профессиональной деятельности (Гетман В.А. Программирование профессионально-прикладной физической подготовки. Малаховка, 1989; Дахновский В.С., Лещенко С.С. Подготовка борцов высокого класса. Киев : Здоровье, 1989. 215 с. ; Физическая подготовка : учебник / В.А. Кудин [и др.].

СПб., 2010 ; Медведев И.М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки учебных заведений МВД России : дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 1999 ; Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным : учебно-практическое пособ. для тренеров и спортсменов. М. ; СПб. : ОЛМА-ПРЕСС : Изд. дом Нева, 2002. 159 с. ; Основы управления подготовкой юных спортсменов / под ред. М.Я. Набатниковой. М. : Физкультура и спорт, 1982. 277 с.).

Для совершенствования содержания ПФП применяются традиционные упражнения как для сотрудников МВД России, так и для сотрудников ДПС МВД России в частности (Болотин А.Э., Бочковская В.Л. Содержание научно-исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта. СПб., 2010; Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. М. : Высшая школа, 1978. 161 с. ; Кадыров Р.М. Критерии проверки и оценки физической подготовленности военнослужащих. Л., 1991 ; Леонтьев Д.А. Симбиоз и адаптация или автономия и трансценденция : выбор личности в непредсказуемом мире // Личность в современном мире : от стратегии выживания к стратегии жизнотворчества / под ред. Е.И. Яцуты. Кемерово: ИПК «Графика», 2002. С. 3–34; Медведев И.М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки учебных заведений МВД России : дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 1999; Пашута В.Л. Горелов И.П., Хрипунов Н.Н. Психология и педагогика воинской службы. М.: МО РФ, 1993. 296 с.; Раевская Р.Т., Ямалетдинова Г.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка следователей ОВД // Теория и практика физ. культуры. 1994. № 3. С. 25–28). Лишь в отдельных случаях разрабатываются специальные упражнения и тренажерные устройства (Балашов Е.В. Психологическая подготовка слушателей в ходе комплексных практических занятий // Совершенствование системы боевой подготовки в МВД России в свете реализации концепции многоуровневой подготовки, переподготовки и повышении квалификации кадров МВД Российской Федерации: Материалы межвуз. науч.-метод. конф. Орел,

1996. С. 84–86; Герасимов И.В. Пути совершенствования оценки силовых способностей слушателей // Совершенствование системы боевой подготовки в учебных заведениях МВД России в свете реализации концепции многоуровневой подготовки, переподготовки и повышении квалификации кадров МВД Российской Федерации: Материалы межвуз. науч.-метод. конф. Орел, 1996. С. 77–79). Нами в данном случае используется автодром для развития и совершенствования управления автомобилем в спортивном режиме и в условиях города с напряженным движением участников движения.

Задачи по повышению уровня необходимых физических качеств сотрудников решаются практически во всех формах занятий тренировочных групп спортивного совершенствования; самостоятельных и специально организованных. Причем, применяются стандартные упражнения для развития двигательных способностей (силы, скоростно-силовых качеств, выносливости и быстроты) (Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991. 287 с.; Вдовиченко В.П., Лавров В.И. Содержание силовой подготовки слушателей учебных заведений МВД СССР // Проблемы совершенствования боевой и физ. подготовки в учеб. заведениях МВД СССР. Мн., 1985; Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., 1988; Коц Я.М. Спортивная физиология. М., 1986; Физическая подготовка : учебник / В.А. Кудин [и др.]. СПб., 2010 ; Курамшин Ю.Ф. Современные подходы к структуре физической культуры личности // Актуальные проблемы теории и практики физ. культуры : межвуз. сб. СПб., 2004. С. 68–73).

По характеру работы в подразделениях ДПС МВД России можно выделить следующую классификацию занятий по физической подготовке: освоение нового материала, совершенствование и закрепление уже освоенного материала, контрольно-проверочные занятия и занятия смешанного (комплексного) типа (Кадыров Р.М. Критерии проверки и оценки физической подготовленности военнослужащих. Л., 1991; Физическая подготовка: учебник / В.А. Кудин [и др.].

СПб., 2010; Торопов В.А. Физическая подготовка : учеб. пособ. М., 2008; Физическая подготовка: учеб. пособ. / В.С. Кшевин [и др.]. М., 2003).

В связи с критикой аналитико-синтетической концепции развития отдельных физических качеств и обращением к термину «двигательные способности» появилось новое понятие «комплексный» метод специальной физической подготовки (Медведев И.М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки учебных заведений МВД России: дис. канд. пед. наук. Волгоград, 1999). Этот метод предусматривает одновременное и последовательное использование средств физической подготовки одной преимущественной направленности, но с различным характером и силой тренирующего воздействия. Таким образом, в существующей научно-методической литературе под комплексным занятием понимаются, в основном, лишь различные способы объединения средств развития двигательных способностей от включения в одно занятие нескольких упражнений с параллельным развитием различных двигательных качеств до компоновки средств одной направленности, но с различными тренировочными эффектами (Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., 1988; Гавриленко В.М. Сравнительная эффективность вариантов комплексирования материалов по курсу физического воспитания в вузе. М., 1981; Смирнов П.П. Сравнительная эффективность однопредметных и комплексных занятий по физическому воспитанию студентов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1985. 24 с.; Талызина Н.Ф. Пути разработки профиля специалиста. Саратов: СГУ, 1988. 176 с.).

Успешное овладение и, главное, совершенствование двигательных навыков происходит лишь под воздействием длительного и систематического повторения (Бернштейн Н.А. О построении движений. М.: Медгиз, 1947. 255 с.; Болотин А.Э., Бочковская В.Л. Содержание научно-исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта. СПб., 2010 ; Дворник Г.М. Формирование профессионально-прикладных навыков самозащиты без оружия на основе метода моделирования динамических ситуаций : автореф. дис. ... канд.

пед. наук. Мн., 1987. 19 с. Зациорский В.М. Спортивная метрология: педагогический контроль в тренировочном процессе (основы теории тестов и оценок) : учеб. пособ. для студ. ин-тов физ. культуры. М., 1978. 49 с.; Loren W. Christensen Defensive tactics Advanced concepts Drills and Tricks for cops on the street // Amazon/UK. 1998; Glenn French sgt. The police tactical life saver // Looseleaf Law. N.Y., 2009). И это не случайно, так как формирование нового движения и доведение его до определенной степени совершенства возможно лишь при установлении новых нервно-мышечных координаций, новых связей между центральной нервной системой (ЦНС), мышцами, органами чувств и внутренними органами. Упорядочивание нервно-мышечных связей и формирование предпосылок для перехода двигательного действия через все стадии к высшей ступени «автоматизации» требует настойчивого и систематического повторения упражнений на каждой стадии. Еще одним доводом в пользу применения комплексной формы построения занятий может служить тот факт, что формирование, и совершенствование нервно-мышечной координации происходит лишь на фоне оптимального состояния возбудимости ЦНС. Достичь оптимальный фон возбудимости ЦНС и, главное, сохранить его на протяжении всего занятия возможно лишь при постоянном переключении занимающихся с решения одной двигательной задачи на другую. Ведь на начальных этапах освоения двигательного умения очень быстро наступает утомление, поскольку некоторые движения совершаются с излишними мышечными напряжениями (Бернштейн Н.А. О построении движений. М.: Медгиз, 1947; Бондаревский И.И., Скориков Т.С. Подготовка сил и средств сводного отряда УВД к действиям по предотвращению и пресечению массовых беспорядков : учеб. пособ. Волгоград: ВЮИ МВД РФ, 1996. 27 с.). Нецелесообразно давать большой объем нагрузки в отдельном занятии, необходимо переключать на выполнение других действий, так как в связи с быстро развивающимся утомлением ухудшается качество движения. Большое количество повторений невозможно и на этапе совершенствования уже освоенного двигательного навыка (Болотин А.Э.,

Бочковская В.Л. Содержание научно-исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта. СПб., 2010 ; Дворник Г.М. Формирование профессионально-прикладных навыков самозащиты без оружия на основе метода моделирования динамических ситуаций. Мн., 1987; Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. М.: Медицина, 1988. 186 с.; Печенин А.К. Особенности мотивации слушателей вузов МВД России к предстоящей профессиональной деятельности и пути ее коррекции: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1997. 25 с.; Johnson S. The one minute teacher How teach other to teach themselves. N. Y., 1989). Двигательные действия, обусловленные максимальным проявлением физических качеств, должны совершенствоваться на фоне полной мобилизации двигательных возможностей. Большое количество повторений на максимуме невозможно (Дементьев В.А. Формы и методы повышения эффективности занятий по физической подготовке // Проблемы боевой и физической подготовки слушателей вузов МВД СССР: Материалы Всесоюз. науч.-практич. конф. Омск, 1982. С. 24 –27 ; Захаров Е.И. Энциклопедия физической подготовки. М.: Ленгос, 1994. 386 с.). Кроме этого, постоянное переключение с одной двигательной задачи на другую позволит сохранять на высоком уровне интерес, активность и сознательность у занимающихся. Чередование двигательных заданий выгодно отличается от однообразия и монотонности занятия, посвященного решению одной задачи (Миленин В.М. Проявление закона «воронки» при обучении рукопашному бою (боевым приемам борьбы) // Пути повышения эффективности боевой подготовки слушателей учебных заведений МВД РФ: Тезисы науч.-метод. межвуз. конф. Орел, 1994. С. 124–126).

С другой стороны, совершенствование техники движения должно отвергать стандартные, типичные условия, приводящие к стереотипности двигательных действий. Необходимо обеспечить широкий диапазон вариативности (подвижности) создаваемых двигательных навыков (Абраменко А.А. Физическая подготовка сводных отрядов МВД России к экстремальным условиям служебно-боевой деятельности. СПб., 2002 ; Бернштейн Н.А. О построении движений. М., 1947;

Фомин В.С. Физиологические основы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов. М., 1984). Отсюда, требование к соблюдению оптимального соотношения между факторами, ведущими к закреплению двигательных навыков, и факторами, увеличивающими их целесообразную изменчивость в условиях постоянного изменения обстановки деятельности. Совершенствование процесса обучения проходит эффективно лишь при постоянном изменении внешних условий, чередовании последовательности решения различных двигательных задач (Блауберг И.В., Юдин Э.Г. Становление и сущность системного подхода. М.: Наука, 1973. 164 с.; Вдовиченко В.П., Кузнецов С.В. Положение об оценке качества работы преподавателей физической и боевой подготовки в ВУЗах МВД РФ // Совершенствование учебно-воспитательного процесса по боевой и физ. подготовке со слушателями учеб. заведений МВД России. Орел: ОЮИ МВД России, 1998. С. 91). Следовательно, применение комплексной формы занятий в процессе совершенствования профессиональной физической подготовки сотрудников ДПС МВД России должно существенно повысить моторную плотность занятий и эффективность обучения двигательным действиям (Дахновский В.С., Лещенко С.С. Подготовка борцов высокого класса. Киев, 1989; Дворник Г.М. Формирование профессионально-прикладных навыков самозащиты без оружия на основе метода моделирования динамических ситуаций. Мн., 1987; Клименко С.В. Формирование профессионального мастерства преподавателей физической подготовки учебных заведений МВД России. М., 1994; Марищук В.Л. Психологические основы формирования профессионально-значимых качеств : дис. д-ра психол. наук. Л., 1982. 427 с.).

Дополнительный тренирующий эффект, способствующий повышению эффективности занятий по физической подготовке, можно получить при использовании элементов различных игровых и модельных ситуаций (Балашов Е.В. Психологическая подготовка слушателей в ходе комплексных практических занятий // Совершенствование системы боевой подготовки в МВД России в свете реализации концепции многоуровневой подготовки, переподготовки и повышении

квалификации кадров МВД Российской Федерации. Орел, 1996. С. 84–86; Марищук В.Л. Психологические основы формирования профессионально-значимых качеств. Л., 1982; Терещенко С.Г. Основные направления интенсификации учебного процесса по физической подготовки в вузах МВД РФ // Пути повышения эффективности боевой подготовки слушателей учебных заведений МВД РФ. Орел, 1994. С. 105–107; Токарев Н.А. Об опыте профессионально-психологической подготовки работников ОВД : метод. материалы / под общ. ред. А.М. Столяренко. М.: УМЦ при ГУКУЗ МВД СССР, 1990. 89 с.).

Необходимо обратить особое внимание на физическое самосовершенствование сотрудников, которое будет осуществляться более эффективно при использовании в комплексе методов обучения деятельностного подхода. Преимущество обучения через двигательную деятельность заключается в том, что оно позволяет актуализировать имеющийся двигательный опыт, функциональные качества сотрудника, физические качества, дает возможность участвовать в формировании «своего» профессионального двигательного арсенала.

Говоря о построении процесса формирования и совершенствования профессиональных двигательных способностей, следует иметь в виду рациональную последовательность прохождения конкретной программы и взаимосвязь всех ее составляющих частей при строгой подчиненности задачам служебно-профессиональной подготовки (Антонов Г.В., Слепнев А.Л. Содержание и основные направления профессионально-прикладной физической подготовки // Вопросы эффективности профессионально-прикладной подготовки сотрудников ОВД. Мн., 1991. С. 3–9; Гавриленко В.М. Сравнительная эффективность вариантов комплексов материалов по курсу физического воспитания в вузе: автореф. дис. канд. пед. наук. М., 1981. 23 с.; Физическая подготовка: учебник / В.А. Кудин [и др.]. СПб., 2010 ; Медведев И.М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки учебных заведений МВД России : дис. ...

канд. пед. наук. Волгоград, 1999; Непомнящий С.В. Научно-методические основы физического воспитания в системе многоуровневого образования // Совершенствование системы боевой подготовки в учебных заведениях МВД России в свете реализации концепции многоуровневой подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадров МВД Российской Федерации. Орел, 1996. С. 115–118).

Процесс по физической подготовке сотрудников ДПС МВД России должен быть основан на использовании «комплексных занятий» с постепенным усложнением двигательных действий. Данный подход позволяет сопряжено формировать двигательные умения, навыки и комплексно развивать двигательные способности, характерные для реальной служебной обстановки.

Выбранный способ совершенствования профессиональной физической подготовки сотрудников ДПС МВД России предъявляет повышенные требования не только к научно-методическому обоснованию организации процесса физической подготовки, но и к содержанию программы, итоговым зачетным нормативам на каждом этапе программы. В этой связи возникает потребность в изменении, как содержания процесса, так и целевых задач курса физической подготовки.

Результаты проведенной исследовательской работы позволяют говорить, что профессиональная физическая готовность сотрудников к служебной деятельности рассматривается как психофизическое состояние, уровень которой можно оценить по следующим критериям:

- способность к физическому совершенствованию, который измеряется контрольными упражнениями, предусмотренными экспериментальной программой;
- уровень мотивированности определяемый показателями анкетного опроса (приложение 1), направленного на изучение мотивов сотрудников ДПС МВД России к профессиональной деятельности, особенности социального окружения, паспортные данные, наличие в биографии спортивных достижений и других социально значимых проявлений;

- волевой потенциал, определяемый уровнем владения боевыми приемами борьбы и умением применять их в усложненных условиях (на фоне физического, координационного утомления);
- двигательная подготовленность которую можно определить показателями развития общей физической подготовки, а так же уровнем владения специальными двигательными умениями и навыками.

Итак, технология комплексного формирования и совершенствования профессиональной физической подготовки сотрудников ДПС МВД России, способна обеспечить более высокий уровень физической и технической подготовленности сотрудника, существенно повысить их функциональное состояние, способствовала повышению уровня двигательной активности на занятиях, обеспечила реальную готовность к действиям в ситуациях приближенным к реальным. Выбор методики совершенствования специальной физической подготовки должен осуществляться по принципу учета динамического соответствия реальным действиям в профессиональной деятельности, согласно которому подобранные упражнения должны быть как можно более адекватны всем параметрам реального действия, начиная с мышц, вовлекаемых в работу, и заканчивая режимом работы всего организма в целом (Горелов А.А. Диссертация на соискание степени доктора педагогических наук на спецтему. СПб., 1994 ; Клименко С.В. Формирование профессионального мастерства преподавателей физической подготовки учебных заведений МВД России. М., 1994; Непомнящий С.В. Средства и методы физической подготовки для воспитания профессионально значимых психофизических качеств у работников ОВД. Волгоград, 1987; Савельев С.Г. Основные направления интенсификации учебного процесса по физической подготовке в вузах МВД РФ // Пути повышения эффективности боевой подготовки слушателей учебных заведений МВД РФ: Тезисы науч.-метод. межвуз. конф. Орел, 1994. С. 102–105).

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.

Результаты проведенного нами обзора литературы по проблеме профессиональной физической подготовки позволили определить, что для подразделений ДПС МВД России наиболее оптимально: последовательное развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и формирование двигательных умений, комплексная реализация их в обстановке, приближенной к реальной с обязательной активизацией обучаемых, направленной на самосовершенствование.

Решая проблему выбора методов обучения, мы опирались на цель, задачи, закономерности и принципы обучения, возрастные особенности и уровень подготовленности сотрудников ДПС МВД России, а также внешние условия. Под методом обучения понимается система действий педагога, организующих познавательную и практическую деятельность сотрудников ДПС МВД России, для достижения целей обучения (Медведев И.М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки учебных заведений МВД России. Волгоград, 1999.).

В физической подготовке сотрудников ДПС МВД России применяются две группы методов; общепедагогические и специфические. Общепедагогические представлены словесными методами и методами наглядного воздействия (Физическая подготовка: учебник / В.А. Кудин [и др.]. СПб., 2010 ; Торопов В.А. Физическая подготовка : учеб. пособ. М., 2008; Darling-Hammond L. Teacher professionalism and accountability // The education digest. 1989. Vol. 55. № 1).

К словесным методам мы, разделяя мнение авторов (В.С. Кшевина, А.М. Максименко) (Максименко А.М. Теория и методика физической культуры. М., 2009; Физическая подготовка : учеб. пособ. / В.С. Кшевин [и др.]. М., 2003), относим:

- дидактический рассказ - изложение материала в повествовательной форме,

позволяющее обеспечить широкое представление о каком-либо двигательном действии или целостной двигательной деятельности;

- описание - четкое, выразительное образное раскрытие признаков и свойств предметов, сообщение о характере протекания явлений, событий, способ создания занимающимся представления о действии;

- объяснение дидактического материала - последовательное, строгое в логическом отношении изложение материала;

- беседа педагогическая - вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией;

- лекция - системное, всестороннее, последовательное освещение отдельной темы или проблемы; инструктирование - точное, конкретное изложение предлагаемого задания;

- комментарии, замечания - оценка качества выполнения или указание на допущенные ошибки;

- распоряжения, команды, указания - оперативное управление действиями занимающихся.

К наглядным методам относятся:

- метод непосредственного выполнения двигательного действия, обеспечивающий создание правильного представления о технике выполнения двигательного действия;

- метод опосредованной наглядности, создающий дополнительные возможности для восприятия двигательных действий с помощью предметного изображения (наглядные пособия, учебные видеофильмы, использование муляжей и др.);

- методы разделенного выполнения двигательного действия направлены на организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела, для поэтапного прорабатывания двигательного действия;

- методы индивидуализации выполнения двигательных действий предназначены для получения обратной информации по ходу выполнения двигательных дей-

ствий с целью их коррекции либо для сохранения заданных параметров (Балвачев Н.В. Эволюция системы планирования и пути повышения ее эффективности в единоборствах // Теория и практика физ. культуры. 1986. № 4. С. 13–15; Рукавишников Д.А. Педагогические условия совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД РФ. Чебоксары, 2006).

Специфические методы представлены методами упражнения, которые включают в себя три типа: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. В группу методов строго регламентированного упражнения входят методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств.

Обучение двигательным действиям осуществляется с помощью трех методов: целостного, расчлененного и метода сопряженного воздействия.

Целостный метод применяется для овладения структурно несложными движениями и характеризуется тем, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре, типичной для данного упражнения. Расчлененный метод применяется для обучения движениям со сложной структурой и заключается в вычленении, разучивании и дальнейшем объединении в целостное действие отдельных его элементов.

При применении метода сопряженного воздействия человек проявляет свои максимальные физические способности, происходит сопряжение техники движений и физических способностей.

Для воспитания физических качеств в условиях подразделения применяют в основном следующие методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный (Блахин Г.Н. Преодоление препятствий. СПб., 1996; Рукавишников Д.А. Педагогические условия совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД РФ. Чебоксары, 2006; Торопов В.А. Физическая подготовка: учеб. пособ. М., 2008; Физическая подготовка: учеб. пособ. /

В.С. Кшевин [и др.]. М., 2003).

Равномерный метод характеризуется непрерывной работой с относительно постоянной интенсивностью.

Переменный метод представляет собой непрерывную физическую работу с изменяющейся интенсивностью (изменение скорости, темпа, ритма, длительности, амплитуды движений, величины усилий).

Повторный метод характеризуется многократным повторением двигательного действия.

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и нормированными интервалами отдыха.

Идею кругового метода составляет построение комплекса специально подобранных физических упражнений, направленно воздействующих на какие-либо физические качества или группу мышц, необходимых для разучивания нового двигательного действия. Они выполняются по типу непрерывной или интервальной работы.

Игровой метод предусматривает развитие физических качеств в процессе игры, где существуют постоянное изменение ситуации, эмоциональность. Является методом комплексного совершенствования физических и психических качеств человека, а также применяется для развития, закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков.

