

Е. В. Кошкин

ФКОУ ВПО Пермский институт ФСИН России,
г. Пермь, Российская Федерация

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СОТРУДНИКОВ УГОЛОВНО-ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ НА ОСНОВЕ ИНТЕРЕСОВ К ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В условиях экономических кризисов, уменьшения штатной численности сотрудников уголовно-исполнительной системы, увеличивается нагрузка на персонал исправительных учреждений и органов Федеральной службы исполнения наказания. Необходимо понимать, что для поддержания необходимого уровня профессиональной готовности, важно совершенствовать процесс физической подготовки сотрудников. Физическая подготовка является одним из ведущих факторов профессионально долголетия и карьерного роста.

Большую роль в развитии и формировании личности сотрудника уголовно-исполнительной системы (Далее - УИС) играет его физическая подготовка, общее состояние здоровья. Без крепкого здоровья и надлежащей физической подготовки у сотрудника снижается уровень работоспособности, волевой порог и настойчивость в служебной деятельности, что может быть помехой для полноценной реализации себя как специалиста.

Более того физическое развитие, правильная осанка, крепкое здоровье оказывают положительное влияние на создание имиджа сотрудника УИС, ускоряет и усиливает действие факторов, определяющих благополучие служебной деятельности.

В условиях формирования личного состава занятия по физической подготовке в рамках служебно-боевой подготовки, являются одним из наиболее важных составляющих становления личности сотрудника, как высококвалифицированного специалиста УИС.

Сегодня, как никогда остро возникает необходимость сотрудничества правоохранительных ведомств со спортивными школами и секциями. Занятия в спортивных школах, секциях сотрудников в сочетании с ежедневными физкультурными занятиями в распорядке дня, внутриведомственными физкультурно-спортивными и оздоровительными мероприятиями помогут увеличить объем двигательной активности.

С целью выявления приоритетов при выборе физических упражнений, кафедрой Огневой и физической подготовки ФКОУ ВО «Пермский институт ФСИН России» проведено анкетирование сотрудников. Сотрудникам предлагалось указать вид спорта, которым они хотели бы заниматься на физической подготовке (Таблица 1).

Таблица 1 – Отношение сотрудников к различным видам физических упражнений

Виды упражнений	Процентное соотношение(%)
Спортивные игры	43,2
Гимнастика	6,6
Легкая атлетика	10,2
Лыжные подготовка	12,4
БПБ*	25,5
ЕПП*	2,1

БПБ* - Боевые приемы борьбы, ЕПП* - единая полоса препятствий

Из таблицы видно, что из всех видов упражнений сотрудники УИС предпочитают спортивные игры, далее БПБ, практически одинаковое количество голосов получили легкая атлетика и лыжная подготовка.

При проведении педагогического эксперимента мы основывались на соблюдении принципа индивидуализации. В этой связи мы считали особо важным ориентировать физическую подготовку на формирование физических качеств избранным видом двигательной активности.

При проведении педагогического эксперимента решались следующие задачи:

- сформировать мотивационно-потребностную сферу и прогноз ее развития;
- развить отстающие физические качества;
- сформировать положительное отношение к физическому воспитанию

Кафедра огневой и физической подготовки Пермского института ФСИН России в качестве эксперимента разделила сотрудников на четыре группы, в соответствии с предпочтениями в двигательной деятельности: спортивные игры, боевые приемы борьбы, легкая атлетика, лыжная подготовка. На следующем этапе нашего эксперимента мы провели контроль нормативов по физической подготовке сотрудников ГУФСИН России по Пермскому краю, входящих в разные группы (Таблица 2). В эксперименте принимали участие сотрудники УИС первой возрастной группы.

Таблица 2 – Результаты сдачи нормативов по физической подготовке сотрудниками УИС до эксперимента

Группа	Пол	1000 м (сек.) $M \pm S$	Челночный бег 10x10 (сек.) $M \pm S$	Подтягивания/К СУ-1* (раз) $M \pm S$
Спортивные игры	Муж.	227,6±10,7	25,4±3,2	12,9±2,1
	Жен.	286±12,8	34,4±5,2	29,8±1,9
БПБ	Муж.	235,3±9,4	25,2±2,8	14,8±2
	Жен.	278±9,7	33,8±4,2	31±2,7
Легкая атлетика	Муж.	212,3±5,3	26,4±2,3	11,5±3,2
	Жен.	263±4,6	35,6±3,6	28,3±4,7
Лыжная подготовка	Муж.	216,4±3,6	26,8±3,1	12,1±2,5
	Жен.	272±3,2	36,2±4,3	27,9±2,2

КСУ-1* Комплекс силовых упражнений

Упражнение выполняется в течение 1 минуты. Первые 30 секунд – из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, максимальное количество подъемов туловища вперед до касания носков ног руками, следующие 30 секунд, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Анализ полученных данных показал, что сотрудники, предпочитающие легкую атлетику и лыжную подготовку, как мужчины, так и женщины, имеют преимущество над другими группами в нормативе бег 1000 метров, сотрудники предпочитающие спортивные игры и БПБ имеют преимущество над другими группами, как мужчины, так и женщины, в таких нормативах как челночный бег 10 по 10 метров и подтягивания на перекладине/КСУ-1.

