

Федеральное государственное казенное
образовательное учреждение высшего образования
«Дальневосточный юридический институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации
имени И. Ф. Шилова»

**ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
ТЕХНИЧЕСКИХ УСТРОЙСТВ И ТРЕНАЖЕРОВ
В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ
СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ**

Учебное наглядное пособие

Хабаровск
ДВЮИ МВД России
имени И. Ф. Шилова
2024

УДК 378
ББК 74.48
А655

Издается по решению редакционно-издательского совета
Дальневосточного юридического института МВД России имени И. Ф. Шилова

Авторский коллектив:

Е. Э. Андреев, В. Б. Шилакин, Н. А. Мудренко, А. С. Пашин
(введение, гл. 1, видео- и фотоматериал для приложений, заключение);
Г. Д. Коревин, П. А. Харитонов, Е. А. Федоричев, М. А. Лобанов
(гл. 2, видео- и фотоматериал для приложений);
Е. А. Федоричев, Г. Д. Коревин,
А. Н. Фролов, В. Г. Кормин, О. И. Ермаков
(гл. 3, видео- и фотоматериал для приложений)

Рецензенты:

А. В. Афанасьев, начальник кафедры огневой подготовки
Сибирского юридического института МВД России, канд. пед. наук;
С. М. Струганов, профессор кафедры физической подготовки
Восточно-Сибирского юридического института МВД России,
канд. пед. наук, проф.;
А. Г. Соболев, начальник кафедры огневой подготовки
Уральского юридического института МВД России

Андреев, Е. Э.

А655 Особенности использования технических устройств
и тренажеров в процессе профессионального обучения
сотрудников полиции : учеб. нагляд. пособие / Е. Э. Андреев
[и др.] ; Дальневост. юрид. ин-т МВД России имени
И. Ф. Шилова. – Хабаровск : РИО ДВЮИ МВД России
имени И. Ф. Шилова, 2024. – 116 с.

ISBN 978-5-9753-0533-6

В наглядном пособии представлены методика использования тренажера единоборцев, методика использования платформы «Индивидуальный контроль при выполнении упражнения – сгибание, разгибание рук в упоре лежа» с табата-таймером, методика формирования умения в плавном нажатии на спусковой крючок из пистолета Макарова с применением специального шипа, организация служебной эстафеты с элементами полосы препятствий, высотной подготовки, стрельбы в профессиональном обучении слушателей факультетов профессиональной подготовки образовательных организаций системы Министерства внутренних дел Российской Федерации.

Учебное наглядное пособие адресовано преподавателям факультетов профессиональной подготовки образовательных организаций системы Министерства внутренних дел Российской Федерации, а также инструкторам отделов профессиональной подготовки территориальных органов Министерства внутренних дел Российской Федерации.

**УДК 378
ББК 74.48**

ISBN 978-5-9753-0533-6

© ФГКОУ ВО ДВЮИ МВД России
имени И. Ф. Шилова, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Список сокращений</i>	5
<i>Условные обозначения</i>	6
ВВЕДЕНИЕ	7
Глава 1. МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА ЕДИНОБОРЦЕВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ СЛУШАТЕЛЕЙ ФАКУЛЬТЕТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	19
1. Анализ процесса обучения профессионально-прикладным тактико-техническим действиям сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации	19
2. Анализ структуры технико-тактических действий	26
3. Комплекс упражнений по выполнению тактических заданий	29
Заключение	50
Глава 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ ПО ДИСЦИПЛИНАМ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» И «ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА»	56
1. Методика использования платформы «Индивидуальный контроль при выполнении упражнения – сгибание, разгибание рук в упоре лежа» с табата-таймером в профессиональной подготовке слушателей	56
2. Методика формирования умения в плавном нажатии на спусковой крючок из пистолета Макарова с применением специального шипа	63
Заключение	72
Глава 3. ОРГАНИЗАЦИЯ СЛУЖЕБНОЙ ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ, ВЫСОТНОЙ ПОДГОТОВКИ, СТРЕЛЬБЫ С СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ	76
1. Организация проведения служебной эстафеты	77
2. Подготовка участников и мест проведения эстафеты	81

3. Порядок прохождения полосы препятствий с элементами стрельбы из пневматической винтовки и упражнениями высокой подготовки	85
Заключение	94
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	97
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	98
Приложение 1. Дополнительные элементы в структуре служебной эстафеты	108
Приложение 2. Электронные ссылки и QR-коды видеозанятий	113