Соревновательный метод предусматривает выполнение упражнений в форме соревнований. Он основан на стремлении человека к опережению другого и, следовательно, стремлении к самосовершенствованию.

Заключение по первой главе:

Таким образом, научное обоснование и разработка этапных комплексных контрольных упражнений позволяет оценить не только уровень развития двигательных способностей, но и степень их реализации в профессионально важных двигательных действиях, профессионально важных физических качеств (Дворник Г.М.

Формирование профессионально-прикладных навыков самозащиты без оружия на основе метода моделирования динамических ситуаций. Мн., 1987; Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным. М.; СПб., 2002).

Создание системы педагогического контроля сводится к решению двух основных вопросов: выбора нормативов, адекватно характеризующих специальную подготовленность, и разработки системы оценок результатов проверки (Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1986. 192 с.; Бондаревский Е.Я. Информативность тестов, используемых для характеристики физической подготовки человека // Теория и практика физ. культуры. 1983. № 1. С. 23–25; Кадыров Р.М. Критерии проверки и оценки физической подготовленности военнослужащих. Л., 1991).

Создание адекватных систем этапного контроля сотрудников ДПС МВД России невозможно без учета особенностей специфики их профессиональной деятельности и этапа развития ПВФК. Кроме этого, нормативы, выбираемые для контроля, должны соответствовать критериям надежности, объективности, информативности (Медведев И.М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки учебных заведений МВД России. Волгоград, 1999.).

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ

ГОТОВНОСТИ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ДПС МВД РОССИИ

Программа исследования включала в себя: разработку схемы исследования, определение основных понятий и исследуемых переменных, постановку цели и задач исследования, характеристику выборки испытуемых, методы и методики исследования, характеристику методов математико-статистической обработки данных, план исследования и описание программы совершенствования профессиональной готовности сотрудников ДПС МВД России.

2.1. Организация экспериментального исследования

Выборка испытуемых:

Исследование проводилось в период с 2009 по 2014 год на базе отдельного батальона ДПС №4 ГИБДД ГУ МВД России по г. Санкт-Петербургу и Ленинградской области). В качестве обследуемых, выступили сотрудники ДПС №4 ГИБДД ГУ МВД России по г. Санкт-Петербургу и Ленинградской области. Всего в эксперименте приняло участие 251 человек (инспектора ДПС и инспектора по исполнению административного законодательства), преимущественно мужского пола, в возрасте, на начало эксперимента 33,5 года.

В экспериментальной программе формирования профессиональной готовности средствами физической культуры приняло участие 157 инспекторов ДПС.

План исследования:

Исследование проводилось в четыре этапа:

1-ый этап: Теоретический анализ научно-исследовательской литературы

по проблеме профессиональной готовности сотрудников правоохранительных органов России (2009 г.).

2-ой этап: Уточнение гипотез и экспериментальных процедур. Сбор эмпирических данных констатирующего эксперимента, обработка, анализ, интерпретация полученных результатов (2009 г.).

3-ий этап: Разработка и апробация программы формирующего эксперимента с применением в качестве основного средства воздействия программы повышения уровня профессиональной готовности сотрудников ДПС МВД России (2009-2014 гг.).

4-ый этап: Математико-статистическая обработка полученных данных, анализ и интерпретация результатов исследования (2014 гг.).

2.2. Методы и методики исследования

С учётом поставленной цели и задач исследования были подобраны методы и методики исследования.

Комплексное изучение проблемы предполагало известное разделение профессиональных функций руководителя подразделения как педагога, раскрытие структурно-функциональных связей сложного целостного объекта исследования. Важнейшую роль в этом имели эмпирические методы: педагогическое наблюдение и самонаблюдение; метод исследовательской беседы; изучение различной документации и результатов деятельности сотрудников; диагностический метод, (шкалы для оценки и самооценки знаний, навыков и умений, личностных качеств); опросы (анкетирование и интервьюирование); экспертное оценивание (рейтинг); методы математической статистики, теоретического анализа педагогических идей и положений; педагогический эксперимент (констатирующий и формирующий). Все они направлялись на определение характеристики отдельной личности и группы сотрудников экспериментальной или контрольной группы.

Метод наблюдения использовался в виде длительного анализа взаимодействия опытного и молодого сотрудника и, оценивался накопленный фактический материал, который относился к решению задач исследования и явился основанием для определенных теоретических суждений и умозаключений. Далее полученный материал, подвергался более глубокому изучению и проверке. Так, метод исследовательской беседы выступает достаточно эффективным способом диагностики индивидуальных качеств и особенностей, как педагогов, так и их обучаемых в процессе личного общения. В ходе наблюдения необходимо учитывать: отдельные факты, которые необходимо сопровождать анализом содержания деятельности исследуемого и особенностей его личности.

Метод опроса применялся с целью сбора информации по самоанализу сотрудниками ДПС МВД России профессиональной деятельности, уровня развития собственных физических качеств, уровня значимости различных физических качеств для выполняемых профессиональных обязанностей, а так же для определения отношения к физической культуре, спорту и определения личного опыта сотрудников в физкультурно-спортивной деятельности.

Метод тестовой диагностики применялся в ходе обследования только что поступивших на службу сотрудников ДПС МВД России в целях выявления уровня развития качеств, определяющих предрасположенность к активной служебной деятельности, включая деятельность в условиях повышенного риска, определения у сотрудников степени усвоения и овладения конкретными профессиональными двигательными навыками и умениями, то есть результатов профессиональной физической подготовленности. В качестве частных методик, по оценки уровня развития физических качеств сотрудников, применялись широко известные и валидные методики в сфере физической культуры и спорта. В качестве методики по определению уровня общей выносливости использовался 12 минутный, беговой тест Купера, т.е. преодоление как можно большего расстояния в указанный промежуток времени. Для

определения подвижности позвоночного столба применялись наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (Лях В.И., 1998). Для оценки подвижности плечевых суставов применялась методика «выкруты», т.е. вращение выпрямленных рук назад взявшись за гимнастическую палку, при этом измерялось расстояние между кистями. Для определения ловкости использовался челночный бег 10×10, при этом определялась скорость прохождения данных отрезков. Для определения силы рук выполнялось стандартное упражнение подтягивание на перекладине и для определения быстроты испытуемые пробегали дистанцию в 100 метров.

Достаточно эффективным методом явился метод экспертной оценки или метод обобщения независимых суждений. Он позволяет дать количественную и качественную оценки исследуемых свойств и качеств личности обучаемого, не поддавшихся непосредственному измерению. Он основывается на оценочных суждениях руководителей по отношению к сотруднику ДПС МВД России, а так же его сослуживцев. Данный метод является в определенной степени интегративным, поскольку в нем используются результаты педагогических методов наблюдений, беседы и других способов познания.

Среди эмпирических методов основное место в исследовании занимал педагогический эксперимент. Процедура эксперимента предусматривала разработку гипотезы (постановку вопросов) ее верификацию (собственно экспериментирование), промежуточные замеры результатов, анализ, интерпретация полученных результатов.

Так же для более полного анализа полученных результатов использовались методы математической статистики (использовалась программа STAT-GRAPHICS — STATistical GRAPHICS) применялись с целью получения наиболее полного и объективного анализа количественных показателей результатов исследования и определения уровней достоверности, произошедших изменений. Для определения достоверности различий средних значений

показателей был принят 95% уровень значимости ($p < 0,05$), что принято в качестве достаточно уровня надежности в исследованиях подобного рода (Н.А. Плохинский, 1970). (Плохинский, Н.А. Биометрия/ Н.А. Плохинский М.:МГУ, 1970.- 367 с.)

Полученные, после статистической обработки данные, были подвергнуты всестороннему логическому анализу. Это обусловлено тем, что развитие мировой культуры в XX веке во многом обусловлено технократическим подходом к описанию явлений окружающего мира. Технократизм проник в сферу физической культуры и на многие годы укоренился в методологии исследований и интерпретации их результатов. В педагогике и психологии нередко процедуры построения исследования и обработки полученных результатов, заимствованные из других наук носят условный характер и не только не проясняют суть изучаемых явлений, но и затрудняют ее постижение, «создавая иллюзию строгой количественной оценки», при том, что «перенос качественных результатов выборки на генеральную совокупность приводит к ошибке даже при строгом технологическом подборе и большом количестве исследуемых» (А.П. Кизько, 2004, с. 60). Кизько, А.П. Принципиальные вопросы коррекции результатов экспериментального исследования в области физического воспитания и спорта/А.П. Кизько //Теор. и практика физич.культуры.- 2004.-№ 1.- С.59-61.

Строго формализованный количественный анализ имеет свои пределы, за которыми может быть утрачено качество, глубина и полнота осмысления действительности (В.А.Ядов, 1987; М.В. Прохорова, 2003). (Ядов, В.А. Социологическое исследование: методология, программа, методы/В.А.Ядов, 1987.- С.107. Прохорова, М.В. Спорные вопросы проведения экспериментальных исследований и математической обработки в педагогике/М.В.Прохорова// Проблемы педагогической деятельности в физической культуре и спорте и пути их решения в физкультурном образовании: Матер.науч.-практич.конф.

каф.педагогике СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, посвященной памяти А.А.Сидорова (Сидоровские чтения).- СПб.: НИИХСПбГУ, 2003.- С.98-102.)

При формировании обобщений и выводов мы исходили из того, что «...использование модели естественно-научного эксперимента в сфере гуманитарного знания существенно ограничено, поскольку в отличие от строгих количественных экспериментальных данных в гуманитарной сфере на первое место выходят качественные характеристики изучаемых явлений» (Г.А. Мкртычян, 2001, с.47) (Мкртычян, Г.А. Параметры педагогической экспериментальной деятельности/Г.А. Мкртычян // Педагогика.-2001.-№5.- С.47) и того что «...неопределенность в самом статусе педагогических законов, в их специфике порождает соблазн искусственного привлечения к процессу познания этих законов и методов, далеко не всегда свойственных педагогике, в частности, методов математической статистики, теории вероятностей, социологии, математических методов планирования экспериментов, теории игр и т.п., создающих лишь *иллюзию* научной состоятельности, вскрываемых с их помощью педагогических смыслов и сущностей...» (академик РАО Б.С. Грешунский, 1998.- С.341). (Грешунский, Б.С. Философия образования для XXI века/ Б.С. Грешунский, 1998.- С.341. (цит. по М.В.Прохоровой, 2003).

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СПЕЦИФИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ДПС МВД РОССИИ И ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ

3.1. Характеристики профессиональной деятельности сотрудников ДПС МВД России определяющие специфику физической подготовки

Физическая подготовка в ДПС МВД России, представляет собой один из компонентов профессиональной подготовки сотрудников МВД России, и основывается на общероссийских законах и нормативных документах, регламентирующих физическую подготовку в системе министерства внутренних дел (Воронов А.И. Формирование профессионально-прикладных двигательных действий курсантов (слушателей) ВУЗов МВД России ... Омск, 2004 ; Торопов В.А. Физическая подготовка : учеб. пособ. М., 2008 ; Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студ. вузов, курсантов ... / И.С. Барчуков [и др.] ; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. М., 2007 ; Физическая подготовка : учеб. пособ. / В.С. Кшевин [и др.]. М., 2003). Являясь обязательной и неотъемлемой частью единой системы подготовки и воспитания сотрудников ДПС МВД России. Наряду с другими видами подготовки, физическая подготовка играет важную роль в формировании специалистов для органов внутренних дел, осуществляющих борьбу с преступностью и правонарушениями в части организации дорожного движения на территории РФ.

Специфика профессиональной деятельности сотрудников ДПС МВД России предъявляет повышенные требования к уровню физической готовности.

В этой связи необходимость научных знаний о профессионально важных качествах специалистов различных сфер деятельности является одной из приоритетных задач по обеспечению высокоэффективного выполнения професси-

онального труда. Решение этой задачи видится в обеспечении единства процессов оценки, отбора и воспитания комплекса профессионально важных физических, психических и личных качеств специалиста.

Исследования профессиональной деятельности сотрудников (Антонов Г.В., Слепнев А.Л. Содержание и основные направления профессионально-прикладной физической подготовки // Вопросы эффективности профессионально-прикладной подготовки сотрудников ОВД. Мн., 1991. С. 3–9 ; Непомнящий С.В. Научно-методические основы физического воспитания в системе многоуровневого образования // Совершенствование системы боевой подготовки в учебных заведениях МВД России в свете реализации концепции многоуровневой подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадров МВД Российской Федерации. Орел, 1996. С. 115–118 ; Его же. Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки работников ОВД. М., 1987 ; Его же. Средства и методы физической подготовки для воспитания профессионально значимых психофизических качеств у работников ОВД. Волгоград, 1987 ; Торопов В.А. Физическая подготовка : учеб. пособ. М., 2008 ; Физическая подготовка : учебник / В.А. Кудин [и др.]. СПб., 2010) доказали необходимость повышенных требований не только к определенным двигательным способностям человека (выносливость, сила, ловкость), но и к двигательным навыкам (быстро и точно выполнять сложно-координационные двигательные действия, управляя автомобилем, применять табельное оружие в обстановке значительного физического и психологического напряжения).

Основы построения тренировочной и обучающей деятельности, применительно к задачам физической подготовки, предусматривают определение наиболее важных умений и навыков на основе анализа профессиональной деятельности (Антонов Г.В., Слепнев А.Л. Содержание и основные направления профессионально-прикладной физической подготовки // Вопросы эффективности профессионально-прикладной подготовки сотрудников ОВД. Мн., 1991. С. 3–9 ; Вдовиченко В.П., Лавров В.И. Содержание силовой подготовки слушателей

учебных заведений МВД СССР // Проблемы совершенствования боевой и физической подготовки в учебных заведениях МВД СССР : Межвуз. сб. науч. статей. Мн. : ВШ МВД СССР, 1985 ; Непомнящий С.В. Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки работников ОВД. М., 1987 ; Его же. Средства и методы физической подготовки для воспитания профессионально значимых психофизических качеств у работников ОВД. Волгоград, 1987 ; Подлипняк Ю.Ф., Яншин В.В. Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки слушателей вузов МВД СССР / Под ред. Г.П. Коваленко. Мн. : ВШ МВД СССР, 1985. С. 40–44 ; Физическая подготовка : учеб. пособ. / В.С. Кшевин [и др.]. М., 2003). Следовательно, постановка задач физической подготовки предполагает конкретную целевую ориентацию на профессиональную деятельность, особенности выполняемых операций, требований к двигательным способностям, уровню их проявления (Болотин А.Э., Бочковская В.Л. Содержание научно-исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта. СПб., 2010 ; Медведев И.М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки учебных заведений МВД России. Волгоград, 1999 ; Непомнящий С.В. Средства и методы физической подготовки для воспитания профессионально значимых психофизических качеств у работников ОВД. Волгоград, 1987).

Анализ и обобщение данных представленных в литературных источниках, а так же собственного профессионального опыта сотрудников позволил выделить основные особенности профессиональной деятельности сотрудников ДПС МВД России и обозначить содержание физической подготовки сотрудников ДПС МВД России к выполнению профессиональных обязанностей. В таблице 1 приведены данные опроса 251 сотрудников ДПС МВД России об особенностях их профессиональной деятельности, необходимых физических и психических качествах для выполнения своих профессиональных обязанностей.

Таблица 1- Содержание профессиональной физической подготовки сотрудников ДПС МВД России (n-251)

Особенности профессиональной деятельности сотрудников ДПС России	Прикладные знания	Физические качества	Специальные качества	Специальные умения и навыки
1	2	3	4	5
1. Значительная продолжительность рабочего дня (как правило, его ненормированность) и недостаток перерывов для отдыха, отсутствие мест гигиены, туалетов	Знание основных положений рационального режима труда и отдыха и его зависимость от меняющихся бытовых условий	Выносливость	Общая выносливость	Умение сосредотачивать внимание
2. Необходимость действовать в сложных экстремальных ситуациях	Знание физиологических основ жизнедеятельности организма в экстремальных условиях	Сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость	Взрывная сила. Ловкость. Скоростные качества. Скоростная и специальная выносливость. Способность к переключению с одного режима мышечной работы на другой.	Навыки защиты и нападения. Навыки передвижения. Умение управлять различными средствами передвижения.
3. Напряженность деятельности, психоэмоциональные перегрузки	Знание способов рациональной организации физической и психической активности	Сила. Выносливость.	Динамическая сила и общая выносливость.	Навыки саморегуляции.
4. Необходимость выполнения сложнокоординационных движений в усложненных условиях, при повышенных физических и психических нагрузках	Знания о влиянии физических нагрузок на деятельность. Знание способов наиболее эффективного осуществления деятельности.	Сила, выносливость, быстрота и ловкость	Изометрическая (статическая) сила, общая и специальная выносливость. Способность к переключению с одного режима мышечной работы на другой	Навыки передвижения

1	2	3	4	5
5. Необходимость решения задач в короткие отрезки времени при чередовании различных действий	Знания о способах быстрого и продуктивного переключения с одного действия на другое Знание множественных способов выполнения действий	Быстрота, ловкость	Способность к переключению с одного режима мышечной работы на другой	Умение быстро переключаться с одного вида деятельности на другой
6. Необходимость адаптации к быстро меняющимся условиям внешней среды, объему и интенсивности деятельности	Знания эргономики для оптимизации энергозатрат при выполнении профессиональных задач	Быстрота, ловкость	Способность к переключению с одного режима мышечной работы на другой	Умение быстро обрабатывать поступающие информационные сигналы Умение быстро переключаться с одного вида деятельности на другой
7. Необходимость полного восстановления в заданном лимите времени	Знание способов мышечного и психоэмоционального восстановления	Выносливость	Общая выносливость. Способность к концентрации и переключения внимания, владение навыками расслабления мышц опорно-двигательного аппарата	Навыки саморегуляции
8. Применение физической силы при пресечении противоправных действий	Знание приемов силового задержания правонарушителей	Сила, быстрота, ловкость, выносливость и гибкость	Взрывная сила, силовая и специальная выносливость, быстрота реакции и выполнения движения	Навыки владения боевыми приемами борьбы

9. Осуществление действий, связанных с использованием специальных средств, табельного оружия	Знание тактико-технических характеристик спецсредств и табельного оружия Знания об условиях его эксплуатации и ограничениях применения	Сила Быстрота Ловкость	Силовая выносливость, изометрическая (статическая) сила, динамическая сила	Навыки владения специальными средствами, табельным оружием
10. Преследование правонарушителей на спецтранспорте и длительное ускоренное передвижение на местности	Знание путей и способов преодоления естественных и искусственных преград Знание способов ориентации в условиях естественной природной и техногенной местности	Сила, выносливость, быстрота, ловкость	Общая и скоростная выносливость, динамическая сила. Способность к переключению с одного режима мышечной работы на другой, навыки управления транспортным средством в спортивном режиме	Навыки пространственной ориентации. Навыки преодоления различных препятствий. Умение управлять различными средствами передвижения.
11. Обеспечение самозащиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях	Знание собственных пределов физиологической выносливости организма Знание способов защиты уязвимых зон человеческого организма	Сила, быстрота, выносливость и ловкость	Общая выносливость, взрывная сила, максимальная сила, силовая и динамическая выносливость.	Навыки владения специальными средствами и боевыми приемами борьбы
12 Ответственность за исполнение закона по охране жизни, здоровья и имущества граждан	Правовая грамотность основанная на общекультурных нравственных правовых ценностях			Умение быстро переключаться с одного вида деятельности на другой

Для обоснования средств профессиональной физической подготовки сотрудников ДПС МВД России, необходимо учитывать особенности профессиональной деятельности в подразделениях, что можно сделать с помощью составленной профессиограммы (таблица 2).

Таблица 2-Профессиограммы специальностей сотрудников органов внутренних дел (п-251)

Характеристика профессий	Инспектор ДПС	Инспектор по административной практике
1	2	3
Направленность деятельности	Оперативно-розыскная	Информационно-аналитическая
Цель и задача деятельности	Организация, методика и тактика проведения служебных мероприятий	Организация, методика и тактика расследования правонарушений
Характер двигательной деятельности	Рабочая поза свободная. Двигательный режим, в основном, связан с перемещением, исполнением служебных обязанностей (переезды, связанные с выполнением служебных обязанностей).	Рабочая поза с наклоном туловища вперед до 30° от 20% до 50% рабочего времени. Перемещения в пространстве, связанные с выполнением служебных обязанностей менее 1 км за рабочий день.
Напряженность деятельности	Длительность сосредоточения внимания до 75% времени рабочего дня. Плотность сигналов в зависимости от служебных особенностей службы за один час в пределах от 20 до 80. Напряженность зрительного анализатора в пределах норм. Эмоциональное и интеллектуальное напряжение приходится при решении сложных задач в условиях определенного лимита времени с повышенной личной ответственностью. Монотонность труда невысокая, нет многократного повторения одной и той	Длительность сосредоточения внимания до 70% времени рабочего дня. Плотность сигналов в среднем за один час от 36 до 60. Напряженность зрительного анализатора в пределах норм. Эмоциональное и интеллектуальное напряжение высокое, при решении сложных задач, сопряженных с повышенной личной ответственностью. Монотонность труда в пределах допустимых норм. При выполнении повторяющихся операций их продолжительность от 20 до 100 сек, число элементов до 10. Работа чаще

	же операции. Работа, в основном, сменная, но в 70% носит характер ненормированного времени.	в пределах рабочего дня, но возможна и сменность с выходом в ночное время, выходные и праздничные дни.
Профессионально важные физические качества	<p>Сила: максимальная сила, скоростная сила, силовая (динамическая и статическая) выносливость, взрывная сила.</p> <p>Быстрота: быстрота реакции, быстрота движения в целом.</p> <p>Выносливость: общая, силовая, скоростная и специальная.</p> <p>Способность к переключению с одного режима мышечной работы на другой при необходимости максимального или субмаксимального уровня проявления каждого силового качества.</p> <p>Ловкость. Гибкость: прежде всего подвижность позвоночного столба и плечевых суставов.</p>	<p>Сила:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изометрическая (статическая) сила; - динамическая сила; - силовая выносливость; - способность к переключению с одного режима мышечной работы на другой. <p>Общая выносливость и ловкость.</p>
Метеорологические и санитарно-гигиенические условия	Работа на открытом воздухе (85%), в помещении (15%), смена температуры, влажности воздуха, сквозняки. Запыленность, загазованность, шумы.	Работа, в основном, в помещении (80%) при различных уровнях освещенности и шумов; излучение от компьютера и другой электронной техники.