В сочетании с занятиями по физической подготовке в рамках служебно-боевой подготовки (один раз в неделю), сотрудники дополнительно занимались в спортивных школах, секциях (один раз в неделю).

Необходимым условием нашей работы мы считали направленность программы спортивной школы, секции на развитие отстающих физических качеств сотрудников, опираясь на их интересы в физкультурной деятельности.

Проводя педагогический эксперимент мы опирались на общепедагогические принципы обучения:

1. Сознательности и активности.
2. Систематичности и последовательности.

3. Повторение.
4. Доступности и индивидуализации.
5. Наглядности[2].

Направленное использование средств и методов избранного вида двигательной активности в сочетании с грамотно построенным и спланированным процессом обучения, педагогическими приемами позволило улучшить уровень физической подготовленности сотрудников УИС, принимавших участие в эксперименте (Таблица 3).

Таблица 3 – Результаты сдачи нормативов по физической подготовке сотрудниками УИС после эксперимента (P 0,05)

	Пол	1000 м (сек.) M ± S		Челночный бег 10x10 (сек.) M ± S		Подтягивания/КСУ-1 (раз) M ± S	
		До	После	До	После	До	После
Спортивные игры	М.	227,6±9,7	219,2±9,2	25,4±3,2	24,2±2,7	12,9±2,1	15,3±3,2
	Ж.	286±12,8	253±11,2	34,4±5,2	33,2±4,8	29,8±1,9	32,3±1,9
БПБ	М.	235,3±9,4	220,6±9,4	25,2±2,8	24,6±3,2	14,8±2	16,4±2,3
	Ж.	278±9,7	251±8,1	33,8±4,2	32,3±3,1	31±2,7	33,7±1,9
Легкая атлетика	М.	212,3±5,3	210,2±3,3	26,4±2,3	24,9±2,3	11,5±3,2	15,1±2,8
	Ж.	263±4,6	243±5,3	35,6±3,6	33,8±2	28,3±4,7	31,7±2,4
Лыжная подготовка	М.	216,4±3,6	212,3±3,6	26,8±3,1	25,1±1,7	12,1±2,5	15,4±2,1
	Ж.	272±3,2	248±4,2	36,2±4,3	34±2,8	27,9±2,2	32,3±3,4
U (P 0,05) Спортивные игры	М.	≥ 0,0091		≤ 0,624		≥ 0,042	
	Ж.	≥ 0,0021		≤ 0,059		≥ 0,0043	
U (P 0,05) БПБ	М.	≥ 0,0123		≤ 0,0724		≤ 0,0631	
	Ж.	≥ 0,0003		≥ 0,043		≤ 0,0596	
U (P 0,05) Легкая атлетика	М.	≤ 0,252		≥ 0,0091		≥ 0,0002	
	Ж.	≥ 0,000*		≥ 0,0011		≥ 0,0432	
U (P 0,05) Лыжная подготовка	М.	≤ 0,0658		≥ 0,0436		≥ 0,0011	
	Ж.	≥ 0,000*		≥ 0,05		≥ 0,0343	

Анализ полученных данных после педагогического эксперимента свидетельствует о достоверном изменении практически во всех показателях ($p \leq 0,05$), недостоверное изменение показателей наблюдается в группе спортивные игры норматив челночный бег 10 по 10 метров у мужчин и женщин ($p \geq 0,05$); в группе БПБ у мужчин норматив челночный бег 10 по 10 метров ($p \geq 0,05$), норматив подтягивание на перекладине/КСУ-1 у мужчин и женщин ($p \geq 0,05$); в группе легкая атлетика у мужчин норматив бег 1000 метров ($p \geq 0,05$); в группе лыжная подготовка у мужчин норматив бег 1000 метров ($p \geq 0,05$).

Таким образом, взаимодействие правоохранительных органов со спортивными школами и секциями, грамотное построение занятий по физической подготовке, а также опираясь на интересы сотрудников в физкультурной деятельности благотворно влияют на физическое развитие и совершенствование сотрудников УИС.

Литература

1. Ашмарин, Б.А. Методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин - М.: Физкультура и спорт, 1973. – 123 с.

2. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. — М.: КНОРУС, 2017. — 304 с.

3. Нохрин, М.Ю. Повышение специальной физической подготовленности курсантов ВУЗов ФСИН России для действия в экстремальных условиях: дис.... канд. пед. наук 13.00.04/Нохрин Михаил Юрьевич – Набережные Челны, 2014. - 164 с.

4. Абульханова-Славская К.А. / Развитие личности в процессе жизнедеятельности / К.А. Абульханова-Славская. - М.: Наука, 1981. 120 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