Список сокращений

- БПБ – боевые приемы борьбы
ВИР – выведение из равновесия
ДВЮИ МВД России имени И. Ф. Шилова – Дальневосточный юридический институт МВД России имени И. Ф. Шилова
ИП – исходное положение
МВД России – Министерство внутренних дел Российской Федерации
ОВД РФ – органы внутренних дел Российской Федерации
ОППО – основная программа профессионального обучения
ОЦТ – общий центр тяжести
ПМ – 9-миллиметровый пистолет Макарова
ПО – площадь опоры
ППФП – профессионально-прикладная физическая подготовка
Самбо – самозащита без оружия
Табата-таймер – интервальный таймер
ФПП – факультеты профессиональной подготовки образовательных организаций МВД России

Условные обозначения

Закон Российской Федерации «О полиции» от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ.

Исходный рубеж – место для построения и подготовки очередной смены, которое размещается в тылу на безопасном расстоянии (3–5 м) от огневого рубежа.

Нормативные правовые акты, определения, термины

Приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

Ведомственные нормативные правовые акты

Для поддержания высокой работоспособности обучающихся важно соблюдать питьевой режим. Суммарное количество воды в рационе учащегося-спортсмена – не менее 2–2,5 л.

Требования, правила, рекомендации и указания

Не допускаются хлестообразные движения ногами.

Распространенные ошибки

<https://media.mvd.ru/files/video/8109864>

Электронная ссылка



QR-код

Введение

Физическая культура и спорт, а вместе с ними и профессионально-прикладная физическая подготовка, в системе правоохранительных структур России тесно взаимосвязаны со всеми элементами оперативно-служебной деятельности сотрудников и способствуют эффективному решению поставленных задач.

Профессионально-прикладная физическая подготовка основывается на всестороннем физическом развитии и предусматривает формирование профессионально важных физических качеств и прикладных двигательных навыков, необходимых в особых условиях их профессиональной деятельности.

Все это предъявляет повышенные требования к организации процесса профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников правоохранительных структур, требует комплексного изучения и выдвигает перед учеными и практиками ряд актуальных проблем, одной из которых является научное обоснование средств и методов, способствующих эффективному приобретению профессионально значимых знаний, умений и навыков. Отмечая тот факт, что физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел является составной частью их профессиональной подготовки, следует отметить, что возможности полноценного повышения уровня развития физических качеств и становления двигательного навыка, особенно в видах единоборств, весьма ограничены. Это вызвано рядом объективных и субъективных причин, к которым можно отнести лимит времени, отведенного на изучение и совершенствование технико-тактических действий и развитие физических качеств, недостаточную экипировку, ограниченные возможности контроля над качеством и эффективностью выполнения упражнений, индивидуальные особенности занимающихся.

Совершенствование содержания средств и методов физической подготовки на современном этапе предусматривает поиск новых, наиболее эффективных путей их использования, обеспечивающих в короткий период повышение уровня развития физических качеств, освоение и закрепление двигательных навыков.

Таким образом, прослеживается потребность в обосновании проблемы повышения эффективности процесса физической подготовки и в научной разработке новых методов обучения сотрудников правоохранительных органов на основе использования в практике достижений технического прогресса.

На наш взгляд, решение этих вопросов необходимо искать во всестороннем исследовании новых и в использовании уже имеющихся методик подготовки спортсменов к соревнованиям по различным видам единоборств с применением тренажеров и тренировочных устройств.

Научно-технический прогресс не только повышает необходимость в занятиях физической культурой и спортом, но и создает лучшие возможности для этих занятий; не только ставит перед физической культурой новые сложные социальные задачи, но и предоставляет более широкие возможности для их решения [1, 10–12, 74–76, 80, 88, 94].

Значение тренажеров и тренировочных устройств в физической подготовке.

Технические средства в физической подготовке – это устройства, системы, комплексы и аппаратура, применяемые для тренирующего воздействия на различные органы и системы организма, для обучения и совершенствования двигательных навыков, а также для получения информации в процессе учебно-тренировочных занятий с целью повышения их эффективности.

Разработкой и внедрением тренажеров и тренировочных устройств для физической подготовки занимаются специалисты многих стран.