<p>Профессиональные вредности</p>	<p>Нерегулярность питания, прежде всего горячего; психоэмоциональные перегрузки; опасности для жизни и здоровья при исполнении служебных обязанностей и вне службы.</p> <p>При работе на открытом воздухе смена температурного режима от 30⁰ – 32⁰С летом до минус 15⁰ – 30⁰С зимой при относительной влажности воздуха в пределах от 45% до 100%. Загазованность (при работе в крупных городах) превышает предельно допустимые концентрации более чем в 5 раз.</p> <p>Электромагнитные поля; вибрация в отдельных случаях свыше 6 дБ, шумы свыше 15 дБ. Высокое нервное и эмоциональное напряжение.</p>	<p>Низкая двигательная активность, высокое нервно-эмоциональное напряжение. При работе на открытом воздухе смена температурного режима от 30 – 32С летом до минус 15 – 30С зимой при относительной влажности воздуха в пределах от 45 до 100%.</p>
<p>Профессионально важные психические и личностные качества</p>	<p>Высокая психическая устойчивость, быстрота мышления, пространственное мышление.</p> <p>Черты характера: ответственность, решительность, целеустремленность, самообладание, выдержка, сообразительность.</p>	<p>Высокая психическая устойчивость, быстрота мышления, аналитическое мышление, логические способности.</p> <p>Черты характера: ответственность, коммуникабельность, организаторские способности, решительность, целеустремленность, самообладание и выдержка, сообразительность.</p>

При построении профессиограмм деятельности сотрудников ДПС МВД России проходило изучение направленности служебной деятельности, целей и задач, напряженности труда, метеорологических и санитарных условий, профессионально важных физических качеств.

Анализ результатов анкетного опроса позволил разработать профессиограммы по двум специальностям: инспектор ДПС и инспектор по административной практике. Данные специальности в структуре подразделений ДПС МВД России, являются наиболее массовыми в штатном соотношении, но их специфика достаточно сильно различается в представленных должностных обязанностях.

Исследование содержания характеристик служебной деятельности по двум ее типам – инспектор ДПС и инспектор по административной практике позволили выделить одно из главных условий их продуктивного труда: высокий уровень работоспособности, гармоничное развитие профессионально важных физических, психических и личностных качеств. Высокий уровень работоспособности предполагает значительную физическую (двигательную) нагрузку с применением максимальных усилий в сочетании с общей и специальной выносливостью, с сохранением общей координации движений.

Таким образом, профессиограммы могут быть исходным материалом для выделения профессионально важных качеств, соответствующих сложившемуся представлению о потребном уровне развития психофизических качеств.

Для определения наиболее значимых физических качеств в профессиональной деятельности инспекторов ДПС и инспекторов по административной практике нами был проведён их опрос сотрудников ДПС с последующим ранжированием предлагаемых физических качеств.

Анализ особенностей деятельности сотрудников ДПС, а так же мнение сотрудников, выраженное в результатах ранжирования (таблица 3) показали, что к доминирующим по степени значимости физическими качествами для ин-

спекторов ДПС общая, динамическая выносливость и ловкость, остальные качества набрали меньшее количество баллов, но так же считаются инспекторами как важные и требуют дополнительного развития.

Таблица 3-Значимость базовых компонентов профессиональной психофизической готовности специалистов органов внутренних дел (в баллах по 10-и балльной шкале)

Прикладные профессионально важные качества			Тип служебной деятельности	
			Инспектор ДПС	Инспектор по административной практике
Физические качества	Выносливость	Общая	8	5
		Статическая	6	5
		Динамическая	8	6
	Сила	Статическая	6	6
		Динамическая	7	6
		Взрывная сила	7	5
	Быстрота		7	6
	Ловкость		8	7
	Гибкость		7	6

Для инспекторов по административной практике наиболее значимым качеством является ловкость, при этом потребности в значительном развитии физических качеств, согласно мнению опрошенных, нет.

Приведённые данные свидетельствуют о необходимости всестороннего развития основных физических, профессиональных качеств именно у инспекторов ДПС, выполняющих свои обязанности в усложнённых условиях деятельности.

3.2. Результаты исследования отношения к занятиям физической культурой и спортом и опыта физкультурно-спортивной деятельности сотрудников ДПС МВД России

Для определения отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни, была использована анкета.

Анкета включала вопросы, которые сгруппированы в следующие блоки: ОПЫТ - наличие и содержание опыта занятий физической культурой и спортом; ЗДОРОВЬЕ - физическая подготовка, как средство укрепления здоровья; ДОСУГ - физическая подготовка, средство организации своего досуга; ПРОФЕССИЯ — физическая подготовка, как средство формирования профессиональных качеств.

Всего был опрошен 251 сотрудник ДПС Санкт-Петербурга и Ленинградской области Министерства внутренних дел России.

Полученные данные, позволили, определить содержание отношения к физической подготовке.

Изучение «Наличия и содержания опыта занятий физической подготовкой» выявило, что опыт занятий в спортивных секциях до поступления на службу в ДПС МВД России имеется у 72% сотрудников (здесь и далее приводятся средние значения данных опроса); опыт участия в спортивных соревнованиях у 42% сотрудников. Дальнейший анализ данных показывает, что для секционных занятий на первом месте единоборства - 28%; на втором - спортивные игры - 21%; на третьем месте легкая атлетика - 11%. Относительно высокий процент составляют другие виды спорта (28%), т.е. те виды, которые не входят в ныне существующее содержание «физическая подготовка» в подразделениях ДПС МВД России. Это свидетельствует о том, что популярность единоборств и легкой атлетики, составляющих основу физической подготовки специалистов органов внутренних дел, к сожалению, находится на невысоком уровне.

О степени серьезности занятий в спортивных секциях можно судить по

их общей продолжительности и наличия спортивных квалификаций. Мы считали, что продолжительность занятий избранным видом спорта более одного года позволяет говорить о наличии достаточной степени мотивации к физкультурно-спортивной деятельности. Приведенные данные свидетельствуют о том, что этот показатель на хорошем уровне (55%) у мужчин.

В оценке полезности в занятиях физической подготовки подавляющее большинство опрошенных сошлись во мнениях и оценили его как полезный соответственно 88%. Затруднились ответить 10% сотрудников, ответ «без пользы» составил лишь 2%.

Таким образом, полученные данные характеризуют следующее:

половина опрошенных, кроме опыта обязательных занятий в подразделениях ДПС МВД России, имеет опыт занятий в спортивных секциях; сотрудники занимались единоборствами и очень мало легкой атлетикой; небольшая часть опрошенных имеет опыт самостоятельных занятий; мужчины в качестве самостоятельных занятий физическими упражнениями в большинстве своем использовали тяжелую атлетику, подавляющее большинство опрошенных оценивают положительно свой опыт занятий физическими упражнениями, и тем самым проявляют позитивное отношение к физкультурно-спортивной деятельности.

Вопросы блока здоровье были сгруппированы с целью выявления соответствия знаний сотрудников ДПС МВД России их поведению, что, в свою очередь, может свидетельствовать об уровне их физической культуре.

Особое значение уделялось вредным привычкам у сотрудников ДПС МВД России «Как часто Вами употребляется алкоголь и табак» дали возможность оценить уровень соответствия знаний о здоровом образе жизни должному поведению. Данные свидетельствуют о том, что в отношении употребления алкоголя: «не употребляет совсем» лишь 5%, а подавляющее большинство употребляет лишь «1 раз в месяц» (12%), либо «чаще, чем 1 раз в месяц» (38%), либо «1 раз в неделю» (30%). 15% опрошенных попали в категорию ответов «чаще, чем 1 раз в неделю».

Ответы на вопрос: «Укажите степень употребления Вами табака» 64% «не курит совсем», соответственно 26% в компании при употреблении алкоголя и 10% ежедневно. Это говорит о том, что среди сотрудников выделяются две основные категории: курящие и некурящие. Количество опрошенных, которые дали промежуточные ответы, не значительно. Соотношение курящих и некурящих (40% и 60%).

Таким образом, можно сделать общее заключение о том, что сотрудники, хотя и имеют в достаточной степени правильные представления о факторах сохранения и укрепления здоровья, тем не менее, это мало отражается на их «здоровом» поведении. Это мнение подтверждает тот факт, что соотношение потребляющих алкоголь и не потребляющих алкоголь, как и соотношение курящих и некурящих, соответствует соотношению среднестатистических данных, полученных другими исследователями. Дальнейший анализ результатов показывает, что большинство сотрудников выразили удовольствие от занятий физическими упражнениями в свободное время и только незначительная часть ответили отрицательно. Самыми привлекательными видами спорта у сотрудников – тяжелая атлетика, рукопашный бой, футбол, бильярд, настольный теннис.

Поводом для оптимизма служат ответы респондентов на вопрос, касающийся их готовности тратить свое свободное время на сохранение своего здоровья с использованием физических упражнений. Подавляющее количество сотрудников 85 % ответили, что они готовы тратить свое время на физическую культуру.

Вопросы блока профессия включили два подблока, характеризующие, с одной стороны, знание о навыках ведения поединка, а с другой стороны - действительное использование сотрудниками в профессиональной деятельности навыков ведения поединка, использования специальных средств, владения специальным транспортом.

Подавляющее большинство сотрудников 75 % считают занятия физическими упражнениями полезными.

Можно констатировать, что сотрудники ДПС МВД России, во-первых, знают и понимают значение физической подготовки для профессии, во-вторых, выражают свое согласие с содержанием «Физической подготовки», в которой представлены названные ими в первую очередь виды спорта - рукопашный бой и легкая атлетика, играющие ведущую роль в подготовке сотрудников ДПС МВД России.

Ответ на вопрос использование физических упражнений в повседневной жизни, подавляющее большинство ответили положительно 95%. Сотрудники отдают предпочтение тяжелой атлетике, рукопашный бой, значительно меньше футбол, бег. При этом отношение к физической нагрузке как средства досуга, имеет низкие показатели - порядка 25%

Несмотря на то, что в исследуемом нами возрастном диапазоне организм сохраняет относительно высокую работоспособность и общий высокий уровень функциональной активности, у сотрудника наблюдаются снижение уровня развития двигательных функций, слабые приспособительные реакции на физическую нагрузку, снижение работоспособности.

При организации процесса самосовершенствования сотрудников ДПС МВД России нами были учтены факторы, обеспечивающие его эффективность. К личностным факторам относят уровень развития самосознания, наличие мотивов самосовершенствования, индивидуальный уровень физического развития и подготовки, опыт работы над собой. На данные личностные факторы оказывают влияние средовые - профессионализация подготовки сотрудников ДПС МВД России, психолого-педагогическая и практическая подготовка физического самосовершенствования, его стимулирование (Рукавишников Д.А. Педагогические условия совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД РФ. Чебоксары, 2006).

3.3. Исследование уровня профессиональной готовности сотрудников ДПС МВД России

Для изучения уровня физической готовности сотрудников ДПС МВД России к выполнению своих профессиональных обязанностей была проведена экспертная оценка уровня развития специальных физических качеств и уровень владения боевыми приемами борьбы сотрудников ДПС. В качестве экспертов выступили командиры подразделений. Оценивание происходило по шкале в пять баллов, перед началом основного эксперимента.

Таблица 4-Выраженность показателей специальной физической подготовленности сотрудников ДПС МВД России к служебной деятельности до эксперимента.

Оцениваемый параметр служебной деятельности	До эксперимента ($X \pm S$)
1. Выполнение норм по физической подготовке	3,5±0,8
2. Владение боевыми приемами борьбы	3,1±0,7
3. Владение техническими действиями в стойке, включая ударную технику	3,7±0,5
4. Владение техническими действиями в партере	2,8±0,7
5. Владение приемами удержания, болевыми и удушающими приемами.	2,7±0,4

Как видно из представленных данных в таблице 4 командиры подразделений оценили уровень развития основных физических качеств в комплексе, как удовлетворительный, что составило в среднем 3,5±0,8 балла.

Оценивание владения навыками боевых приемов борьбы осуществлялось при просмотре соревновательных поединков между сотрудниками, а также при выполнении установочных заданий при непосредственном противоборстве с соперником. Владение навыками ведения единоборства сотрудников оценивалась по критериям знания и умения выполнять технические действия в стойке (включая ударную технику), в партере и технику выполнения удержания, болевых и удушающих приемов, каждый из разделов оценивался в комплексе и по отдельности.

Как видно из таблицы, результат экспертной оценки, по параметру комплексного владения навыками ведения единоборства составил в среднем $3,1 \pm 0,7$ балла, более высокий показатель $3,7 \pm 0,5$ балла определён в отношении знания и умения выполнять технические действия в стойке, это группы приёмов сваливания, заваливания, некоторые броски и ударная техника. Показатели ниже средних значений определены экспертами в отношении технических действий в партере $2,8 \pm 0,7$ балла и в отношении действий направленных на удержание, болевые и удушающие приёмы $2,7 \pm 0,4$ балла.

Представленные данные в целом дополняют информацию, приведённую в разделе 3.2., о недостаточном опыте сотрудников ДПС МВД России в ведении единоборств, и доказывает необходимость их дополнительного обучения и совершенствования.

С целью определения исходного уровня развития физических качеств сотрудников ДПС МВД России было проведено спортивно-педагогическое тестирование, результаты которого представлены в таблице 5.

Таблица 5-Показатели физической подготовленности сотрудников ДПС до эксперимента (n-157)

№	Тесты (показатели)	до эксперимента ($X \pm S$)
1	Общая выносливость (тест Купера, км)	$2,29 \pm 0,30$
2	Ловкость (челночный бег 10×10 , с)	$28,42 \pm 3,64$
3	Подвижность позвоночного столба (наклоны, см)	$4,68 \pm 1,27$
4	Подвижность плечевых суставов (выкруты, см)	$72,16 \pm 16,07$
5	Быстрота (бег 100 м, с)	$15,16 \pm 1,31$
6	Сила рук («подтягивания», количество раз)	$8,23 \pm 1,7$

Предварительные данные, полученные при исследовании уровня развития физических качеств сотрудников ДПС показали, что показатель уровня общей выносливости составил $2\ 290 \pm 300$ метров, по тесту Купера. Данный показатель находится на приемлемом уровне (удовлетворительном) для данной

возрастной группы, но является явно недостаточным для сотрудников правоохранительных органов, постоянно находящихся в усложнённых условиях деятельности.

Показатель ловкости составил в среднем $28,42 \pm 3,64$ секунд, что является низким показателем для данной возрастной группы для лиц, работающих в правоохранительных органах. Подвижность позвоночного столба составила $4,68 \pm 1,27$ см, что ниже нормативов данной возрастной группы, так же достаточно невысокие показатели наблюдаются в подвижности суставов плечевого пояса и составили в среднем $72,16 \pm 16,07$ сантиметра. Показатель быстроты составил $15,16 \pm 1,31$ секунды, что несколько ниже среднего уровня требований предъявляемых к сотрудникам ДПС МВД России. Показатель силы рук составил $8,23 \pm 1,7$ раза, что соответствует среднему уровню.

Таким образом, предварительное исследование уровня развития физических качеств необходимых сотруднику ДПС для эффективной профессиональной деятельности показало, что их физическая готовность находится, в целом, на среднем уровне.

ГЛАВА 4. ТЕХНОЛОГИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКОВ ДПС РОССИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

4.1. Организационно-педагогические условия совершенствования профессиональной готовности сотрудников ДПС МВД России

В ходе исследовательской работы были выявлены следующие педагогические условия, при которых совершенствование профессиональной готовности средствами физической подготовки будет эффективным:

- обеспечение высокой плотности занятия, для достижения максимально возможного энергетического разнообразия двигательной деятельности сотрудников ДПС МВД России максимально подходящего к условиям их профессиональной деятельности;

- учет индивидуальных особенностей развития сотрудников ДПС МВД России в организации профессиональной физической подготовки при увеличении физических и психологических нагрузок;

- организация занятий на основе моделирования ситуаций в контексте профессиональной деятельности сотрудников ДПС МВД России;

- повышение потребности в здоровом образе жизни и физическом самосовершенствовании в профессиональной среде;

- систематический контроль уровня физического совершенствования сотрудников ДПС МВД России с целью повышения профессиональной готовности.

Обеспечение высокой плотности занятия, для достижения максимально возможного разнообразия двигательной деятельности сотрудников, развития как аэробных, так и анаэробных возможностей. Данное условие позволило максимально эффективно использовать отведенное на занятие время и в полной мере достичь цели занятий.

Для углубленного изучения структуры занятий были проанализированы занятия по всем разделам программ по физической подготовке сотрудников МВД России. Проведены консультации со спортсменами автомобильного спорта, в части построения занятий по совершенствованию навыков экстремального вождения.

Анализировалась форма построения занятий, определялась моторная плотность и энергетическая стоимость занятия. По характеру работы следует выделить такую классификацию занятий: освоение нового материала; совершенствование и закрепление материала; контрольные занятия и занятия смешанного (комплексного) типа. Занятия комплексного характера необходимы при формировании двигательных навыков и развитии определенных физических способностей.

Средняя моторная плотность занятий равна около 70%, частота сердечных сокращений (ЧСС) - 130 уд/мин и более. Успешное овладение двигательными навыками происходит лишь под воздействием длительного и систематического упражнения, так как формирование нового движения и доведение его до определенной степени совершенства возможно лишь при установлении новых нервно-мышечных координации, новых связей между центральной нервной системой, мышцами, органами чувств и внутренними органами.

С другой стороны, совершенствование самого процесса построения движения должно отвергать стандартные, типичные условия, приводящие двигательные действия до крайней степени стереотипности. Необходимо обеспечить широкий диапазон вариативности («подвижности») создаваемых двигательных навыков. Отсюда, нужно соблюдать оптимальное соотношение между факторами, приводящими к закреплению двигательных навыков, и факторами, увеличивающими их целесообразную изменчивость в условиях постоянного изменения обстановки деятельности. Совершенствование самого процесса построения происходит эффективно лишь при постоянном изменении внешних условий, чередованиями последовательности решения различных двигательных задач в течение многих занятий. Должна повышаться и моторная плотность занятий.

Для проверки этого предположения проведен хронометраж занятий, по-

строенных по комплексной форме. Средние показатели моторной плотности оказались равными 70%, ЧСС - 130 уд/мин. Данные показатели превышают средние соответствующие показатели при традиционной форме организации занятий.

Учет индивидуальных особенностей развития сотрудников ДПС МВД России отражался в организации профессиональной физической подготовки при увеличении физических и психологических нагрузок. Даже самые совершенные методы и средства физической подготовки, будущих специалистов, по мнению ученых, не решают полностью задачи оптимального совершенствования тренировочного процесса, если не учитывают все глубины индивидуальных особенностей развития занимающихся (Рукавишников Д.А. Педагогические условия совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД РФ. Чебоксары, 2006).

Имеющийся в настоящее время перечень особенностей индивидуальности, которые могут и должны быть учтены в тренировочном процессе, весьма значителен. Индивидуализация может осуществляться в двух направлениях: общеподготовительном и специализированном. В первом случае осуществляется подбор методов обучения и воспитания в соответствии с функциональными возможностями и двигательными способностями занимающихся. Во втором случае дополнительно к методике определяется и содержание занятий в зависимости от индивидуальных особенностей, склонностей и одаренности сотрудников (Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб. : Питер, 2001. 288 с.).

Как показали результаты исследований, индивидуализация в тренировочном процессе может осуществляться в различных его стадиях. Существует ряд мнений относительно наиболее эффективного использования индивидуализации. Так, например, Е.А. Грозин и В.А. Каргаполов считают, что;

- эффективность применения индивидуализации выше, когда уже достигнут определенный уровень двигательного арсенала;

- требования к применению индивидуализации возрастают по мере роста спортивных результатов.

А.А. Гужаловский выделяет несколько основных направлений в решении

проблемы индивидуализации; индивидуальный подход в процессе отбора и спортивной ориентации; индивидуализация средств и методов тренировки; индивидуализация тренировочной нагрузки (Гужаловский А.Л. Проблема «критических» периодов онтогенеза и ее значение для теории и практики физического воспитания // Очерки по теории физ. культуры. М., 1984. С. 211–214).

Различными учеными выделяются и разные индивидуальные особенности, требующие их учета при организации физкультурно-спортивной подготовки будущих специалистов.