Научно-технический прогресс в этой области осуществляется следующими путями:

- использование в практике подготовки спортсменов достижений технического прогресса, накопленных в различных видах спорта;
- использование в спортивной практике достижений технического прогресса, накопленных в других сферах общественно-экономической жизни;
- создание специалистами в области физической культуры и спорта новых средств, обеспечивающих материально-технические условия системы подготовки спортсменов на основе принципиально новых технических решений.

Тренировочные устройства и тренажеры могут быть индивидуального и коллективного пользования, а их воздействие на организм – локальным или общим.

Тренировочные устройства – это технические средства, обеспечивающие выполнение спортивных упражнений с заданными усилиями и структурой движений без контролируемого взаимодействия.

Тренажер (от англ. *train* – «воспитывать, обучать») – учебно-тренировочное устройство для обучения и совершенствования спортивной техники, развития двигательных качеств, совершенствования анализаторных функций организма. Благодаря наличию обратной связи тренажеры более эффективны, чем тренировочные устройства.

С помощью технических средств можно эффективнее работать над воспитанием и развитием специальных двигательных и волевых качеств занимающихся: силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации движений, гибкости и других качеств [5–7, 29, 32, 87, 92].

Для более эффективного внедрения тренажеров в процесс физической подготовки [19, 27, 81, 84, 97] они должны быть:

- доступны по стоимости, иметь небольшие габариты и массу;
- отвечать эстетическим требованиям, обладать простотой и

надежностью в обращении; быть безотказными в работе, давать возможность дозировать нагрузку;

– соответствовать антропометрическим и функциональным особенностям занимающихся, соответствовать биомеханической структуре упражнения, должны иметь программы занятий.

Применение тренажеров с обратной связью позволяет обучающемуся получать информацию о качестве выполнения упражнений. Если он выполнил упражнение плохо, то может установить, в чем его ошибки. В зависимости от скорости получения этой информации тренажеры с обратной связью подразделяются на тренажеры без срочной информации и со срочной информацией о количественных и качественных характеристиках упражнения. Примером простейшего тренажера с обратной связью и срочной информацией может служить зеркало, например, на занятиях по гимнастике, тяжелой атлетике, боксу. А к числу тренажеров с обратной связью, но без срочной информации, можно отнести, например, цифровую камеру или DVD-проигрыватель, при помощи которых обучающийся может посмотреть на себя со стороны уже после выполнения упражнения [47, 76].

Основным источником информации, передаваемой преподавателем обучающемуся, является субъективное мнение самого преподавателя. Он замечает основные, на его взгляд, ошибки при выполнении упражнения и в соответствии с этим дает указания на их исправление. Однако даже опытному преподавателю очень трудно уловить многие детали быстро выполняемого упражнения. Для этого необходима срочная информация о количественных, временных, пространственных и динамических характеристиках различных элементов совершаемых движений. Такая информация должна непосредственно обслуживать учебно-тренировочный процесс, стать его неотъемлемой, органической частью. На основе срочной информации о выполнении движения, о допущенных ошибках, оцениваемых в количественных мерах пространства и времени, обучающийся может узнать не на следующем занятии, а при следующей попытке и внести необходимую коррекцию.

В настоящее время просматривается тенденция к использованию специализированных средств. Это особенно ярко проявляется при конструировании тренировочных устройств и тренажеров для обучения технике и совершенствования в ней [11, 16–17, 27, 35, 53].

- целенаправленно решать вопросы управления учебно-тренировочным процессом обучающихся, эффективно проводить обучение технике их выполнения;
- расширить круг средств и методов, применяемых в физической, технической, тактической, морально-волевой и теоретической подготовке обучающихся;

- соблюдать принцип сопряженности, благодаря чему не только развиваются физические качества, но и одновременно совершенствуется техническое мастерство;
- использовать эффект сочетания, преодолевающего и уступающего режимов работы мышц с учетом специфики движений основного упражнения;
- избирательно и целенаправленно развивать основные или специфические группы мышц;
- применять упражнения локального и регионального характера, способствующие укреплению относительно слабых звеньев мышечной системы обучающихся;
- избирательно воздействовать на определенные мышечные группы с учетом фаз движений, где необходимо проявление максимальных усилий;
- многократно повторять упражнения на координацию в заданном режиме;
- восстанавливать в мышечной памяти основные фазы и детали упражнения;
- четко дозировать нагрузку.