Так, Г.С. Туманян выделяет такие показатели, характеризующие индивидуальные особенности; технические, физические, тактические, теоретические и морально-волевые характеристики (Туманян Г.С. Телосложение и спорт (основы индивидуализации физической подготовки спортсменов различных соматических групп). М., 1972). И.А. Тер-Ованесян предлагает учитывать особенности телосложения, физическую подготовленность, психические особенности, особенности перенесения тренировочной нагрузки (Тер-Ованесян И.Л. Исследование некоторых путей индивидуализации тренировочного процесса у спортсменов высокой квалификации. М., 1971). А.А. Маторин считает необходимым учитывать особенности физического развития, физическую подготовленность и психическую подготовленность (Маторин А.А. Исследование индивидуальных способностей и учет их при обучении физическим упражнениям: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Л., 2001. 17 с.).

На основании анализа существующих концепций физического воспитания в процессе профессиональной физической подготовки сотрудников ДПС МВД России мы учитывали следующие их индивидуальные особенности: особенности физического развития, физическую подготовленность, психические особенности (качества), особенности адаптации к тренировочной нагрузке.

Важное значение по нашему мнению имеет и система этапного контроля, которая позволит индивидуально для каждого сотрудника ДПС МВД России определить стратегию процесса подготовки и оценить ее результативность.

Таким образом, технология физической подготовки, направленная на повышение профессиональной готовности сотрудников ДПС МВД России была построена нами с учетом различного уровня готовности и тренированности занимающихся; индивидуально-типологических особенностей реагирования на внешние условия, физическую нагрузку, общение с преподавателями и сотрудниками; наличия предпочитаемого стиля профессиональной деятельности.

Степень использования индивидуализации устанавливалась нами в зависимости от задач, решаемых в процессе профессиональной физической подготовки сотрудников.

Организация занятий на основе моделирования ситуаций в контексте профессиональной деятельности.

При моделировании ситуаций в контексте профессиональной деятельности с помощью всей системы дидактических форм, методов и средств обучения моделируется предметное и социальное содержание профессиональной деятельности специалиста. Усвоение абстрактных знаний как знаковых систем должно накладываться на основу этой деятельности (Гужаловский А.Л. Проблема «критических» периодов онтогенеза и ее значение для теории и практики физического воспитания // Очерки по теории физ. культуры. М., 1984. С. 211–214), Целостное содержание профессионального труда в данном случае представляется как система профессиональных проблем, задач и функций и выражается в системе проблем, задач и ситуаций, максимально приближающихся к профессиональной деятельности.

Контекстное развертывание системного содержания физической подготовки состояло в том, что каждый элемент содержания раскрывался не изолированно, а в логической взаимосвязи с предыдущим и последующим. Это приводило к тому, что, основываясь на уже известном знании, этот элемент осваивался как предпосылка дальнейшего продвижения в изучаемом материале, которое могут осуществить уже сами сотрудники ДПС МВД России самостоятельно исходя из своего индивидуального профессионального почерка, профессиональной деятельности. При усвоении каждого последующего элемента знания сотрудник находится и в позиции теоретика, и в позиции практика. Он, с одной стороны, усваивает содержание нового

знания с учетом обобщения ранее изученного, с другой стороны - практически осваивает последующий элемент.

Нами учитывалось, что служебная деятельность и деятельность сотрудника инспектора ДПС МВД России в экстремальных ситуациях - отличается многообразием ситуаций. Поэтому подготовка к данной деятельности осуществлялась по следующим направлениям; физическому, техническому, тактическому, психологическому, морально-волевому и интеллектуальному.

В отличие от изучения теоретического раздела, проходящего в виде лекций и бесед, практическая часть осуществлялась с использованием методов и средств физической подготовки и с учетом особенности профессиональной деятельности. Реализация данных методов при обучении боевым приемам борьбы заключалась в ускоренном обучении базовым приемам: ударам и защитам от них, болевым и удушающим приемам в стойке, броскам, удержаниям, боевым и удушающим приемам в борьбе лежа с последующим их совершенствованием в различных ситуациях и комбинациях между собой, в том числе с использованием метода проблемно-ситуационного упражнения, непосредственно основанного на профессиональной деятельности.

Индивидуальная деятельность способствовала выходу сотрудников за рамки овладения стереотипности действий путем соотнесения этой информации с ситуациями будущей профессиональной деятельности и личностному включению сотрудников ДПС МВД России в осваиваемую предметную область деятельности.

В этом случае единицей работы оказывалось предметное действие, целью которого является не только усвоение содержащейся в тексте полезной информации, но и достижение на ее основе практически полезного эффекта.

В отработке профессиональной деятельности в коллективе задания получали динамическую развертку в совместных, коллективных формах работы участников процесса (два и более). В этом случае происходило формирование не только предметной, но и коллективной деятельности путем отработки совместных действий (Рукавишников Д.А. Педагогические условия совершенствования профессио-

нально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД РФ. Чебоксары, 2006). Данные подходы позволяли нам достичь более высокого уровня обучения сотрудников ДПС МВД России боевым приемам борьбы и их подготовленности в служебно-прикладном аспекте.

Эффективность данного педагогического условия подтверждена результатами самооценки участников экспериментальной группы после формирующего этапа эксперимента:

- наличием интереса и эмоционально-положительного отношения к физической подготовке;
- потребностью в самореализации в данной профессиональной деятельности;
- наличием теоретических знаний;
- профессиональной самостоятельностью;
- нестандартностью мышления;
- умением анализировать состояние среды с целью профессионального реагирования;
- умением планировать свою деятельность и определять наиболее оптимальные пути решения поставленных задач;
- умением анализировать результаты деятельности;
- наличием потребности в саморазвитии.

Повышение престижа здорового образа жизни и физического самосовершенствования в профессиональной среде сотрудников ДПС МВД России.

Сотрудники ДПС МВД России овладевали такими методами самопознания, как самонаблюдение и самоанализ. При осуществлении метода самонаблюдения акцентировались такие требования к его применению, как постановка цели самонаблюдения, его систематичность, последовательность, определение критериев наблюдаемого качества, применение в различных условиях и ситуациях, уравновешенность состояния как условие адекватности самонаблюдения.

Самонаблюдение дополнялось самоанализом, что позволяло сотрудникам сделать вывод об уровне сформированности того или иного качества.

Применение метода самоанализа включало всестороннее рассмотрение совершаемого действия; выяснение причин, вызвавших его; установление зависимости от внешних воздействий и внутреннего психического состояния; определение возможных связей с аналогичным поведением ранее; выявление частоты повторения подобных действий в аналогичных и отличающихся ситуациях (Бернштейн Н.А. О построении движений. М., 1947).

Самопознание уровня развития физических качеств осуществлялось с помощью самоанализа динамики физической подготовленности за определенный период времени, выявления причин роста или снижения достижений. Действенность метода самоанализа обуславливается адекватностью самооценки личности.

Сотрудники ДПС МВД России обучались применять следующие методы самосовершенствования: самоприказ (требование немедленного выполнения определенного действия или поведения); самоубеждение (выдвижение доводов с целью определить истинность какого-либо положения или правильность поступка); самовнушение (с целью повышения воли); пунктуальность (принятие решения четко следовать поставленным задачам); самоконтроль (оценка субъектом собственных действий); самоотчет (наблюдение человека за своими действиями, поступками и необходимости дальнейшего совершенствования) (Основы теории и методики физической культуры : учебник для техникумов физ. культуры / под ред. А.А. Гужаловского. М., 1986).

Организация совершенствования профессиональной готовности средствами физической культуры сотрудников ДПС МВД России в процессе экспериментальной работы включала несколько стадий.

Педагогическое руководство на первой стадии заключалось в психолого-педагогической подготовке сотрудников к работе над собой, введении в обязанность выполнения режима дня, составлению личных планов и программ физического самосовершенствования, выполнения норм по физической подготовке.

На первой стадии решались следующие задачи: формирование у сотрудников адекватной личностной и профессиональной направленности; самопознание особенностей и возможностей для физического совершенствования; ознакомление с

конкретными приемами и навыками работы над собой; выполнение заданий по самосовершенствованию; самоконтроль работы над собой; самооценка результатов физического совершенствования и самосовершенствования.

На второй стадии осуществлялось: формирование у сотрудников установки на постоянное физическое самосовершенствование; овладение его коррекцией с учетом результатов работы над собой.

Роль педагогического руководства на этом этапе заключалась в стимулировании физического самосовершенствования через спортивно-массовые мероприятия и индивидуальную работу.

Помимо самоконтроля проводился систематический контроль уровня профессиональной готовности посредством анализа уровня физической готовности сотрудников ДПС МВД России.

Главными задачами мониторинга являлись:

- Отслеживание и фиксация результатов формирующей деятельности по развитию необходимых профессионально важных физических качеств сотрудников ДПС МВД России.

- Оказание педагогической помощи сотрудникам, имеющим недостаточный уровень физической подготовленности, в индивидуализации процесса самосовершенствования.

- Создание условий для перехода физической подготовки сотрудников в самоподготовку и самосовершенствование.

Каждый из этапов многоуровневой системы обучения является самостоятельным и завершенным, что позволяет осваивать двигательные умения и навыки в соответствии с определенными задачами этапа. При этом каждый предыдущий уровень должен является базой для освоения следующего (Блауберг И.В., Юдин Э.Г. Становление и сущность системного подхода. М., 1973 ; Физическая подготовка : учебник / В.А. Кудин [и др.]. СПб., 2010 ; Маторин А.А. Исследование индивидуальных способностей и учет их при обучении физическим упражнениям. Л., 2001 ; Медведев И.М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки учебных заведений МВД России : дис. ... канд. пед.

наук. Волгоград, 1999. ; Основы управления подготовкой юных спортсменов / под ред. М.Я. Набатниковой. М., 1982 ; Приказ МВД России от 29 июля 1996г., № 412 «Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел». М., 1996 ; Романенко Н.В. Методологические основы системного исследования физической подготовки курсантов военно-физкультурного вуза // Теория и практика физ. подготовки. СПб., 1995. С. 116–125 ; Торопов В.А. Физическая подготовка : учеб. пособ. М., 2008).

Одновременно предусматривается в соответствии с установленными нормативами поэтапное развитие физических качеств.

В этой связи повышается значение и требование при выборе задач контроля:

- необходим контроль, который внедрялся в процесс профессиональной физической подготовки;

- важен контроль процесса профессионального развития как поиск путей индивидуализации в профессиональном развитии (Бондаревский И.И. Управление органами внутренних дел по обеспечению общественной безопасности в чрезвычайной обстановке (теоретические, правовые и организационно-тактические основы) : автореф. дис. канд. юрид. наук. М., 2000. 50 с.; Горелов А.А. Диссертация на соискание степени доктора педагогических наук на спецтему. СПб., 1994 ; Медведев И.М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки учебных заведений МВД России. Волгоград, 1999 ; Остапенко Н.С. Повышение эффективности соревновательной деятельности по спортивной борьбе : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1997. 25 с.).

Основная цель контроля физической подготовки сотрудника - проверка полученной необходимой информации и сравнение динамики функциональных сдвигов (Зайцев Г.К. Физическое воспитание и спортивная подготовка (новые подходы) : методические рекомендации. Л. : ЛГИУУ, 1991. 44 с. ; Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине. М. : Физкультура и спорт, 1988. 208 с. ; Кашин Н.И. Содержание и методика профессионально-прикладной физической подготовки курсантов силовых ведомств на начальном этапе обучения (на примере вузов МВД) : дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2005. 219 с. ; Макеева В.С.

Подвижные игры и игровые задания как средство интенсификации занятий по боевой и физической подготовке // Совершенствование системы боевой подготовки в учебных заведениях МВД России в свете реализации концепции многоуровневой подготовки, переподготовки и повышении квалификации кадров МВД Российской Федерации : Материалы межвуз. науч.-метод. конф. Орел, 1996. С. 28–30 ; Сулаков, Б.А., Лазаренко Т.П. Тестирование в физическом воспитании : метод. разработка для студентов. М. : ГЦОЛИФК, 1988. 39 с.).

В практике физической подготовки выделяют три основных вида контроля: этапный, текущий и оперативный (Бондаревский И.И. Управление органами внутренних дел по обеспечению общественной безопасности в чрезвычайной обстановке ... М., 2000 ; Кадыров Р.М. Критерии проверки и оценки физической подготовленности военнослужащих. Л., 1991 ; Медведев И.М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки учебных заведений МВД России. Волгоград, 1999. ; Набатникова М.Л. Особенности комплексно-педагогического контроля в системе подготовки юных спортсменов // Олимпийский резерв. Киев : Здоровья, 1982. С. 129–136).

Оперативно-текущий контроль осуществляется на занятиях по завершению изучения определенной темы или технического действия. Решаемые в оперативно-текущем контроле конкретные задачи многочисленны, но основные из них заключаются в следующем:

- оценка готовности занимающихся к реализации намеченного, изменение показателей оперативной работоспособности, утомление и восстановление по ходу занятия;
- контроль параметров нагрузок и отдыха;
- качество занятия, положительные стороны и недостатки его содержания и методики;
- контроль за динамикой показателей индивидуального состояния в интервале между данным и очередным занятием (Медведев И.М. Организация профес-

сионально-прикладной физической подготовки учебных заведений МВД России. Волгоград, 1999).

Особое внимание в подразделениях ДПС МВД России уделяют этапному контролю, который позволяет оценивать динамику развития основных сторон профессиональной подготовленности и определяет меру их рассогласования с конкретными нормативами, характерными для данного этапа подготовки сотрудников. До настоящего времени в качестве этапного контроля применяются нормативы, отражающие различные уровни развития двигательных способностей и демонстраций техники приобретенных навыков в различных спортивных единоборствах (Дмитриев С.В. От технократической биомеханики к социокультурной теории двигательных действий. Н. Новгород : [б. и.], 1999. 246 с. ; Кадыров Р.М. Критерии проверки и оценки физической подготовленности военнослужащих. Л., 1991 ; Подлипняк Ю.Ф. Педагогические основы системы физической подготовки слушателей вузов МВД СССР. М., 1986 ; Приказ МВД России от 29 июля 1996г., № 412 «Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел». М., 1996 ; Рубцова М.А., Гончарова Г.А., Близнац Н.П. К вопросу об унификации оценки функционального состояния спортсменов // Теория и практика физ. культуры. 1994. № 2. С. 11–16).

4.2. Технология совершенствования профессиональной готовности сотрудников ДПС МВД России средствами физической подготовки

Разрабатывая экспериментальную технологию, направленную на совершенствование профессиональной готовности сотрудников ДПС МВД России, проведен анализ научной литературы А.А. Абраменко, С.М. Ашкинази, А.Э. Болотина, А.А. Горелова, Б.В. Ендальцева, В.Л. Марищука, О.В. Новосельцева, Ю.Ф. Подлипняка, Н.В. Романенко, В.Н. Лаврова, Г.С. Туманяна, Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова, В.С. Кшевина, В.А. Торопова, Г.А. Шашкина,

В.А. Щеголева, В.В. Яншина, В.В. Горбатова, И.М. Медведева, Д.А. Рукавиш-
никова (Абраменко А.А. Физическая подготовка сводных отрядов МВД Рос-
сии к экстремальным условиям служебно-боевой деятельности. СПб., 2002 ;
Ашкинази С.М. Основы обучения рукопашному бою. СПб., 1994 ; Болотин А.Э.,
Бочковская В.Л. Содержание научно-исследовательской деятельности в обла-
сти физической культуры и спорта. СПб., 2010 ; Горбатов В.В. Формирование
физической подготовленности курсантов ВУЗов МВД в процессе овладения
боевыми приемами борьбы. СПб., 2006 ; Горелов А.А. Диссертация на соис-
кание степени доктора педагогических наук на спецтему. СПб., 1994 ; Ендаль-
цев Б.В., Нестеров А.А. Работоспособность военнослужащих и пути ее повы-
шения средствами физической подготовки. Л., 1986; Клименко С.В. Формиро-
вание профессионального мастерства преподавателей физической подготовки
учебных заведений МВД России. М., 1994; Колухов В.Г. Проблемные во-
просы боевой подготовки в учеб. заведениях России // Современная концепция
преподавания боевой и физ. подготовки в учеб. заведениях России. М., 1996.
С. 16; Колухов В.Г. Блочный принцип обучения боевым приемам борьбы //
Совершенствование системы боевой подготовки в учебных заведениях МВД
России в свете реализации концепции многоуровневой подготовки, перепод-
готовки и повышении квалификации кадров МВД Российской Федерации.
Орел, 1996. С. 54–57; Непомнящий С.В. Научно-методические основы физи-
ческого воспитания в системе многоуровневого образования // Совершенство-
вание системы боевой подготовки в учебных заведениях МВД России в свете
реализации концепции многоуровневой подготовки, переподготовки и повы-
шении квалификации кадров МВД Российской Федерации. Орел, 1996. С. 115–
118; Его же. Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки
работников ОВД. М., 1987; Его же. Средства и методы физической подготовки
для воспитания профессионально значимых психофизических качеств у работ-
ников ОВД. Волгоград, 1987; Ноздрачев В.В. Совершенствование боевой и
физической подготовки слушателей учебных заведений МВД России // Пути
повышения эффективности боевой подготовки слушателей учеб. заведений.

М., 2000; Подлипняк Ю.Ф. Педагогические основы системы физической подготовки слушателей вузов МВД СССР. М., 1986; Подлипняк Ю.Ф. Физическая подготовка в вузах МВД СССР. Тбилиси, 1985; Романенко Н.В. Методологические основы системного исследования физической подготовки курсантов военно-физкультурного вуза // Теория и практика физ. подготовки. СПб., 1995. С. 116–125; Рукавишников Д.А. Педагогические условия совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД РФ. Чебоксары, 2006; Физическая подготовка : учеб. пособ. / В.С. Кшевин [и др.]. М., 2003; Системная методология в научных исследованиях учебно-воспитательного процесса вуза / под общ. ред. А.А. Сидорова. Л., 1985; Шулик Ю.А. О степени прикладной эффективности видов боевых упражнений ... // Теория и практика физ. культуры. 1998. № 2. С. 51–53; Ямалетдинова Г.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка следователей ОВД. М., 1991), позволяющий заключить, что любая деятельность чаще всего образует взаимосвязи между профессиональными обязанностями и индивидуально-психологическими особенностями, влияющими на эффективность профессиональной деятельности. Характер этих отношений и определил выбор комплекса организационно-методического системного подхода в качестве механизма упорядочения деятельности в виде экспериментальной технологии.

Экспериментальная технология (таблица 6) направленная на совершенствование профессиональной готовности сотрудников ДПС МВД России, средствами физической культуры была разработана с учётом типовой рабочей программы соответствующей Приказу МВД № 412 от 29.07.1996 об утверждении «Наставления по физической подготовке для сотрудников ОВД» (Приказ МВД России от 29 июля 1996г., № 412 «Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел». М., 1996. 5 с.).

Организация обучения сотрудников ДПС МВД России строилась в соответствии с принципами: практической направленности; систематичности; последовательности; комплексности; индивидуального и коллективного характера обучения;

сознательности и активности обучаемых; обучения на высоком, но доступном уровне; прочности овладения знаниями и умениями; наглядности, в совокупности с использованием специфических закономерностей спортивной тренировки (разносторонность, систематичность, непрерывность, повышение физической нагрузки, цикличность, индивидуализация, направленность к высшим достижениям, единство общей и специальной подготовки, единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам, волнообразность (Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., 1988 ; Горбатов В.В. Формирование физической подготовленности курсантов ВУЗов МВД в процессе овладения боевыми приемами борьбы. СПб., 2006 ; Физическая подготовка : учебник / В.А. Кудин [и др.]. СПб., 2010 ; Леонтьев Д.А. Симбиоз и адаптация или автономия и трансценденция : выбор личности в непредсказуемом мире // Личность в современном мире : от стратегии выживания к стратегии жизнотворчества / под ред. Е.И. Яцуты. Кемерово, 2002. С. 3–34 ; Медведев И.М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки учебных заведений МВД России : дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 1999. ; Торопов В.А. Физическая подготовка : учеб. пособ. М., 2008 ; Физическая подготовка : учеб. пособ. / В.С. Кшевин [и др.]. М., 2003 ; Фомин В.С. Физиологические основы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов. М., 1984).

Предлагаемая технология содержит четыре раздела. Раздел I – теория и методика физического воспитания, раздел II – общая физическая подготовка, раздел III – специальная физическая подготовка, раздел IV – боевые приемы борьбы.

Анализ литературы позволил рекомендовать блочный принцип планирования процесса по физической подготовке сотрудника. За наиболее крупную структурную единицу технологии физической подготовки был принят макроцикл длительностью 5 месяцев.

Процесс совершенствования профессиональной физической готовности сотрудников включал три этапа (таблица 6): ознакомительно-подготовитель-

ный (1 год, 1 уровень «Начальный»), основной или базовый (2-3 года, 2 уровень «Базовый»), профилированный или специальный (4-5 года, 3 уровень «Специализированный»). Деление технологии на этапы предусматривает последовательное освоение материала, заложенного в тематический план и позволяет концентрировать все внимание на решение приоритетных задач, стоящих перед каждым этапом.

таблица 6-Технология повышения физической готовности сотрудников ДПС МВД России к выполнению профессиональных обязанностей на 5 лет службы

Первый год «Начальный этап»																				
3-4 квартал																				
Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Месяц	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь		Декабрь			Январь					
Цикл	Втягивающий					Базовый - развивающий					Базовый - стабилизирующий									
Преимуществом направленность на развитие физических качеств	Развитие общей выносливости, силы и гибкости					Развитие взрывной силы, скоростной выносливости и ловкости					Развитие ловкости и быстроты (быстроты реакции)									
Преимуществом направленность по совершенствованию профессиональных навыков	Обучение базовой техники боевого самбо и рукопашного боя, с преобладание ударной техники и техники борьбы в стойке				Обучение базовой техники боевого самбо и рукопашного боя, с преобладание болевых, удушающих приёмов и техники борьбы в партере					Совершенствование технических действий в стойке и партере, формирование умений ведения комбинационной борьбы					Профессиональная подготовка на автодроме (с имитацией городских условий) и совершенствование технических действий в стойке, партере и комбинационной борьбы.					

1-2 квартал																	
Недели	21	22	23	25	26	27	29	30	31	33	34	35	36	37	38	39	40

	24	28	32		
Месяц	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Цикл	Базовый - развивающий		Базовый-стабилизирующий	Базовый-развивающий	Базовый-стабилизирующий
Преимуществом является направленность на развитие физических качеств	Развитие общей выносливости, взрывной силы, быстроты и гибкости		Развитие скоростной выносливости и ловкости	Развитие специальной выносливости, ловкости и быстроты (быстроты реакции)	Развитие специальной выносливости, ловкости и быстроты (быстроты реакции)
Преимуществом является направленность по совершенствованию профессиональных навыков	Обучение навыкам ведения борьбы в ситуациях приближенных к реальным, в том числе с использованием спец. средств		Совершенствование навыков ведения борьбы в стойке, партере и комбинационной борьбы в ситуациях приближенных к реальным, в том числе с использованием спец. средств	Профессиональная подготовка на автодроме и совершенствование навыков ведения борьбы в ситуациях приближенных к реальным	Профессиональная подготовка на автодроме и совершенствование навыков ведения борьбы

Второй и третий год «Базовый этап»

3-4 квартал						
Недели	1 2 3 4	5 6 7 8 9	10 11 12 13	14 15 16 17	18 19 20	
Месяц	Сентябрь		Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Цикл	Втягивающий			Базовый - развивающий	Базовый - стабилизирующий	
Преимуществом является направленность	Развитие общей выносливости, силы и гибкости			Развитие взрывной силы, скоростной выносливости и	Развитие ловкости и быстроты (быстроты реакции)	

на развитие физических качеств			ЛОВКОСТИ	
Преимущественная направленность по совершенствованию профессиональных навыков	Совершенствование техники боевого самбо и рукопашного боя, с преобладание ударной техники и техники борьбы в стойке	Совершенствование техники боевого самбо и рукопашного боя, с преобладание болевых, удушающих приёмов и техники борьбы в партере	Совершенствование технических действий в стойке, партере и комбинационной борьбы	Профессиональная подготовка на автодроме (с имитацией городских условий) и совершенствование технических действий в стойке, партере и комбинационной борьбы.

1-2 квартал					
Недели	21 22 23 24	25 26 27 28	29 30 31 32	33 34 35 36	37 38 39 40
Месяц	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Цикл	Базовый - развивающий	Базовый-стабилизирующий	Базовый-развивающий	Базовый-стабилизирующий	
Преимущественная направленность на развитие физических качеств	Развитие специальной выносливости, взрывной силы, быстроты и гибкости	Развитие общей выносливости и ловкости	Развитие специальной выносливости, ловкости и быстроты (быстроты реакции)	Развитие специальной выносливости, ловкости и быстроты (быстроты реакции)	
Преимущественная направленность по совершенствованию профессиональных	Профессиональная подготовка (использование спец. средств) и совершенствование навыков ведения борьбы в ситуациях приближенных к реальным в том числе с	Совершенствование умений использовать спец. средства и совершенствование навыков ведения борьбы в ситуациях	Профессиональная подготовка на автодроме и совершенствование навыков ведения борьбы в ситуациях приближенных к реальным	Профессиональная подготовка на автодроме и совершенствование навыков ведения борьбы	

навыков	применением спец. средств	ациях приближенных к реальным в том числе с применением спец. средств		
---------	---------------------------	---	--	--

3-4 квартал					
Недели	1 2 3 4	5 6 7 8 9	10 11 12 13	14 15 16 17	18 19 20
Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Цикл	Втягивающий		Базовый - развивающий	Базовый - стабилизирующий	
Преимуществом направленность на развитие физических качеств	Развитие общей выносливости, силы и гибкости		Развитие взрывной силы, скоростной выносливости и ловкости	Развитие ловкости и быстроты (быстроты реакции)	
Преимуществом направленность по совершенствованию профессиональных навыков	Совершенствование техники боевого самбо и рукопашного боя, с преобладание ударной техники и техники борьбы в стойке	Совершенствование техники боевого самбо и рукопашного боя, с преобладание болевых, удушающих приёмов и техники борьбы в партере	Совершенствование технических действий в стойке, партере и комбинационной борьбы	Профессиональная подготовка на автодроме (с имитацией городских условий) и совершенствование технических действий в стойке, партере и комбинационной борьбы.	

1-2 квартал					
Недели	21 22 23 24	25 26 27 28	29 30 31 32	33 34 35 36	37 38 39 40
Месяц	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Цикл	Базовый - развивающий		Базовый-стабилизирующий	Базовый-развивающий	Базовый-стабилизирующий

Преимуществом является направленность на развитие физических качеств	Развитие специальной выносливости, взрывной силы, быстроты и гибкости	Развитие общей выносливости и ловкости	Развитие специальной выносливости, ловкости и быстроты (быстроты реакции)	Развитие специальной выносливости, ловкости и быстроты (быстроты реакции)
Преимуществом является направленность по совершенствованию профессиональных навыков	Профессиональная подготовка (использование спец. средств) и совершенствование навыков ведения борьбы в ситуациях приближенных к реальным в том числе с применением спец. средств	Совершенствование умений использовать спец. средства и совершенствование навыков ведения борьбы в ситуациях приближенных к реальным в том числе с применением спец. средств	Профессиональная подготовка на автодроме и совершенствование навыков ведения борьбы в ситуациях приближенных к реальным	Профессиональная подготовка на автодроме и совершенствование навыков ведения борьбы

Четвёртый и пятый год «Специализированный этап»

3-4 квартал					
Недели	1 2 3 4	5 6 7 8 9	10 11 12 13	14 15 16 17	18 19 20
Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Цикл	Втягивающий		Базовый - развивающий	Базовый - стабилизирующий	
Преимуществом является направленность на развитие физических качеств	Развитие общей выносливости, силы и гибкости		Развитие взрывной силы, скоростной выносливости и ловкости	Развитие ловкости и быстроты (быстроты реакции)	

Преимуществом направленность по совершенствованию профессиональных навыков	Совершенствование техники боевого самбо и рукопашного боя, с преобладание ударной техники и борьбы в стойке	Совершенствование техники боевого самбо и рукопашного боя, с преобладание болевых, удушающих приёмов и техники борьбы в партере	Совершенствование технических действий в стойке, партере и комбинационной борьбы, в ситуациях приближенных к реальным	Профессиональная подготовка на автодроме (с имитацией городских условий) и совершенствование технических действий и комбинационной борьбы, в ситуациях приближенных к реальным
--	---	---	---	--

1-2 квартал					
Недели	21 22 23 24	25 26 27 28	29 30 31 32	33 34 35 36	37 38 39 40
Месяц	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Цикл	Базовый - развивающий		Базовый-стабилизирующий	Базовый-развивающий	Базовый-стабилизирующий
Преимуществом направленность на развитие физических качеств	Развитие специальной выносливости, взрывной силы, быстроты и гибкости		Развитие скоростной выносливости и ловкости	Развитие специальной выносливости, ловкости и быстроты (быстроты реакции)	Развитие специальной выносливости, ловкости и быстроты (быстроты реакции)
Преимуществом направленность по совершенствованию профессиональных навыков	Профессиональная подготовка (использование спец. средств) и совершенствование навыков ведения борьбы в ситуациях приближенных к реальным в том числе с применением спец. средств		Совершенствование умений использовать спец. средства и совершенствование навыков ведения борьбы в ситуациях приближенных к реальным в том числе с применением спец.	Профессиональная подготовка на автодроме и совершенствование навыков ведения борьбы в ситуациях приближенных к реальным, в том числе с применением спец. средств	Профессиональная подготовка на автодроме и совершенствование навыков ведения борьбы

		средств		
--	--	---------	--	--

3-4 квартал					
Недели	1 2 3 4	5 6 7 8 9	10 11 12 13	14 15 16 17	18 19 20
Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Цикл	Втягивающий		Базовый - раз- вивающий	Базовый - стабилизи- рующий	
Преиму- ществен- ная направ- ленность на разви- тие физи- ческих ка- честв	Развитие общей выносливо- сти, силы и гибкости		Развитие взрывной силы, скоростной вы- носливости и ловкости	Развитие ловкости и быстроты (быстроты реакции)	
Преиму- ществен- ная направ- ленность по совер- шенствовани- ю профес- сиональ- ных на- выков	Совершен- ствование техники бо- евого самбо и рукопаш- ного боя, с преоблада- ние ударной техники и техники борьбы в стойке	Совершен- ствование техники бое- вого самбо и рукопашного боя, с преоб- ладание боле- вых, удуша- ющих приё- мов и тех- ники борьбы в партере	Совершенство- вание техниче- ских действий в стойке, партере и комбинаци- онной борьбы, в ситуациях приближенных к реальным	Профессиональная подготовка на авто- дроме (с имитацией городских условий) и совершенствова- ние технических дей- ствий и комбинаци- онной борьбы, в си- туациях приближен- ных к реальным	

1-2 квартал					
Недели	21 22 23 24	25 26 27 28	29 30 31 32	33 34 35 36	37 38 39 40
Месяц	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Цикл	Базовый - разви- вающий		Базовый-ста- билизирую- щий	Базовый-разви- вающий	Базовый-ста- билизирую- щий
Преиму- ществен- ная направ- ленность	Развитие специ- альной выносли- вости, взрывной силы, быстроты и гибкости		Развитие ско- ростной вы- носливости и ловкости	Развитие специ- альной вынос- ливости, ловко- сти и быстроты	Развитие спе- циальной вы- носливости, ловкости и быстроты

на развитие физических качеств			(быстроты реакции)	(быстроты реакции)
Преимущественная направленность по совершенствованию профессиональных навыков	Профессиональная подготовка (использование спец. средств) и совершенствование навыков ведения борьбы в ситуациях приближенных к реальным в том числе с применением спец. средств	Совершенствование умений использовать спец. средства и совершенствование навыков ведения борьбы в ситуациях приближенных к реальным в том числе с применением спец. средств	Профессиональная подготовка на автодроме и совершенствование навыков ведения борьбы в ситуациях приближенных к реальным, в том числе с применением спец. средств	Профессиональная подготовка на автодроме и совершенствование навыков ведения борьбы

Первый этап обучения направлен на развитие общей и специальной профессиональной физической готовности. Задача этапа - повышение уровня работоспособности, а так же формирование и совершенствования базовой техники боевого самбо и рукопашного боя. Широко используются однонаправленные концентрированные нагрузки, способствующие углубленному развитию силы, ловкости, скорости движений и выносливости.

Тренировочный эффект, достигаемый за счет применения таких нагрузок, благоприятствовал дальнейшему повышению физической подготовленности сотрудников ДПС МВД России. Совершенствование уже изученных двигательных навыков (приемов задержания, бросков, болевых и удушающих приёмов, использование специальных средств, владение автотранспортом) происходит в разных условиях (до и после определенной физической нагрузки). На 2, 3, 4 и 5 годах технологии деление на отрезки времени и их общая направленность сохраняется, изменяются лишь акценты.

На первом этапе основное внимание уделялось развитию выносливости, на втором, третьем, четвертом и пятом - повышению скоростной и специальной выносливости за счет уменьшения длины дистанции, повышение ее интенсивности и увеличения объёма и интенсивности специализированной нагрузки (ведение поединков в смоделированных ситуациях, в том числе с использованием специализированных средств, а так же вождение служебного автотранспорта). Упражнения на совершенствование двигательной координации замещаются упражнениями на повышение психофизической устойчивости (спарринг, единоборства, выполнение различных двигательных навыков, отработка боевых приемов борьбы на фоне значительного физического и координационного утомления).

На втором этапе «Базовом» вместо упражнений, направленных на повышение абсолютной силы, применяются средства, развивающие скоростно-силовые способности, прежде всего взрывной силы. Активно используются средства сопряженного воздействия (спарринг в усложненных условиях и т.п.).

Третий этап направлен на дальнейшее совершенствование профессионально-важных физических качеств, а так же навыков ведения единоборства в ситуациях приближенных к реальным, в том числе с применением специальных средств.

В рамках каждого этапа материал концентрируется в самостоятельные законченные блоки (мезоциклы) последовательно решающие задачи каждого периода времени длительностью от 5-ти до 8-ми недель.

Первый мезоцикл «втягивающий» продолжительностью 7 недель направлен на развитие и совершенствование общефизических качеств, являющихся основой повышения работоспособности сотрудников и служащих базой формирования специализированной подготовленности. Преимущественная направленность втягивающего мезоцикла состояла в повышении общей выносливости, силы и гибкости, основным акцентом в отношении формирования необходимых профессиональных навыков являлось последовательное обучение базовой техники боевого раздела самбо и рукопашного боя, при этом в течении первых недель в основном происходило обучение ударной технике, технике борьбы в стойке, в течении последующих недель, происходило преимущественное обучение технике борьбы в партере, болевым и удушающим приёмам. Второй «базовый» мезоцикл направлен на преимущественное развитие таких физических качеств как взрывная сила, скоростная выносливость и ловкость, в отношении развития навыков ведения единоборства в качестве доминирующего аспекта выделено совершенствование техники борьбы в стойке и партере, изученной в предыдущем мезоцикле, и формирование умения вести комбинационную борьбу. Третий мезоцикл, базовый – стабилизирующий, имел своей целью закрепление ранее изученных двигательных действий, развитие таких физических качеств как ловкость и быстрота реакции, а так же совершенствование навыков вождения служебного автотранспорта на автодроме. Четвёртый мезоцикл носит развивающий характер, с основной направленностью на совершенствование взрывной силы, быстроты и ловкости, а так же формирование и совершенствование навыков ведения единоборства в условиях приближенных к реальным, в том числе с применением специализированных средств. Пятый

мезоцикл, базовый-стабилизирующий, направлен на развитие скоростной выносливости и ловкости и дальнейшее совершенствование техники борьбы в стойке, партере и навыков комбинационного ведения поединка. Шестой мезоцикл носит развивающий характер с преимущественной направленностью на развитие специальной выносливости, дальнейшее развитие ловкости и быстроты реакции, при этом специализированность данного мезоцикла достигается за счёт моделирования реальных ситуаций в ходе поединка, а так же за счёт профессиональной подготовки на автодроме. Седьмой мезоцикл носит стабилизирующий характер, так как направлен на совершенствование навыков ведения поединка и навыков вождения служебного автотранспорта на автодроме, кроме того в рамках данного мезоцикла продолжается развитие специальной выносливости, ловкости и быстроты реакции. Июль и август месяц в целом направлен на восстановление и отдых сотрудников, так как выпадает на период наибольшего количества отпусков.

Все мезоциклы состоят из микроциклов и учебно-тренировочных занятий с преимущественной направленностью на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости) и с преимущественной направленностью на формирование и совершенствование навыков боевых приёмов борьбы (техника борьбы в стойке, технику борьбы в партере, болевые и удушающие действия, техника задержания и т.д.). Это дает возможность сформировать на заданном уровне готовность сотрудника к профессиональной деятельности.

Основная цель экспериментальной технологии – первоначальное развитие общей выносливости за счет длительных циклических упражнений (в основном кросс 3-5км) с дальнейшим переходом на развитие и совершенствование специальных прикладных профессиональных умений. Занятия проводились комплексным методом, предусматривающим не только развитие физических качеств, но и обучение двигательным навыкам (базовой техники борьбы в стойке, партере, приемов задержания, болевых и удушающих приёмов).

Увеличивается интенсивность занятий, повышается суммарная пульсовая стоимость за счет использования силовых упражнений с отягощениями

(вес собственного тела, вес партнера, другие отягощения) и скоростной работы, применения усложненных условий развития выносливости (бег в гору, переменный и интервальный бег, бег с отягощениями (в бронежилетах, с привязанными покрывками с грузом в виде сопротивления), развития силовой подготовленности на основе кругового метода. В занятие также включаются упражнения на совершенствование ловкости, дальнейшее изучение основ борьбы и приемов задержания.

Комплекс методов и средств, необходимых для успешного воплощения вышеперечисленных направлений формирования профессиональной готовности сотрудников ДПС МВД России, могут быть различными. Они должны использоваться с учетом педагогических условий и зависят от оснащенности, материально-технической базы подразделения, контингента сотрудников, планируемого объема часов физической подготовки, квалификации преподавателя.

Особую значимость, в предлагаемой технологии, приобретают формы контроля, позволяющие определить уровень сформированности специальных умений и навыков, развитие физических качеств, обеспечивающих успешность выполнения служебных задач. Контроль проводился в течении всего периода проведения эксперимента, на практических занятиях. Проверка уровня физических качеств и специальных умений и навыков проводилась на основе предусмотренных программой нормативных требований и контрольных упражнений.

Как показало дальнейшее исследование, экспериментальная технология, направленная на комплексную физическую, психологическую и нравственную подготовленность сотрудников к профессиональной деятельности, средствами физической подготовки и средствами борьбы, отражает закономерности процесса совершенствования уровня профессиональной готовности сотрудника органа внутренних дел.

Если традиционный подход решения основных задач физической подготовки выступает как механическое наращивание объема, то в рамках разработанной экспериментальной технологии предлагается решение только тех за-

дач, которые соответствуют этапам обучения и реальным возможностям обучаемых.

Такой подход к профессиональной физической подготовке предусматривает возможность удовлетворения потребности в физической активности человека, формировании стойкого интереса к профессиональному самосовершенствованию, а так же реализацию профессионально-педагогического потенциала сотрудника ответственного за физическую подготовку.

4.3. Динамика развития профессиональной готовности сотрудников ДПС МВД России в процессе применения экспериментальной программы

После окончания формирующего эксперимента его участники прошли повторное обследование, направленное на выявление динамики в системе мотивации к самосовершенствованию, в уровне физической, профессиональной готовности, в уровне владения навыками противоборства, а так же, других критериев профессиональной готовности сотрудников ДПС МВД России.

Динамика в системе мотивации и показателей самооценки сотрудников ДПС представлена на рисунке 1.

Мы видим, что в конце эксперимента личностные факторы, обеспечивающие самосовершенствование сотрудников, находятся на более высоком уровне, чем в начале эксперимента. Это обеспечивалось направленностью педагогического процесса на подготовку сотрудника ДПС МВД России к активной, осознанной и целенаправленной работе над собой.

На начальной стадии самосовершенствования важнейшей задачей являлось формирование у сотрудника установки. Под установкой понимается устойчивая направленность сотрудника на решение поставленных задач, достижение определенных целей.

Учеными выделяются три иерархических уровня регуляции деятельности; уровни смысловых, целевых и операциональных установок (Рукавишников Д.А. Педагогические условия совершенствования профессионально-прикладной

физической подготовки курсантов ... Чебоксары, 2006). При формировании смысловой установки, выражающей проявляющееся в деятельности отношение сотрудника к физическому совершенствованию, мы развивали несколько ее компонентов:

- эмоционально-оценочный (симпатии и антипатии человека);

- поведенческий (готовность действовать в избранном направлении). При этом мы учитывали, что формирование смысловых установок в отличие от целевых и операциональных, изменяющихся в ходе обучения под влиянием речевых воздействий, всегда обусловлено изменением самой деятельности субъекта (Горбатов В.В. Формирование физической подготовленности курсантов ВУЗов МВД в процессе овладения боевыми приемами борьбы. СПб., 2006).