Известно, что если обучающийся на протяжении длительного времени будет применять одни и те же упражнения, даже наиболее эффективные, то его организм постепенно адаптируется к ним и они перестанут давать положительный тренировочный эффект из-за стабилизации временных и пространственных характеристик.

Одним из путей преодоления адаптации и перевода всего организма на более высокий уровень функционирования могут стать силовые и скоростно-силовые упражнения различного по масштабам воздействия (общего, регионального), локально выполняемые с высокой интенсивностью на тренажерных устройствах.

Использование тренажеров и тренировочных устройств в учебно-тренировочном процессе.

Отмечая тот факт, что физическая подготовка является составной частью профессиональной подготовки сотрудников полиции, следует подчеркнуть, что возможности полноценного развития и становления двигательного навыка, особенно при необходимости владения навыками различных видов единоборств, весьма ограничены. Это вызвано рядом объективных и субъективных причин, к которым можно отнести лимит времени, отведенного на изучение и совершенствование технико-тактических действий и развитие физических качеств, недостаточную экипировку, ограниченные возможности контроля над качеством и эффективностью выполнения технико-тактических действий, индивидуальные особенности занимающихся.

Обозначенная проблема является актуальной.

В. В. Лялько (1999), изучая данную проблему, провел маркетинговое исследование потребности единоборцев (спортсменов и прикладников) в необходимости использования специализированных тренажеров [48]. Результат потрясающий! Более 10 000 спортсменов и тренеров заявили, что такие тренажеры нужны. О потребности в них сообщили 54 учебных центра управлений внутренних дел, а также все региональные организации «Динамо».

Однако, к сожалению, у многих отечественных специалистов положительного отношения к техническим устройствам, как к одному из средств повышения мастерства занимающихся, так и не сложилось. Специализированные тренажеры способны успешно решать многие проблемы, например, резко снижать уровень травматизма.

В. В. Лялько абсолютно правильно отмечает:

Рукопашный бой – это столкновение между людьми, в ходе которого они обмениваются ударами рук и ног, хватают друг друга, толкают, душат, кусают, калечат всевозможным оружием. Следовательно, наилучшим способом подготовки к такому бою может быть только соответствующий аналог. Надо, чтобы на тренировке человек мог делать в полную силу все то, что он делает в настоящем сражении, но при этом он и его партнеры не получали бы травм.

К сожалению, в тренировке с людьми это невозможно. Проведение с надлежащей скоростью в нужную точку тела любых приемов, особенно ударного взаимодействия, влечет за собой тяжкие телесные повреждения. Выход только один – использовать тренажеры. И прежде всего для того, чтобы иметь возможность выполнять все виды ударов руками, ногами и головой с максимальной скоростью, точностью, силой, не причиняя при этом вреда ни себе, ни другим. Еще в большей мере эти слова справедливы для отработки приемов с оружием. Попробуйте ударить человека обрезком водопроводной трубы по голове (пусть даже на нем есть защитный шлем) изо всех сил, и чтобы он ничего в этот момент не почувствовал [48].

Из всего этого следует, что совершенствование содержания средств и методов физической подготовки на современном этапе, особенно сотрудников силовых ведомств, предусматривает поиск новых наиболее эффективных путей их использования, которые могли бы в короткий период помочь не только повысить уровень развития необходимых физических качеств, но и освоить, закрепить и сохранить двигательный навык, особенно в видах единоборств.

Одним из прогрессивных факторов, обеспечивающих решение данной задачи, является использование в учебно-тренировочном процессе тренажеров и тренировочных устройств.

Для достижения высоких результатов обучающийся должен в совершенстве владеть техникой выполняемого приема или упражнения.

Техника – это наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения. Сущность спортивной техники состоит в разумном использовании спортсменом своих двигательных способностей (с учетом биомеханических закономерностей) для улучшения решения двигательной задачи, стоящей перед ним при выполнении упражнения.

В результате многократного повторения одного и того же упражнения происходит образование условно-рефлекторных связей

(или динамического стереотипа, по И. П. Павлову), обуславливающих выполнение требуемых движений, формирование навыка.