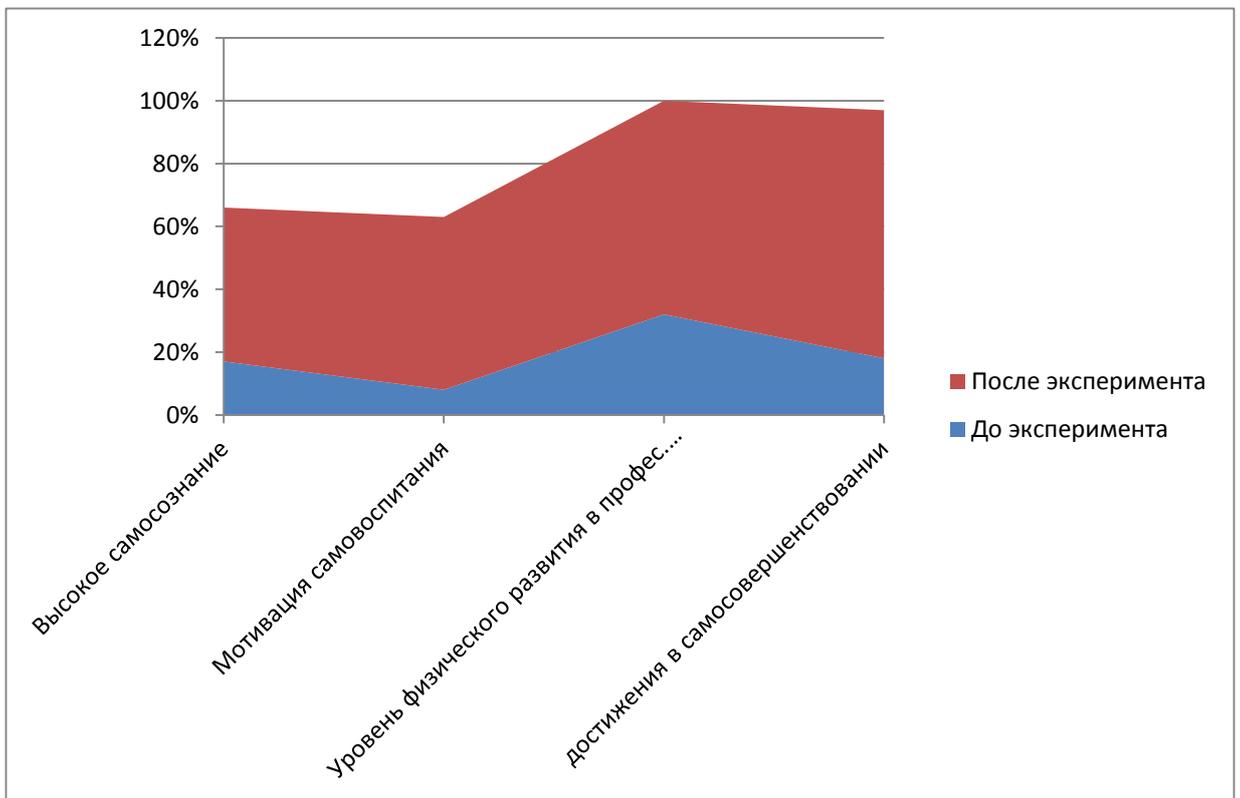


Рис. 1. Динамика мотивации к физическому самосовершенствованию сотрудников ДПС МВД России

В ходе исследования было выявлено, что профессиональная направленность сформирована у достаточно большого числа сотрудников ДПС МВД России. Это

обусловлено, по нашему мнению, спецификой данной профессии, достаточно строгим отбором, в том числе и медицинским, и наличием у большого количества сотрудника ДПС МВД России опыта работы по данному профилю. Однако необходимо отметить, что мотивы физического самосовершенствования были сформированы недостаточно. Полученные же данные после эксперимента позволяют утверждать, что активное участие сотрудников ДПС в программе формирования профессиональной готовности позволило значительно скорректировать уровень самосознания, мотивации к самовоспитанию, а так же самооценку уровня собственного физического развития и достижений в процессе самосовершенствования. Указанные факты позволяют сделать вывод о положительном влиянии физической активности сотрудников, в рамках программы повышения профессиональной готовности, на уровень самооценки и адекватность восприятия собственных возможностей, что в свою очередь повышает уверенность в собственных силах и способствует успешности в профессиональной деятельности.

В таблице 7, представлены данные экспертной оценки профессиональной готовности сотрудников ДПС МВД России до и после эксперимента. Экспертную оценку осуществляли командиры соответствующих подразделений. Оценки представлены в баллах.

таблица 7-Выраженность показателей уровня развития физических качеств и навыков владения боевыми приемами борьбы сотрудников ДПС МВД России до и после эксперимента

Оцениваемый параметр служебной деятельности	До эксперимента ($X \pm S$)	После Эксперимента ($X \pm S$)	U	$p \leq$
1. Выполнение норм по физической подготовке	3,5±0,8	4,4±0,4	0,005	0,05
2. Владение боевыми приемами борьбы	3,1±0,7	4,8±0,4	0,002	0,05
3. Владение техническими действиями в стойке, включая ударную технику	3,7±0,5	4,8±0,3	0,003	0,05

4. Владение техническими действиями в партере	2,8±0,7	4,2±0,5	0,002	0,05
5. Владение приёмами удержания, болевыми и удушающими приёмами.	2,7±0,4	4,4±0,4	0,002	0,05

Из материалов представленных в таблице 7 видно, что за время участия сотрудников ДПС в процессе повышения профессиональной готовности произошли достоверные изменения в показателях выполнения нормативов по физической подготовке, а так же в уровне владения боевыми приёмами борьбы. Так показатель выполнения нормативов по физической подготовке, по мнению экспертов, изменился с 3,5±0,8 баллов до 4,4±0,4 баллов, при уровне достоверности $p \leq 0,05$.

Показатель владения навыками боевых приёмов борьбы, при комплексной оценке, изменился с 3,1±0,7 до 4,8±0,4, при уровне достоверности $p \leq 0,05$. Произошли и достоверные изменения в уровне овладения техническими действиями в стойке, при этом кроме выполнения техники бросков, сваливаний и других борцовских приёмов сюда включена и ударная техника, так данный показатель изменился с 3,7±0,5 до 4,8±0,3 баллов. Выявлены достоверные изменения во владении техникой борьбы в партере с 2,8±0,7 до 4,2±0,5 баллов, а так же выполнение приёмов удержания, удушающих и болевых приёмов с 2,7±0,4 до 4,4±0,4 баллов.

Данные говорящие о повышении уровня физической готовности сотрудников ДПС МВД России нашли своё подтверждение и при рассмотрении динамики показателей основных физических, измеряемых с помощью традиционных, валидных методик диагностики.

таблица 8-Динамика показателей физической подготовленности сотрудников ДПС до и после эксперимента (n-157)

№	Тесты (показатели)	до эксперимента (X ± S)	после эксперимента (X ± S)	P
1	Общая выносливость (тест Купера, км)	2,29±0,30	2,74±0,35	0,05

2	Ловкость (челночный бег 10×10, с)	28,42±3,64	27,24±1,42	0,05
3	Подвижность позвоночного столба (наклоны, см)	4,68±1,27	6,04±1,40	0,05
4	Подвижность плечевых суставов (выкруты, см)	72,16±16,07	62,39±7,22	0,05
5	Быстрота (бег 100 м, с)	15,16±1,31	15,10±1,4	-
6	Сила рук («подтягивания», количество раз)	8,23±1,7	10,4±1,2	0,05

Согласно данным приведённым в таблице 8, где отображена динамика изменений основных физических качеств сотрудников ДПС до и после эксперимента, общая выносливость сотрудников по тесту по беговому 12-ти минутному тесту Купера выросла с $2,29 \pm 0,30$ километров до $2,74 \pm 0,35$, при этом данные различия достоверны, при $p \leq 0,05$. Показатели ловкости, по тесту челночный бег 10×10, улучшился с $28,42 \pm 3,64$ секунд до $27,24 \pm 1,42$ секунд, при этом данные различия достоверны, при $p \leq 0,05$. Так же на уровне 95% достоверности, произошли изменения в подвижности плечевых суставов с $72,16 \pm 16,07$ сантиметров до $62,39 \pm 7,22$ сантиметров и подвижности позвоночного столба с $4,68 \pm 1,27$ сантиметров до $6,04 \pm 1,40$ сантиметров. Произошли положительные изменения и в показателе силы рук с $8,23 \pm 1,7$ раз до $10,4 \pm 1,2$ раз по количеству подтягиваний. По результатам тестирования не выявлено достоверных изменений показателей только по такому физическому качеству как быстрота, так уровень быстроты, при беге на сто метровую дистанцию, у сотрудников ДПС до эксперимента составлял $15,16 \pm 1,31$ секунд, после эксперимента уровень составил $15,10 \pm 1,4$ секунд, что вероятно объясняется высокой генетической обусловленностью данного физического качества.

Так же, для подтверждения эффективности разработанной технологии было проведено сравнение показателей развития физических качеств и навыков владения боевыми приёмами борьбы в контрольной и экспериментальной группах. В контрольную группу вошли сотрудники ДПС МВД России занимающиеся по традиционной программе физической подготовки.

В таблицах 9 и 10 представлены сравнительные данные показателей уровня развития физических качеств и уровня сформированности навыков ведения противоборства в контрольной и экспериментальной группах, как видно из таблицы 9, уровень физической готовности на начало эксперимента имело примерно одинаковые показатели. Такие же одинаковые показатели наблюдаются в отношении навыков ведения противоборства в обеих группах.

таблица 9-Показатели уровня развития физических качеств и навыков владения боевыми приёмами борьбы в контрольной (n - 91) и экспериментальной (n - 157) группах до эксперимента

Оцениваемый параметр служебной деятельности	Контрольная группа ($X \pm S$)	Экспериментальная группа ($X \pm S$)	U	P 0,05
1. Выполнение норм по физической подготовке	3,7±0,9	3,5±0,8	0,246	≥
2. Владение боевыми приемами борьбы	3,0±0,6	3,1±0,7	0,156	≥
3. Владение техническими действиями в стойке, включая ударную технику	3,5±0,7	3,7±0,5	0,114	≥
4. Владение техническими действиями в партере	2,7±0,9	2,8±0,7	0,098	≥
5. Владение приемами удержания, болевыми и удушающими приемами.	2,8±0,6	2,7±0,4	0,109	≥

таблица 10-Уровень развития физических качеств сотрудников ДПС в контрольной (n - 91) и экспериментальной (n - 157) группах до эксперимента

№	Тесты (показатели)	Контрольная ($X \pm S$)	Экспериментальная ($X \pm S$)	P 0,05
1	Общая выносливость (тест Купера, км)	2,25±0,29	2,29±0,30	≥
2	Ловкость (челночный бег 10×10, сек)	28,31±3,47	28,42±3,64	≥
3	Подвижность позвоночного столба (наклоны, см)	4,77±1,12	4,68±1,27	≥
4	Подвижность плечевых суставов (выкруты, см)	71,16±14,12	72,16±16,07	≥

5	Быстрота (бег 100 м, сек)	15,2±1,24	15,16±1,31	≥
6	Сила рук («подтягивания», количество раз)	7,89±1,5	8,23±1,7	≥

После проведения эксперимента была проведена повторная оценка уровня развития профессионально важных физических качеств и уровня владения навыками противоборства в контрольной и экспериментальной группах.

Как мы видим из таблицы 11 повторное исследование показало, что в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, достоверно изменился показатель отражающий уровень развития физических качеств личного состава, при этом в контрольной группе, по мнению экспертов прирост показателей так же наблюдается но не такой существенный как в экспериментальной группе.

таблица 11-Показатели уровня развития физических качеств и навыков владения боевыми приёмами борьбы в контрольной (n – 91) и экспериментальной (n – 157) группах после эксперимента

Оцениваемый параметр служебной деятельности	Контрольная группа (X ± S)	Экспериментальная группа (X ± S)	U	P
1. Выполнение норм по физической подготовке	3,9±1,1	4,4±0,4	0,026	≤ 0,05
2. Владение боевыми приемами борьбы	4,08±1,0	4,8±0,4	0,008	≤ 0,05
3. Владение техническими действиями в стойке, включая ударную технику	4,5±0,7	4,8±0,3	0,014	≤ 0,05
4. Владение техническими действиями в партере	3,5±0,6	4,2±0,5	0,008	≤ 0,05
5. Владение приемами удержания, болевыми и удушающими приемами.	3,8±0,6	4,4±0,4	0,009	≤ 0,05

Так же экспертами отмечается более значимый уровень развития навыков ведения единоборства в экспериментальной группе по показателям: владение боевыми приемами борьбы; владение техническими действиями в

стойке, включая ударную технику; владение техническими действиями в партере и владение приёмами удержания, болевыми и удушающими приёмами. При этом изменения данных показателей оказалось более существенным, чем в контрольной группе, что доказывают показатели коэффициента различий.

таблица 12-Уровень развития физических качеств сотрудников ДПС в контрольной (n - 91) и экспериментальной (n - 157) группах после эксперимента

№	Тесты (показатели)	Контрольная (X ± S)	Экспериментальная (X ± S)	P
1	Общая выносливость (тест Купера, км)	2,31±0,21	2,74±0,35	p ≤ 0,05
2	Ловкость (челночный бег 10×10, с)	28,32±3,12	27,24±1,42	p ≤ 0,05
3	Подвижность позвоночного столба (наклоны, см)	4,82±1,67	6,04±1,40	p ≤ 0,05
4	Подвижность плечевых суставов (выкруты, см)	71,36±13,02	62,39±7,22	p ≤ 0,05
5	Быстрота (бег 100 м, с)	15,3±1,35	15,10±1,4	-
6	Сила рук («подтягивания», количество раз)	9,65±2,7	10,4±1,2	-

Кроме экспертной оценки, было проведено повторное спортивно-педагогическое тестирование сотрудников ДПС МВД России в контрольной и экспериментальной группах. Данное тестирование выявило изменения в показателях в обеих группах (таблица 12), но при этом в экспериментальной группе выявлен более существенное изменение показателей общей выносливости, ловкости, подвижности позвоночного столба и подвижности в плечевых суставах, не выявлено достоверных различий между показателями быстроты и силы, при этом если показатели быстроты остались примерно на прежнем уровне в обеих группах, то по показателю силы наблюдается достоверное изменение в контрольной и экспериментальной группах.

Представленные в этом разделе данные позволяют сделать вывод о том, что реализация технологии по повышению профессиональной готовности сотрудников ДПС МВД России средствами физической подготовки позволила

улучшить показатели физической готовности к выполнению профессиональных обязанностей, такие как общая выносливость, гибкость позвоночного столба и подвижность плечевого пояса, сила мышц рук и ловкость. При этом участие в технологии не привело к значительному изменению показателей быстроты. Кроме того, данные экспертной оценки, со стороны командиров подразделений констатируют факт улучшения навыков владения боевыми приёмами борьбы и улучшение показателей физической готовности. Немаловажными являются и положительные изменения в мотивационной сфере сотрудников ДПС, к участию в процессе по физического саморазвития. Таким образом, участие сотрудников ДПС МВД России в реализации технологии оказывает положительное влияние на физическую готовность сотрудников ДПС МВД России к выполнению профессиональных обязанностей и является эффективной.

Заключение

Профессиональная деятельность сотрудников ДПС МВД России предъявляет повышенные требования к уровню профессиональной готовности, развитию специальных двигательных способностей, формированию умений и навыков и, главным образом, интегральному их проявлению.

Анализ программ по физической и боевой подготовке сотрудников силовых министерств и в частности ДПС МВД России, а также полученные собственные экспериментальные данные свидетельствуют о том, что существующая система подготовки не обеспечивает полноценной готовности к служебной деятельности.

Данные предварительных исследований позволили разработать технологию повышения профессиональной готовности сотрудников ДПС МВД России средствами физической подготовки, позволяющую эффективно развивать профессионально важные физические качества для интегрального проявления необходимых двигательных способностей и умений на максимально возможном уровне. Информативность и диагностическая ценность разработанной методики оценивания развития ПВФК была доказана в предварительных экспериментах.

Технология физической подготовки сотрудников ДПС МВД России, предполагает блочный принцип планирования тренировочных занятий различной направленности (на активизацию и заинтересованность сотрудников в повышении своего профессионального мастерства и надежности профессиональной деятельности, улучшение технической подготовленности), что позволяет существенно повысить эффективность занятий, увеличить количество и качество выполняемых двигательных действий, не изменяя их временных рамок.

Формирование устойчивых двигательных профессионально важных навыков поведения в экстремальных ситуациях является основой и для повышения психофизической устойчивости сотрудников экспериментальных групп.

Специальные комплексы упражнений, применяемые в процессе занятий по физической и служебной подготовке, обеспечивают достоверный прирост показателей в сложно-координационных двигательных действиях.

С помощью текущего контроля вносилась своевременная коррекция в изменение объемов и интенсивности планируемых нагрузок. Блочная система планирования тренировочных занятий различной направленности позволила за счет концентрации нагрузки на отдельных этапах обучения достичь более высокого уровня развития профессионально важных физических качеств как двигательных, так и функциональных.

Проведенные исследования доказывают высокую эффективность комплексного использования средств (развитие физических качеств, формирование двигательных навыков, повышение психологической готовности) при работе с сотрудниками ДПС МВД России. Учитывая сложность феномена профессиональной готовности, многоуровневого её формирования и развития, нами с учетом современных концепций физической подготовки научно обоснованы практические рекомендации организации физической подготовке в подразделениях ДПС МВД России. Усовершенствована методика многоступенчатого текущего и этапного контроля за уровнем профессиональной физической подготовленности. Данные рекомендации и технология позволяют осуществлять целенаправленное эффективное управление профессиональным становлением сотрудников ДПС МВД России, формированием у них высокого уровня профессиональной подготовленности в целом к службе.

ВЫВОДЫ

1. Установлено, что к значимым особенностям профессиональной деятельности сотрудника ДПС МВД России относятся: значительная продолжительность и ненормированность рабочего дня; недостаток перерывов для отдыха; необходимость действовать в сложных экстремальных ситуациях; высокие психоэмоциональные перегрузки; необходимость выполнения высококоординированных движений в усложненных условиях, при напряженных физических и психических нагрузках; необходимость решения задач в короткие отрезки времени при чередовании различных действий; необходимость адаптации к быстро меняющимся условиям внешней среды, объему и интенсивности профессиональной деятельности; необходимость полного восстановления в заданном лимите времени; высокая вероятность применения физической силы при пресечении противоправных действий; осуществление действий, связанных с использованием специальных средств, табельного оружия, преследование правонарушителей на спецтранспорте и длительное ускоренное передвижение на местности; обеспечение самозащиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях.

2. Выявлено что большинство (72 %) сотрудников ДПС МВД России до поступления на службу имели опыт физкультурно-спортивной деятельности, при этом недостаточная выборка, всего 28 % поступающих на службу, обладают умениями и навыками ведения спортивного единоборства. Так же определено положительное отношение 75 % обследованных к необходимости занятий физической подготовкой в рамках формирования профессиональной готовности.

3. Установлено, что к наиболее значимым физическим качествам для инспекторов ДПС относятся общая, динамическая выносливость и ловкость. В меньшей степени необходимы такие качества как динамическая и взрывная сила, быстрота и гибкость. Для инспекторов по административной практике наиболее значимым качеством является ловкость, при этом, для данной категории работников потребность в значительном развитии физических качеств

не выражена, в сравнении с инспекторами ДПС. При этом у поступающих на службу в качестве сотрудников ДПС МВД России выявлен средний уровень владения боевыми приёмами борьбы, средний уровень развития таких профессионально важных физических качеств как общая выносливость, подвижность суставов плечевого пояса и силы рук, ниже среднего выражены показатели подвижности позвоночного столба, ловкости и быстроты.

4. В качестве основных организационно-педагогических условий обеспечивающих эффективность разработанной технологии повышения профессиональной готовности сотрудников ДПС МВД России выявлены: обеспечение высокой плотности занятия; учет индивидуальных особенностей развития сотрудников ДПС МВД России; организация занятий на основе моделирования ситуаций в контексте профессиональной деятельности сотрудников ДПС МВД России; ориентация на повышение потребности в здоровом образе жизни и физическом самосовершенствовании; систематический контроль уровня физического готовности сотрудников ДПС МВД России.

Организационно-педагогические условия предусматривают соблюдение таких принципов построения учебно-воспитательного процесса как: рациональная последовательность прохождения этапов физической подготовки, в виде взаимосвязи всех ее составляющих частей при строгой подчиненности задачам профессиональной деятельности; варьирование нагрузок с целью профессионализации приобретаемых двигательных навыков и физических качеств, проведение занятий с постепенным усложнением специальных (профессиональных) двигательных действий; повышение мотивации сотрудников ДПС МВД России к самосовершенствованию в профессиональной деятельности.

5. Применение технологии повышения профессиональной готовности сотрудников ДПС МВД России с использованием средств физической подготовки способствует целенаправленному повышению мотивации к самосовершенствованию, формирует навыки владения боевыми приёмами борьбы, способствует повышению уровня общей выносливости, ловкости, подвижности

позвоночного столба; подвижности плечевых суставов и силы рук. Данные результаты позволяют судить о эффективности предложенной технологии развития ПВФК и повышения профессиональной готовности в целом.

Таким образом, полученные результаты позволяют сделать положительное заключение об обоснованности, правомерности и подтверждении выдвинутой в исследовании гипотезы.

Практические рекомендации

1. В организации процесса профессиональной физической подготовки сотрудников ДПС МВД России целесообразно исходить из принципа содействия разностороннему и гармоничному развитию личности, обеспечивая комплексное использование средств физической подготовки для более полного развития свойственных человеку двигательных, в том числе координационных способностей соотнося их с особенностями профессиональной деятельности.

2. Для разносторонней и комплексной оценки уровня развития профессиональной физической готовности сотрудников ДПС МВД России следует использовать предложенные в настоящей работе тестовые задания для физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности сотрудников ДПС МВД России целесообразно проводить не менее двух раз в год.

3. На занятиях по физической и специальной подготовке необходимо уделять внимание комплексному воздействию на профессионально важные физические качества, а также проводить соревнования для определения лучшего сотрудника ДПС МВД России. Целесообразно проводить педагогическую стажировку сотрудников ДПС МВД России отвечающих за физическую подготовку, с целью повышения их методической подготовленности.

Библиографический указатель литературных источников по исследуемой
проблеме

1. Абраменко, А.А. Физическая подготовка сводных отрядов МВД России к экстремальным условиям служебно-боевой деятельности : монография / А.А. Абраменко. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2002. – 124 с.
2. Алабин, В.Г. Комплексный контроль в спорте / В.Г. Алабин, В.А. Су-тула, В.Г. Никшушкин // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 3. – С. 43–46.
3. Алексеев, Н.А. Частная методика преподавания дисциплины «физическая подготовка» раздел «Боевые приемы борьбы» / Н.А. Алексеев, Д.Е. Егоров ; Белгородский юридический институт МВД России. – Белгород : [б. и.], 2006. – 54 с.
4. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 288 с.
5. Андреев, В.И. Педагогика творческого саморазвития / В.И. Андреев. – Казань : КГУ, 1996. – 567 с.
6. Антонов, Г.В. Содержание и основные направления профессионально-прикладной физической подготовки / Г.В. Антонов, А.Л. Слепнев // Вопросы эффективности профессионально-прикладной подготовки сотрудников ОВД : сб. науч. трудов. – Минск, 1991. – С. 3–9.
7. Африканов, Л.А. Пути повышения общей и специальной работоспособности студентов / Л.А. Африканов // Проблемы совершенствования физического воспитания и повышения спортивного мастерства студентов : сб. науч. трудов. – Москва, 1980. – С. 196–198.
8. Ашкинази, С.М. Военно-педагогические основы обучения военнослужащих рукопашному бою / С.М. Ашкинази. – Санкт-Петербург : ВИФК, 1994. – 135 с.
9. Бабушкин, Г.Д. Изучение и формирование профессионального интереса у студентов : методическая разработка / Г.Д. Бабушкин. – Омск : ОГИФК, 1986. – 47 с.

10. Баландин, В.И. Прогнозирование в спорте / В.И. Баландин, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 192 с. : ил., табл. – (Наука - спорту. Основы тренировки).
11. Балашов, Е.В. Психологическая подготовка слушателей в ходе комплексных практических занятий / Е.В. Балашов // Совершенствование системы боевой подготовки в МВД России в свете реализации концепции многоуровневой подготовки, переподготовки и повышении квалификации кадров МВД Российской Федерации : Материалы межвуз. науч.-метод. конф. – Орел, 1996. – С. 84–86.
12. Балвачев, Н.В. Эволюция системы планирования и пути повышения ее эффективности в единоборствах / Н.В. Балвачев // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 4. – С. 13–15.
13. Бальсевич, В.К. Физическая культура; молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.Р. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 5. – С. 17–23.
14. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн ; Публ. подготовлена проф. И.М. Фейгенбергом. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 287 с. : ил.
15. Бернштейн, Н.А. О построении движений / Н.А. Бернштейн ; ЦНИИФК. – Москва : Медгиз, 1947. – 255 с. : ил.
16. Благуш, П.К. К теории тестирования двигательных способностей : сокращённый перевод с чешского / П.К. Благуш. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 165 с. : ил.
17. Блауберг, И.В. Становление и сущность системного подхода / И.В. Блауберг, Э.Г. Юдин. – Москва : Наука, 1973. – 164 с.
18. Блахин, Г.Н. Преодоление препятствий : учебник / Г.Н. Блахин. – Санкт-Петербург : ВИФК, 1996. – 269 с.
19. Болотин, А.Э. Содержание научно-исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта : учебное пособие / А.Э. Болотин, В.Л. Бочковская. – Санкт-Петербург : [б.и.], 2010. – 187 с.

20. Бондаревский, Е.Я. Информативность тестов, используемых для характеристики физической подготовки человека / Е.Я. Бондаревский // Теория и практика физической культуры. – 1983. – № 1. – С. 23–25.
21. Бондаревский, И.И. Подготовка сил и средств сводного отряда УВД к действиям по предотвращению и пресечению массовых беспорядков : учебное пособие / И.И. Бондаревский, Т.С. Скориков. – Волгоград : ВЮИ МВД РФ, 1996. – 27 с.
22. Бондаревский, И.И. Управление органами внутренних дел по обеспечению общественной безопасности в чрезвычайной обстановке (теоретические, правовые и организационно-тактические основы) : автореф. дис. канд. юрид. наук : Спец. 12.00.13 / Бондаревский Иван Иванович ; Акад. упр. МВД России. – Москва, 2000. – 50,[1] с.
23. Бородич, А.А. Физическая подготовка работников милиции по задержанию вооруженного преступника / А.А. Бородич // Проблемы совершенствования боевой и физической подготовки в учебных заведениях МВД СССР : Материалы Всесоюзн. научн.-практ. конф. – Омск, 1982. – С. 99–103.
24. Бурков, В.И. Получение и анализ экспертной информации / В.И. Бурков. – Москва : Ин-т проблем управления, 1980. – 50 с.
25. Вдовиченко, В.П. Положение об оценке качества работы преподавателей физической и боевой подготовки в ВУЗах МВД РФ / В.П. Вдовиченко, С.В. Кузнецов // Совершенствование учебно-воспитательного процесса по боевой и физической подготовке со слушателями учебных заведений МВД России. – Орел : ОЮИ МВД России, 1998. – С. 91.
26. Вдовиченко, В.П. Содержание силовой подготовки слушателей учебных заведений МВД СССР / В.П. Вдовиченко, В.И. Лавров // Проблемы совершенствования боевой и физической подготовки в учебных заведениях МВД СССР : Межвуз. сб. науч. статей. – Минск : ВШ МВД СССР, 1985.
27. Вейднер-Дубровин, Л.А. Некоторые вопросы научного обоснования профессионально-прикладной физической подготовки / Л.А. Вейднер-Дубровин //

- Всесоюзная научная конференция по ПФП. – Москва, 1972. – С. 12–14.
28. Вендрих, А.Ф. Проблема надежности спортсмена в психологическом аспекте / А.Ф. Вендрих // Теория и практика физической культуры. – 1974. – № 2. – С 4–6.
29. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с. : ил. – (Наука - спорту. Основы тренировки).
30. Виленский, М.Я. Личность студента в гуманитарном, образовательно-развивающем пространстве физической культуры / М.Я. Виленский // Личность студента в образовательно-развивающем пространстве физической культуры : Тезисы докладов. – Москва, 2003. – С. 11–17.
31. Воронов, А.И. Формирование профессионально-прикладных двигательных действий курсантов (слушателей) ВУЗов МВД России : концептуальный подход / А.И. Воронов. – Омск : Омская академия МВД России, 2004. – 51 с.
32. Врачебно-педагогический контроль и средства восстановления спортсменов : учебное пособие / О.В. Новосельцев [и др.] ; под общ. ред. профессора А.Г. Щурова. – Санкт-Петербург : ВИФК, 2010. – 228 с.
33. Выдрин, В.М. Введение в специальность : учебное пособие для институтов физической культуры / В.М. Выдрин. – Москва : Физкультура и спорт, 1974. – 159 с.
34. Гавриленко, В.М. Сравнительная эффективность вариантов комплексов материалов по курсу физического воспитания в вузе : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.М. Гавриленко. – Москва, 1981. – 23 с.
35. Гальперин, П.Я. Развитие исследований по формированию умственных действий / П.Я. Гальперин // Психологическая наука в СССР. – Москва, 1959. – Т. 1. – С. 441–469.
36. Герасимов, И.В. Пути совершенствования оценки силовых способностей слушателей / И.В. Герасимов // Совершенствование системы боевой

подготовки в учебных заведениях МВД России в свете реализации концепции многоуровневой подготовки, переподготовки и повышении квалификации кадров МВД Российской Федерации : Материалы межвуз. науч.-метод. конф. – Орел, 1996. – С. 77–79.

37. Гетман, В.А. Программирование профессионально-прикладной физической подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.А. Гетман ; МО-ГИФК. – Малаховка, 1989. – 23 с.

38. Годик, М.А. Спортивная метрология : учебник для институтов физической культуры / М.А. Годик. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 192 с. : ил.

39. Горбатов, В.В. Формирование физической подготовленности курсантов ВУЗов МВД в процессе овладения боевыми приемами борьбы : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Горбатов Вадим Викторович. – Санкт-Петербург, 2006. – 172 с.

40. Горелов, А.А. Диссертация на соискание степени доктора педагогических наук на спецтему / А.А. Горелов. – Санкт-Петербург, 1994. – 547 с.

41. Громыко, В.В. Комплексная оценка физической подготовленности молодежи / В.В. Громыко, А.Б. Рафалович, Л.А. Хасин // Проблемы физического состояния и работоспособности детей и молодежи : Материалы Всерос. научн.-практич. конф. – Москва, 1994. – С. 26–29.

42. Гужаловский, А.Л. Проблема «критических» периодов онтогенеза и ее значение для теории и практики физического воспитания / А.Л. Гужаловский // Очерки по теории физической культуры. – Москва, 1984. – С. 211–214.

43. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И.А. Гуревич. – 3-е изд., перераб. и доп. – Минск : Высш. шк., 1985. – 256 с. : ил.

44. Гурова, Р.Г. Социологические проблемы воспитания / Р.Г. Гурова. – Москва : Педагогика, 1981. – 176 с.

45. Давыдов, В.В. Проблемы развивающего обучения : опыт теоретиче-

ского и экспериментального исследования / В.В. Давыдов. – Москва : Педагогика, 1986. – 165 с.

46. Дарман, П. Учебник выживания в экстремальных ситуациях : [Опыт спец. подразделений мира] / Питер Дарман ; [Пер. с англ. И. Кудишина]. – Москва : Яуза Формула-пресс, 2002. – 346,[1] с. : ил.

47. Дахновский, В.С. Подготовка борцов высокого класса / В.С. Дахновский, С.С. Лещенко. – Киев : Здоровье, 1989. – 215 с.

48. Дворник, Г.М. Формирование профессионально-прикладных навыков самозащиты без оружия на основе метода моделирования динамических ситуаций : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г.М. Дворник ; Белорус. гос. ин-т физ. культуры. – Минск, 1987. – 19 с.

49. Дегтяренко, Г.А. Основы моделирования процесса формирования профессионально-прикладных качеств офицеров в высших военных учебных заведениях : автореф. дис. ... д-ра технич. наук / Г.А. Дегтяренко. – Москва, 1990. – 25 с.

50. Дембо, А.Г. Врачебный контроль в спорте / А.Г. Дембо. – Москва : Медицина, 1988. – 186 с.

51. Дементьев, В.А. Формы и методы повышения эффективности занятий по физической подготовке / В.А. Дементьев // Проблемы боевой и физической подготовки слушателей вузов МВД СССР : Материалы Всесоюз. науч.-практич. конф. – Омск, 1982. – С. 24–27.

52. Дмитриев, С.В. От технократической биомеханики к социокультурной теории двигательных действий / С.В. Дмитриев ; Нижегородский УСП СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – Н. Новгород : [б. и.], 1999. – 246 с.

53. Добровольский, С.С. Методические перспективы реализации новых технологий обучения движениям и совершенствование в них / С.С. Добровольский, В.Г. Тютюков // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 12. – С. 16–19.

54. Евсиков, А.И. Профессионально-ориентированные технологии и методы физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД

- России к действиям при чрезвычайных обстоятельствах : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.И. Евсиков. – Санкт-Петербург, 2010. – 162 с.
55. Ендальцев, Б.В. Работоспособность военнослужащих и пути ее повышения средствами физической подготовки / Б.В. Ендальцев, А.А. Нестеров. – Ленинград : ВМА-ВДКИФК, 1986. – 243 с.
56. Зайцев, Г.К. Физическое воспитание и спортивная подготовка (новые подходы) : методические рекомендации / Г.К. Зайцев. – Ленинград : ЛГИУУ, 1991. – 44 с.
57. Замятин, Ю.П. Факторная структура физической подготовки борцов вольного стиля / Ю.П. Замятин // Спортивная борьба : ежегодник. – Москва, 1981. – С. 56–58.
58. Запорожанов, В.А. Комплексный контроль в современном спорте / В.А. Запорожанов // Теория и практика физической культуры. – 1982. – № 2. – С. 41–43.
59. Захаров, Е.И. Энциклопедия физической подготовки / Е.И. Захаров. – Москва : Ленгос, 1994. – 386 с.
60. Зациорский, В.М. Спортивная метрология : педагогический контроль в тренировочном процессе (основы теории тестов и оценок) : учебное пособие для студентов институтов физической культуры / В.М. Зациорский ; ГЦО-ЛИФК. – Москва, 1978. – 49 с. : ил.
61. Золотенко, В.А. Приемы борьбы лежа : учебно-методическое пособие / В.А. Золотенко. – Белгород : Бел ЮИ МВД России, 2001. – 19 с.
62. Иваницкий, А.Т. Организационно-педагогическая система профессионального развития и саморазвития курсантов (слушателей) вузов МВД России : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Иваницкий Анатолий Тихонович. – Санкт-Петербург, 2000. – 385 с.
63. Иванов, П.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В.В. Иванов. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 256 с. : ил. – (Наука – спорту. Основы тренировки).
64. Ильинич, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка

- студентов вузов / В.И. Ильинич. – Москва : Высшая школа, 1978. – 161 с.
65. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь : пособие для студентов вузов / В.И. Ильинич. – Москва : Аспект Пресс, 1995. – 144 с. – (Программа : Обновление гуманитар. образов. в России).
66. Кадыров, Р.М. Критерии проверки и оценки физической подготовленности военнослужащих : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Р.М. Кадыров ; ВДКИФК. – Ленинград, 1991. – 36 с.
67. Карпман, В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
68. Карпов, В.В. Психолого-педагогические основы многоступенчатой профессиональной подготовки в ВУЗе : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.В. Карпов. – Санкт-Петербург, 1992. – 42 с.
69. Кашин, Н.И. Содержание и методика профессионально-прикладной физической подготовки курсантов силовых ведомств на начальном этапе обучения (на примере вузов МВД) : дис. ... канд. пед. наук / Н.И. Кашин. – Санкт-Петербург, 2005. – 219 с.
70. Кизько, А.П. Принципиальные вопросы коррекции результатов экспериментального исследования в области физического воспитания и спорта / А.П. Кизько // Теор. и практика физич. культуры. – 2004. – № 1. – С. 59-61.
71. Кириков, А.В. Контроль образовательного процесса и развития физической культуры в свете реализации концепции многоуровневой подготовки кадров / А.В. Кириков // Совершенствование системы боевой подготовки в учебных заведениях МВД России в свете реализации концепции многоуровневой подготовки, переподготовки и повышении квалификации кадров МВД Российской Федерации : Материалы науч.-метод. межвуз. конф. – Орел, 1996. – С. 69–72.
72. Кливоденко, В.И. Боевая и физическая подготовка : пособие для самостоятельных работ курсантов и слушателей учебных заведений МВД России / В.И. Кливоденко ; Мин-во внутр. дел Рос. Федерации, Волгогр. акад. – Волгоград : ВА МВД РФ, 2002. – 156 с. : ил. – Библиогр. : с. 155.

73. Клименко, С.В. Формирование профессионального мастерства преподавателей физической подготовки учебных заведений МВД России : дис. ... канд. пед. наук / С.В. Клименко. – Москва, 1994. – 249 с.
74. Коломинский, Я.Л. Психология личности и взаимоотношений в детском коллективе / Я.Л. Коломинский. – Минск : Нар. просвета, 1969. – 193 с.
75. Колюхов, В.Г. Блочный принцип обучения боевым приемам борьбы / В.Г. Колюхов // Совершенствование системы боевой подготовки в учебных заведениях МВД России в свете реализации концепции многоуровневой подготовки, переподготовки и повышении квалификации кадров МВД Российской Федерации : Материалы межвуз. науч.-метод. конф. – Орел, 1996. – С. 54–57.
76. Колюхов, В.Г. Проблемные вопросы боевой подготовки в учебных заведениях России / В.Г. Колюхов // Современная концепция преподавания боевой и физической подготовки в учебных заведениях России. – Москва, 1996. – С. 16.
77. Комплексный контроль и управление в спорте: теоретико-методические, технические и информационные аспекты / А.И. Федоров [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 9. – С. 25–26, 40.
78. Коновалов, В.Н. Оптимизация управления спортивной тренировкой в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.Н. Коновалов ; Сиб. гос. акад. физ. культуры. – Омск, 1999. – 48 с.
79. Коренберг, В.Б. Надежность решения двигательных задач / В.Б. Коренберг // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 10. – С. 18–24.
80. Корженевский, А.И. Информативность энергетических показателей для оценки физической работоспособности и подготовленности спортсменов / А.И. Корженевский // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 9. – С. 25–31.
81. Королева, Т.П. Возможности деятельного подхода в психологической подготовке спортсмена / Т.П. Королева // Теория и практика физической культуры.

культуры. – 1996. – № 8. – С. 40–43.

82. Костин, С.Е. Предупреждение и исправление ошибок при обучении технике ударов и защит : методические рекомендации / С.Е. Костин. – Белгород : Бел ЮИ МВД России, 2004. – 7 с.

83. Коц, Я.М. Спортивная физиология / Я.М. Коц. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 268 с.

84. Куликов, Л.М. Спортивная тренировка : управление, системность, адаптация, здоровье / Л.М. Куликов, В.В. Рыбаков, Е.А. Великая // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 7. – С. 26–31.

85. Курамшин, Ю.Ф. Современные подходы к структуре физической культуры личности / Ю.Ф. Курамшин // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры : межвузовский сборник / под общ. ред. В.И. Григорьева. – Санкт-Петербург, 2004. – С. 68–73.

86. Кутергин, Н.Б. Комбинации и контрприемы из бросков : учебно-методическое пособие / Н.Б. Кутергин. – Белгород : Бел. ЮИ МВД России, 2004. – 21 с.

87. Лавров, В.Н. Боевая и физическая подготовка и вопросы ее совершенствования в учебных заведениях МВД РФ / В.Н. Лавров // Пути повышения эффективности боевой подготовки слушателей учебных заведений МВД РФ : Тезисы науч.-метод. межвуз. конф. – Орел, 1994. – С. 125–127.

88. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – 2-е изд. – Москва : Политиздат, 1977. – 304 с.

89. Леонтьев, Д.А. Симбиоз и адаптация или автономия и трансценденция : выбор личности в непредсказуемом мире / Д.А. Леонтьев // Личность в современном мире : от стратегии выживания к стратегии житнетворчества / под ред. Е.И. Яцуты. – Кемерово : ИПК «Графика», 2002. – С. 3–34.

90. Лобжа, Т.М. Физическая подготовка и военно-профессиональная пригодность : учебное пособие к материалам лекций по теории и организации физической подготовки войск / Т.М. Лобжа, В.А. Щеголев. – Ленинград : ВДКИФК, 1991. – 55 с.

91. Лях, В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 2. – С. 16–24.
92. Макаренко, Д.Ю. Педагогический контроль за структурой физической подготовленности и построением годичного цикла тренировки десятиборцев : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д.Ю. Макаренко. – Москва, 1997. – 25 с.
93. Макеева, В.С. Подвижные игры и игровые задания как средство интенсификации занятий по боевой и физической подготовке / В.С. Макеева // Совершенствование системы боевой подготовки в учебных заведениях МВД России в свете реализации концепции многоуровневой подготовки, переподготовки и повышении квалификации кадров МВД Российской Федерации : Материалы межвуз. науч.-метод. конф. – Орел, 1996. – С. 28–30.
94. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры : учебник / А.М. Максименко. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Москва : Физическая культура, 2009. – 492 с. – Библиогр. : с. 488–492.
95. Максимов, В.Г. Формирование профессиональных навыков в процессе решения учебно-дидактических задач студентами институтов физической культуры, специализирующихся по спортивной борьбе : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Г. Максимов. – Москва, 1987. – 21 с.
96. Марищук, В.Л. Профессиограмма как исходный материал в работе по специальной направленности физической подготовки / В.Л. Марищук // Современный бой и физическая подготовка войск : сб. науч. трудов. – Санкт-Петербург, 1992. – С. 84–94.
97. Марищук, В.Л. Психологические основы формирования профессионально-значимых качеств : дис. ... д-ра психол. наук / В.Л. Марищук. – Ленинград, 1982. – 427 с.
98. Матвеев, Л.П. Опыт анализа и систематизации форм и функций физической культуры / Л.П. Матвеев // Очерки по теории физической культуры. – Москва, 1984. – С. 67.

99. Матвеев, Л.П. Прикладность физической культуры : понятийные основы и их конкретизация в современных условиях / Л.П. Матвеев, В.П. Полянский // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 7. – С. 43–44.
100. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : (Общие основы теории и методики физ. воспитания; теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-прикл. форм физической культуры) : учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 542 с. : ил.
101. Маторин, А.А. Исследование индивидуальных способностей и учет их при обучении физическим упражнениям : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.А. Маторин. – Ленинград, 2001. – 17 с.
102. Матросов, В.Л. Интенсивные педагогические и информационные технологии. Организация управления обучением / В.Л. Матросов, В.Л. Трайнев, К.В. Трайнев. – Москва : Прометей, 2000. – 354 с.
103. Медведев, А.Н. Его величество нож или спецназ в действии / А.Н. Медведев. – Москва : Здоровье народа, 1995. – 603 с.
104. Медведев, И.М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки учебных заведений МВД России : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Медведев Игорь Михайлович. – Волгоград, 1999. – 165 с.
105. Методы системного педагогического исследования : учебное пособие / Под ред. Н.В. Кузьминой. – Ленинград : Изд-во ЛГУ, 1980. – 172 с. : граф. – Библиогр. : с. 166–171 (136 назв.).
106. Мещерякова, Е.И. Критериальная оценка качества учебного процесса в ведомственном образовательном учреждении / Е.И. Мещерякова, В.Г. Бойцов // Вестник Воронежского института МВД России. – 2008. – № 3. – С. 52–53.
107. Миленин, В.М. Проявление закона «воронки» при обучении рукопашному бою (боевым приемам борьбы) / В.М. Миленин // Пути повышения эффективности боевой подготовки слушателей учебных заведений МВД РФ : Тезисы науч.-метод. межвуз. конф. – Орел, 1994. – С. 124–126.