Двигательный навык характеризуется следующими особенностями. Во-первых, нервно-мышечной координацией движений, выработанных до автоматизма. Во-вторых, подчиненностью воле управляющего навыком и контролирующего при этом свои действия для решения определенной задачи. В-третьих, стабильностью, позволяющей при необходимости почти стереотипно выполнять одно и то же упражнение. И, наконец, в-четвертых, подвижностью. Это значит, что обучающийся в состоянии замедлить или ускорить привычное движение, уменьшить или увеличить его амплитуду, приложить меньше или больше усилий, приспособить движение к изменяющимся внешним условиям.

При обучении технике очень важно специально учить занимающихся умению проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслабляя мышцы. Эта сторона обучения будет осуществляться значительно успешнее, если чаще чередовать облегченные и затрудненные условия, не бояться использовать отягощения. В этом плане перспективным представляется применение тренажеров и тренировочных устройств [48, 57, 81].

То, что на тренажерах можно моделировать и повторять наиболее трудные условия выполнения задания, дает возможность отшлифовать навыки до уровня, практически недостижимого в ходе естественного учебно-тренировочного процесса.

Современные концепции психолого-педагогической теории обучения и принципы общей теории управления при разработке тренажеров для технического совершенствования предусматривают последовательное решение следующих задач (В. В. Назаренко, 1979):

- изучение общей структуры деятельности и выделение основных двигательных навыков;
- анализ требований, предъявляемых к внешней структуре развиваемых навыков, и определение элементов конкретного навыка;
- изучение внутренней структуры отдельного навыка, его ориентировочной основы;
- разработка устройств, воспроизводящих в модельных условиях аутентичные режимы мышечной деятельности обучаемых;
- реализация ориентировочной основы действия за счет применения средств срочной информации;
- создание рациональных методик выработки пространственных, временных и силовых компонентов навыка на базе разработанных тренажеров;
- исследование эффективности процесса формирования двигательных навыков с учетом выявленных закономерностей;
- уточнение путей рациональной организации процесса обучения и тренировки с использованием тренажеров.

Использование тренажерных устройств позволит быстрее сформировать необходимые умения и навыки, повысить интерес к занятиям.

В большинстве случаев при разработке тренажеров и специальных приспособлений учитывается только внешняя схожесть, чего явно недостаточно. Поэтому при создании эффективных тренажерных устройств для обучения рациональной технике изучаемых движений необходимо выполнять следующие условия:

- упражнения на тренажере должны иметь характеристики пространственные (траектории движения), пространственно-временные (скорости, ускорения), динамические (величины действующих сил), соответствующие характеристикам движений или их элементам при выполнении основного спортивного упражнения;
- при выполнении упражнений на тренажере характер работы мышц (степень их напряжения и расслабления, последовательность включения в работу, наконец, участие различных мышц в движениях) должен соответствовать реальным условиям основного спортивного упражнения. Тренажеры, отвечающие этим требованиям, будут способствовать в первую очередь автоматизации и стабильности двигательного навыка.

Однако в учебные занятия полезно включать и упражнения на тренировочных устройствах, не соответствующих указанным требованиям. Выполнение изучаемых упражнений в несколько облегченных или затрудненных условиях сказывается на их кинематике и динамике. Это будет способствовать совершенствованию подвижности.

Чем богаче у обучающегося запас двигательных навыков, тем эффективнее проходит процесс совершенствования технического мастерства. Создавать запас двигательных навыков нужно путем широкого применения различных общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений без снарядов, со снарядами, используя спортивное оборудование, в том числе и тренажерные устройства. Следует помнить, что существует органическая связь между развитием физических качеств и совершенствованием технического мастерства.

При обучении технике весьма перспективным представляется использование таких тренажерных устройств, которые могли бы регламентировать условия выполнения определенных тренировочных упражнений, позволили выделить нужные параметры движений, искусственно акцентировать требуемые фазы, что дало бы возможность локализовать и усилить процессы в желательных мышечных звеньях. Знание этих закономерностей позволяет объяснить, что, например, излишнее напряжение мышц лица, шеи, сгибателей пальцев, двуглавых мышц плеча, трапециевидных мышц является причиной технических нарушений в циклических локомоциях (например, уменьшение длины бегового шага).

Тактическое мастерство позволяет более эффективно использовать индивидуальные особенности техники, физическую и морально-волевую подготовленность, знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях.

Главной задачей тактики является наиболее целесообразное использование сил и возможностей для победы.

Тактическая подготовка складывается из теоретических знаний в области тактики и практического овладения ими применительно к требованиям конкретной профессиональной деятельности.

Основным средством обучения тактике и ее совершенствования является повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану.

Анализ научно-методической литературы показывает, что эффективным средством совершенствования тактического мастерства могут быть специальные тренировочные устройства и тренажеры.

В целях совершенствования технической и тактической подготовленности обучающихся успешно применяются тренажеры с обратной связью, например, видеокамера, допускающая не только многократное воспроизведение на экране действий спортсменов, но и стоп-кадр, и замедленное воспроизведение упражнения. Благодаря видеозаписи возможен тщательный и объективный анализ техники и тактики выполнения упражнений как отдельными обучающимися, так и учебной группой в целом.

Некоторые современные тренажеры, оснащенные системами обратной связи, могут адресовать информацию не только сознанию обучающегося. Интересны тренажеры, в которых информация о тех или иных особенностях выполнения двигательного задания формирует сигналы, перестраивающие режим работы тренажера, а также сигналы, подаваемые непосредственно на мышцы спортсмена для коррекции движения и его эффекта, что очень важно при совершенствовании технического мастерства.

Результаты исследований, проведенных под руководством И. П. Ратова (1972) свидетельствуют о том, что подобный путь особенно перспективен при сочетании управляющих систем обратной связи с тренажерами управляемого взаимодействия обучающегося с внешними силами [81]. Название тренажеров предполагает такие их конструктивные особенности, которые обеспечивают искусственное ограничение вариантов движений по некоторым параметрам, за счет чего достигается возможность значительно расширить диапазон изменения по определенному, взятому под контроль параметру.

При совершенствовании технического и тактического мастерства с использованием тренажеров, создающих искусственно измененные условия, некоторые параметры выполняемого движения можно сразу доводить до запланированного уровня, что способствует формированию правильной ритмической основы двигательного навыка. В дальнейшем при постоянном контроле и коррекции с ис-

пользованием систем обратной связи будут формироваться все компоненты двигательного навыка при постепенном переходе от искусственных условий выполнения движения к реальным условиям.

В процессе совершенствования технического и тактического мастерства особое значение приобретают технические средства для устранения излишней активности мышц, непосредственно не участвующих в работе, и для создания условий по упорядочению режимов работы мышц и улучшения межмышечной координации.

Применение тренажеров и тренировочных устройств в общей и специальной физической подготовке.

В процессе физической подготовки сотрудника полиции осуществляется развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости [17, 24, 53, 57, 73].

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие обучающегося: повышение функциональных возможностей органов и систем организма, улучшение координационных способностей, совершенствование физических качеств, двигательных навыков и умений. Чтобы достигнуть этого, необходимо систематическое воздействие на организм с помощью общеразвивающих упражнений и специальных упражнений.

Физические упражнения как средство тренировки делятся на три группы: общеподготовительные (общие, особенные), специально подготовительные (специфические) и основные (специальные). Все эти упражнения используются в процессе общей и специальной физической, а также технической подготовки спортсменов. Известно, что если обучающийся на протяжении длительного времени будет применять одни и те же упражнения, даже наиболее эффективные, то его организм постепенно адаптируется к ним, и они перестанут давать положительный тренировочный эффект из-за стабилизации временных и пространственных характеристик.

Одним из путей преодоления адаптации и перевода всего организма на более высокий уровень функционирования могут стать силовые и скоростно-силовые упражнения различного по масштабам воздействия (общего, регионального, локального), выполняемые с высокой интенсивностью на тренажерных устройствах.

Упражнения регионального, и особенно локального характера, выполняемые на тренажерных устройствах, позволяют:

– избирательно воздействовать на различные, в том числе и на отстающие, группы мышц;

– значительно интенсифицировать тренировочный процесс, так как при направленных мышечных нагрузках наблюдаются менее выраженные сдвиги в работе.

Применение тренажеров будет способствовать более полному проявлению физических возможностей у обучающегося.

Основные направления повышения уровня физической подготовленности.