108. Мишакин, П.В. Динамика силовой подготовленности за время обучения в ОВШ МВД РФ / П.В. Мишакин // Пути повышения эффективности боевой подготовки слушателей учебных заведений МВД РФ : Тезисы науч.-метод. межвуз. конф. – Орел, 1994. – С. 46–48.
109. Мотылянская, Р.Е. Врачебно-физиологический раздел спортивного отбора и ориентации / Р.Е. Мотылянская. – Москва : Изд-во МГУ, 1977. – 123 с.
110. Мурзикова, Е.Е. Методика оценки и контроля подготовленности спортсменов в военно-спортивных многоборьях : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.Е. Мурзикова. – Санкт-Петербург, 1997. – 26 с.
111. Мякинченко, Е.Б. Концепция воспитания локальной выносливости в циклических видах спорта : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Е.Б. Мякинченко. – Санкт-Петербург, 1997. – 48 с.
112. Набатникова, М.Л. Особенности комплексно-педагогического контроля в системе подготовки юных спортсменов / М.Л. Набатникова // Олимпийский резерв. – Киев : Здоровья, 1982. – С. 129–136.
113. Наставление по физической подготовке Советской Армии и Военно-Морского флота. – Москва : Воениздат, 1987. – 185 с.
114. Неверкович, С.Д. Основной источник страха у борцов и пути его преодоления / С.Д. Неверкович, А.Ф. Попова // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 8. – С. 33–37.
115. Непомнящий, С.В. Научно-методические основы физического воспитания в системе многоуровневого образования / С.В. Непомнящий // Совершенствование системы боевой подготовки в учебных заведениях МВД России в свете реализации концепции многоуровневой подготовки, переподготовки и повышении квалификации кадров МВД Российской Федерации : Материалы межвуз. науч.-метод. конф. – Орел, 1996. – С. 115–118.
116. Непомнящий, С.В. Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки работников ОВД : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.В. Непомнящий. – Москва, 1987. – 24 с.

117. Непомнящий, С.В. Средства и методы физической подготовки для воспитания профессионально значимых психофизических качеств у работников ОВД : методические рекомендации / С.В. Непомнящий. – Волгоград : ВСШ МВД СССР, 1987. – 75 с.
118. Нестеров, А.А. Интенсификация учебных занятий по физической подготовке военнослужащих срочной службы / А.А. Нестеров. – Ленинград : ВДКИФК, 1990. – 65 с.
119. Ноздрачев, В.В. Совершенствование боевой и физической подготовки слушателей учебных заведений МВД России / В.В. Ноздрачев // Пути повышения эффективности боевой подготовки слушателей учебных заведений. – Москва, 2000.
120. Ожегов, С.И. Словарь русского языка : 52000 слов / С.И. Ожегов ; под общ. ред. акад. С.П. Обнорского. – 3-е изд. – Москва : Гос. изд-во иностр. и нац. словарей, 1953. – 848 с.
121. Оптимизация базовой технической и технико-тактической подготовки дзюдоистов : учебно-методическая разработка для студентов / Краснодарский гос. ин-т физ. культуры. – Краснодар : КГИФК, 1985. – 112 с.
122. Основы теории и методики физической культуры : учебник для техникумов физической культуры / под ред. А.А. Гужаловского. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с. : ил.
123. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под ред. М.Я. Набатниковой. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 277 с. – Библиогр. : с. 266–277.
124. Особая подготовка подразделений спецназа : учебное пособие / М.В. Гатальский [и др.]. – Минск : Скакун, 1998. – 416 с.
125. Остапенко, Н.С. Повышение эффективности соревновательной деятельности по спортивной борьбе : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.С. Остапенко ; ВНИИФК. – Москва, 1997. – 25 с.
126. Панюхов, А.В. О контроле уровня физической подготовки курсантов / А.В. Панюхов // Совершенствование системы боевой подготовки в учебных

заведениях МВД России в свете реализации концепции многоуровневой подготовки, переподготовки и повышении квалификации кадров МВД Российской Федерации: Материалы межвуз. науч.-метод. конф. – Орел, 1996. – С. 98–100.

127. Пашута, В.Л. Психология и педагогика воинской службы / В.Л. Пашута, И.П. Горелов, Н.Н. Хрипунов. – Москва : МО РФ, 1993. – 296 с.

128. Печенин, А.К. Особенности мотивации слушателей вузов МВД России к предстоящей профессиональной деятельности и пути ее коррекции: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.К. Печенин. – Москва, 1997. – 25 с.

129. Пирожков, О.В. Влияние характера нагрузок на параметры ударов в русском стиле рукопашного боя / О.В. Пирожков, А.И. Ретюнских, А.М. Пирожкова // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 12. – с. 59–60.

130. Плахтиенко, В.А. Надежность в спорте / В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блюдов. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 176 с. – (Наука - спорту).

131. Плохинский, Н.А. Биометрия/ Н.А. Плохинский М.:МГУ, 1970.- 367 с.

132. Подлипняк Ю.Ф. Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки слушателей вузов МВД СССР: сб. науч. статей / Ю.Ф. Подлипняк, В.В. Яншин ; Под ред. Г.П. Коваленко. – Минск : ВШ МВД СССР, 1985. – С. 40–44.

133. Подлипняк, Ю.Ф. Методы оценки специальной физической подготовки слушателей вузов МВД СССР / Ю.Ф. Подлипняк // Проблемы совершенствования физической подготовки : сб. науч. трудов. – Минск, 1985. – С. 49–54.

134. Подлипняк, Ю.Ф. Педагогические основы системы физической подготовки слушателей вузов МВД СССР : дис. ... д-ра пед. наук / Ю.Ф. Подлипняк. – Москва, 1986. – 430 с.

135. Подлипняк, Ю.Ф. Физическая подготовка в вузах МВД СССР / Ю.Ф. Подлипняк. – Тбилиси : Изд-во ТГУ, 1985. – 205 с.

136. Полонский, В.М. Словарь по образованию и педагогике / В.М. Полонский. – Москва : Высш. шк., 2004. – 512 с. – Библиогр. : с. 506–511 (183 назв.). – Темат. указ. терминов и словосочетаний : с. 439–469.
137. Преступность и реформы в России. – Москва : НИИ проблем укрепления законности и правопорядка. Криминологическая ассоциация, 1998. – С. 76–81.
138. Приказ МВД России от 15 мая 2001г. №510 «О внесении изменений и дополнений в наставление по физической подготовке сотрудников внутренних дел, утвержденное приказом Министра внутренних дел Российской Федерации от 29 июля 1996г. № 412 [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс : справочная правовая система. – Электрон. дан. – Заг. с экрана.
139. Приказ МВД России от 29 июля 1996г., № 412 «Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел». – Москва, 1996. – 5 с.
140. Прохорова, М.В. Спорные вопросы проведения экспериментальных исследований и математической обработки в педагогике/М.В.Прохорова// Проблемы педагогической деятельности в физической культуре и спорте и пути их решения в физкультурном образовании: Матер.науч.-практич.конф. каф.педагогики СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, посвященной памяти А.А.Сидорова (Сидоровские чтения).- СПб.: НИИХСПбГУ, 2003.- С.98-102.)
141. Психофизиологические вопросы становления профессионала / под ред. К. М. Гуревича. – Москва : Советская Россия, 1976. – 215 с.
142. Путин, В.В. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным : учебно-практическое пособие для тренеров и спортсменов / В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкий. – Москва ; Санкт-Петербург : ОЛМА-ПРЕСС : Изд. дом Нева, 2002. – 159 с. : ил.
143. Раевская, Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка следователей ОВД / Р.Т. Раевская, Г.А. Ямалетдинова // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 3. – С. 25–28.

144. Романенко, Н.В. Методологические основы системного исследования физической подготовки курсантов военно-физкультурного вуза / Н.В. Романенко // Теория и практика физической подготовки. – Санкт-Петербург, 1995. – С. 116–125.
145. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург и др. : Питер, 2012. – 705, [7] с. – (Мастера психологии).
146. Рубцова, М.А. К вопросу об унификации оценки функционального состояния спортсменов / М.А. Рубцова, Г.А. Гончарова, Н.П. Близнец // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 2. – С. 11–16.
147. Рукавишников, Д.А. Педагогические условия совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД РФ : дис. ... канд. пед. наук / Д.А. Рукавишников. – Чебоксары, 2006. – 196 с.
148. Савельев, С.Г. Основные направления интенсификации учебного процесса по физической подготовке в вузах МВД РФ / С.Г. Савельев // Пути повышения эффективности боевой подготовки слушателей учебных заведений МВД РФ: Тезисы науч.-метод. межвуз. конф. – Орел, 1994. – С. 102–105.
149. Свалов, Е.И. Комплексная оценка профессиональной пригодности сотрудников службы личной охраны МВД РФ / Е.И. Свалов // Пути повышения эффективности боевой подготовки слушателей учебных заведений МВД РФ : Тезисы науч.-метод. межвуз. конф. – Орел, 1994. – С. 120–124.
150. Серeda, Н.А. Система модельных ситуаций нападений на сотрудников милиции и их характеристика : учебно-методическое пособие / Н.А. Серeda. – Запорожье : [б. и.], 1992. – 28 с.
151. Системная методология в научных исследованиях учебно-воспитательного процесса в вуза / под общ. ред. А.А. Сидорова ; Воен. дважды Краснознаменный ин-т физ. культуры. – Ленинград : [б. и.], 1985. – 173 с.
152. Смирнов, П.П. Сравнительная эффективность однопредметных и комплексных занятий по физическому воспитанию студентов : автореф. дис. ...

канд. пед. наук / П.П. Смирнов. – Москва, 1985. – 24 с.

153. Сологуб, Е.Б. Комплексная вероятностная оценка функциональной подготовленности спортсмена / Е.Б. Сологуб, Н.И. Алфимов, Д.И. Давиденко // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 7. – С. 53–54.

154. Сопов, В.Ф. Морфологический тест жизненных ценностей : руководство по применению / В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина. – Самара : Изд-во СамИКП, 2002. – 16 с.

155. Спортивная метрология : учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. В.М. Зациорского. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 250 с.

156. Сравнительная информативность показателей функционального состояния организма спортсменов / А.В. Муравьев [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 9. – С. 22–25.

157. Судаков, К.В. Функциональные системы организма / К.В. Судаков. – Москва : Медицина, 1987. – 90 с.

158. Сулейманов, И.И. Основы воспитания координационных способностей : лекция / И.И. Сулейманов. – Омск : ОЕИФК, 1986. – 41 с.

159. Суслаков, Б.А. Тестирование в физическом воспитании : методическая разработка для студентов / Б.А. Суслаков, Т.П. Лазаренко. – Москва : ГЦОЛИФК, 1988. – 39 с.

160. Талызина, Н.Ф. Пути разработки профиля специалиста / Н.Ф. Талызина. – Саратов : СГУ, 1988. – 176 с.

161. Тарасенко, А.А. Удары и защиты : учебно-методическое пособие / А.А. Тарасенко, С.Е. Костин, Б.А. Клименко. – Белгород : Бел. ЮИ МВД России, 2001. – 35 с.

162. Теория и организация физической подготовки войск / под ред. Л.А. Вейднер-Дубровина. – Ленинград : ВДКИФК, 1984. – 505 с.

163. Терещенко, С.Г. Основные направления интенсификации учебного процесса по физической подготовки в вузах МВД РФ / С.Г. Терещенко // Пути повышения эффективности боевой подготовки слушателей учебных

заведений МВД РФ. – Орел, 1994. – С. 105–107.

164. Тер-Ованесян, И.Л. Исследование некоторых путей индивидуализации тренировочного процесса у спортсменов высокой квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.А. Тер-Ованесян ; ГЦОЛИФК. – Москва, 1971. – 24 с.

165. Ткаченко, А.И. Обучение боевым приемам борьбы курсантов-женщин образовательных учреждений МВД России : учебно-методическое пособие для преподавателей и курсантов / А.И. Ткаченко. – Белгород : Бел. ЮИ МВД РФ, 2004. – 64 с.

166. Токарев, Н.А. Об опыте профессионально-психологической подготовки работников ОВД : методические материалы / Н.А. Токарев ; под общ. ред. А.М. Столяренко. – Москва : УМЦ при ГУКУЗ МВД СССР, 1990. – 89 с.

167. Торопов, В.А. Физическая подготовка : учебное пособие для курсантов, слушателей и преподавателей образовательных учреждений МВД России / В.А. Торопов. – Москва : ИМЦ ГУК МВД России, 2008. – 310 с.

168. Туманян, Г.С. Телосложение и спорт (основы индивидуализации физической подготовки спортсменов различных соматических групп) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Г.С. Туманян ; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – Москва, 1972. – 39 с.

169. Устюжанин, Н.Н. Готовность к силовой защите правопорядка : исторический опыт и современные подходы к созданию программ одиночной подготовки сотрудника милиции / Н.Н. Устюжанин, В.П. Вдовиченко // Совершенствование учебно-воспитательного процесса по боевой и физической подготовке со слушателями учебных заведений МВД России. – Орел, 1998. – С. 84.

170. Уфимцев, О.Ю. Становление и совершенствование техники ударов, защит и передвижений в процессе занятий по физической подготовке в системе МВД России : учебно-методическое пособие / О.Ю. Уфимцев, В.Н. Клещев. – Москва : ИМЦ ГУК МВД России, 2001. – 80 с.

171. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков [и др.] ; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2007. – 431 с.
172. Физическая подготовка : примерная программа для образовательных учреждений МВД России. – Москва : ЦИиНМОКЛ МВД России, 1999. – 30 с.
173. Физическая подготовка : рабочая программа для обучения курсантов, слушателей БелЮОИ МВД России. – Белгород : БелЮОИ МВД России, 2006. – 45 с.
174. Физическая подготовка : учебник / В.А. Кудин [и др.]. – Санкт-Петербург : Изд-во СПб университета МВД России, 2010. – 312 с.
175. Физическая подготовка : учебное пособие / В.С. Кшевин [и др.]. – Москва : ИМЦ ГУК МВД России, 2003. – 288 с.
176. Физическая подготовка в вооруженных силах стран НАТО (по материалам зарубежной печати) : учебно-методическое пособие / В.А. Щеголев [и др.] ; Военн. ин-т физ. культуры – Санкт-Петербург : ВИФК, 1999. – 33 с.
177. Фомин В.С. Физиологические основы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов / В.С. Фомин. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 94 с.
178. Хальзов, В.И. Педагогические основы повышения эффективности учебно-воспитательной деятельности офицера подразделения внутренних войск : автореф. дис. ... д-ра пед наук / В.И. Хальзов. – Ленинград, 1991. – 32 с.
179. Хасин, Л.А. Тест для оценки физической подготовленности студентов институтов физической культуры / Л.А. Хасин, А.Б. Рафалович // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 12. – С. 43–48.
180. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учеб. заведений физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Академия, 2003.

– 479 с. : ил. – (Высшее образование).

181. Черников, Н.Г. Военно-прикладная направленность физической подготовки в системе военно-профессионального отбора и адаптации курсантов к обучению в вузе / Н.Г. Черников, А.В. Зюкии. – Ленинград : ВДКИФК, 1989. – 100 с.

182. Ческидов, Н.В. Средства и методы развития профессиональных качеств сотрудников уголовного розыска в процессе физической подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.В. Ческидов. – Москва, 1997. – 25 с.

183. Чистяков, Ю.А. Полоса препятствий как комплексный контроль физической подготовки слушателей-курсантов / Ю.А. Чистяков, В.И. Андреев, В.Г. Колюхов // Пути повышения боевой подготовки слушателей учебных заведений МВД РФ : тезисы науч.-метод. межвуз. конф. – Орел, 1994. – С. 26–28.

184. Шейченко, В.А. Обоснование специальных принципов физической подготовки войск / В.А. Шейченко // Современный бой и физическая подготовка войск : сб. науч. трудов / ВДКИФК. – Санкт-Петербург, 1993. – С. 106–137.

185. Шленков, А.В. Психологическое обеспечение профессиональной подготовки сотрудников государственной противопожарной службы МЧС России : концепция, принципы, технологии : дис. ... д-ра психол. наук / А.В. Шленков ; С.-Петерб. ун-т МЧС России. – Санкт-Петербург, 1999. – 346 с.

186. Шлыков, В.А. Методика силовой подготовки слушателей специальных учебных заведений : дис. ... канд. пед. наук / В.А. Шлыков. – Москва, 1995. – 162 с.

187. Шулик, Ю.А. О степени прикладной эффективности видов боевых упражнений и проблеме оценки мастерства в «условных» упражнениях самозащиты / Ю.А. Шулик // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 2. – С. 51–53.

188. Щеголев, В.А. Теоретические аспекты научного обоснования педагогиче-

- ского процесса физической подготовки в военно-учебных заведениях / В.А. Щеголев, Ю.К. Демьяненко // Военно-профессиональное обучение и физическая подготовка / ВДКИФК. – Ленинград, 2001. – Вып. 2. – С. 43–47.
189. Щендригин, Е.Н. Использование активных методов обучения преподавания боевой подготовки слушателей учебных заведений МВД России / Е.Н. Щендригин // Пути повышения эффективности боевой подготовки слушателей учебных заведений МВД РФ. – Орел, 1994. – С. 1–2.
190. Щербаков, А.Н. Психологические основы формирования личности учителя / А.Л. Щербаков. – Москва : Просвещение, 1967. – 191 с.
191. Эффективность контекстного подхода к обучению в вузах спортивного профиля / Ж.К. Холодов [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 8. – С. 12–18.
192. Юнацкевич, П.И. Основы превентивной педагогики : учебное пособие / П.И. Юнацкевич, В.И. Хальзов, В.Я. Слепов. – Санкт-Петербург : СПбИВЭСЭП филиал в г. Кирове, 2002. – 179 с.
193. Ямалетдинова, Г.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка следователей ОВД : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г.А. Ямалетдинова. – Москва, 1991. – 24 с.
194. Яншин, В.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузах МВД СССР : дис. ... канд. пед. наук / В.В. Яншин. – Москва, 1989. – 196 с.
195. В.А.Ядов, 1987; М.В. Прохорова, 2003). (Ядов, В.А. Социологическое исследование: методология, программа, методы/В.А.Ядов, 1987.- С.107.
196. Darling-Hammond, L. Teacher professionalism and accountability / L. Darling-Hammond // The education digest. – 1989. – Vol. 55. – № 1.
197. Johnson, S. The one minute teacher How teach other to teach themselves / S. Johnson, C. Johnson. – N. Y., 1989.
198. Loren, W. Christensen Defensive tactics Advanced concepts Drills and Tricks for cops on the street / W. Loren // Amazon/UK. – 1998.

199. Thomas, R. Collingwood Fit for Duty : an officers Guide to total fitness / Thomas R. Collingwood, Robert Hoffman. – UK, 2005.
200. Glenn French sgt. The police tactical life saver // Looseleaf Law. – N.Y., 2009.
201. Ann, R. Bumpak Dynamic police training / R. Ann. – N.Y., 2008.
202. Edward, Howley. Fitness : professional handbook / Edward Howley, Dixie Thompson. – WDC, 2006.
203. Brian, C. Loutholt Exercise prescription / Brian C. Loutholt, David P. Swain // US-N.Y., 2004.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИЗУЧЕНИЯ СОТРУДНИКА СТРУКТУРНОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ ДПС МВД РОССИИ

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

1. Фамилия, имя, отчество _____
2. Место работы, должность _____
3. Дата рождения, возраст _____
4. Образование _____
5. Специальность _____
6. Стаж работы по специальности _____
7. Семейное положение _____
8. Состав семьи _____
9. Домашний адрес, телефон _____
10. Работа в зоне вооруженных конфликтов (когда, где, содержание деятельности) _____

11. Данные о психологическом консультировании и коррекционно-реабилитационных мероприятиях _____

12. Дополнительная информация _____

II. РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОТБОРА

1. Заключение центра психологической диагностики МВД России _____

2. Результаты психологического изучения _____

3. Дополнительная информация _____

4. Заключение о профессиональной пригодности и рекомендации _____

Психолог _____

подпись

расшифровка подписи

Ознакомлен _____

подпись руководителя

расшифровка подписи

" ____ " _____ 20__ г.

III. РЕЗУЛЬТАТЫ ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА

1. Функциональное состояние на момент психодиагностического обследования

1.1. Степень контакта: активный, пассивный, формальный, _____.

1.2. Манера поведения: дружественная, недоброжелательная, пассивная, аффективная, _____.

1.3. Двигательная сфера: активность, спокойствие, расслабленность, возбуждение, заторможенность, _____.

1.4. Эмоциональный фон: сниженный, повышенный, неустойчивый, лабильный, индифферентный, аффективные реакции, _____.

2. Интеллектуально-мнестическая сфера _____

3. Эмоционально-личностная сфера: _____

4. Мотивационно-волевая сфера _____

5. Социометрический блок:

5.1. Семейные отношения _____

5.2. Отношения с руководителем _____

5.3. Отношения с коллективом _____

6. Признаки стрессовых расстройств

6.1. Нарушения сна _____

6.2. Особенности эмоционального реагирования _____

6.3. Мнестические особенности (внимания, памяти) _____

6.4. Особенности восприятия (окружающего мира, себя) _____

6.5. Особенности социальных контактов _____

6.6. Нарушение трудоспособности _____

7. Дополнительная информация _____

8. Заключение по результатам психологического изучения и рекомендации _____

Психолог

" ____ " _____ 20__ г.