Анализ научно-методической литературы по вопросам физического воспитания молодежи, обучающейся в различных учебных заведениях страны, свидетельствует о том, что большинство поступающих не имеют достаточного уровня физической подготовленности и спортивных навыков. Они, как правило, обладают низким уровнем физкультурных и спортивных интересов, что, естественно, отражается и на их отношении к урокам физического воспитания, посещаемости занятий, а следовательно, и успеваемости. Многие исследователи подчеркивают, что роль интереса молодежи к физическому воспитанию является значительным фактором повышения его эффективности [53, 100].

При выяснении потребности в двигательной активности курсантов и слушателей, обучающихся в образовательных учреждениях правоохранительных органов, и их мотивационных отношений к физической подготовке и к процессу физической подготовки было установлено, что на вопрос «Что Вы предполагаете достичь в процессе занятий по физической подготовке?».

- 25,1 % респондентов ответили: «Развить свои двигательные способности»;
- 32 % – «Развить физические качества»;
- 20,4 % – «Достичь физического совершенства»;
- 10,5 % – «Воспитать волевые качества»;
- 7,3 % – «Укрепить здоровье и продлить творческое долголетие»;
- и лишь 4,7 % респондентов указали на желание «Развить профессионально важные психофизические качества».

Результаты анкетного опроса свидетельствуют о том, что поступившие в образовательные учреждения не в полной мере представляют себе значение высокого уровня развития физических качеств и проявляют слабый интерес к формированию двигательных умений и навыков, столь необходимых им для будущей профессии.

Известно, что понятие «интерес» можно определить, как специфическое отношение личности к объекту, вызванное осознанием его жизненного значения и эмоциональной привлекательности.

К. Д. Ушинский справедливо писал, что «учение, лишённое всякого интереса и взятое только силой принуждения, убивает охоту к учению».

Внедрение и использование на учебных занятиях тренажерных устройств и различных приспособлений – важное направление активизации процесса физического воспитания. Тренажеры и тренировочные устройства относятся к числу немногих спортивных снарядов и средств, оказывающих положительное влияние на силу и устойчивость мотивов к занятиям физическими упражнениями. При этом присутствует как процессуальная, так и результативная мотивация. Естественно, что последняя мотивация оказывается преобладающей, в ее основе лежит стремление занимающихся к укреплению и развитию

опорно-двигательного аппарата, повышению функциональных возможностей организма [53, 60].

Однако в практике физического воспитания тренажеры с этой целью используются явно недостаточно и часто без научного и должного методического обоснования их прикладной ценности.

В методической литературе по использованию тренажеров и тренировочных устройств, поток которой за последние годы заметно увеличился, акцент делается в основном на их использование в спорте [6–8, 33, 76].

Трудно согласиться с тем, что эта методика, целью которой является достижение высокого уровня развития отдельных физических и специальных качеств, а также овладение наибольшим диапазоном двигательных навыков в избранном виде спорта, может быть эффективно использована на занятиях по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел (ОВД).

В отличие от спортсменов высокого класса, сотрудников, ранее не занимавшихся никаким видом спорта, можно приравнять к начинающим спортсменам, которые должны обладать разносторонней физической подготовленностью, выражающейся в развитии основных физических качеств и, в зависимости от специализации практической деятельности, владеть прикладными двигательными навыками. Поэтому основной закономерностью повышения уровня физической подготовленности, вероятно, является сопряженность развития физических качеств.

Педагогические наблюдения, проведенные нами в подразделениях силовых ведомств г. Хабаровска, позволили сделать заключение о том, что на занятиях по физической подготовке объем времени, отводимого на развитие тех или иных физических качеств с использованием тренажеров и различных тренировочных устройств в процессе занятия, крайне мал. Это объясняется недостаточностью оборудования спортивных залов не только тренажерными, но и простейшими устройствами. Отсутствие специализированных тренажерных залов для занятий силовыми упражнениями возможно и необходимо компенсировать имеющимися гимнастическими городками, в которых можно заниматься как во время учебных занятий, так и самостоятельно в свободное время. Однако для этого необходим подбор индивидуальных комплексных упражнений.

Наблюдая за сотрудниками, которые с интересом занимаются силовыми упражнениями самостоятельно, мы обратили внимание на недостаточный уровень их знаний в вопросах теории и методики физической культуры.

Следствие этого – тренировки, порой напряженные, являются не всегда эффективными. Поэтому для продуктивного практического применения методик развития физических качеств необходимо в процессе занятий по физической подготовке вооружить обучающихся

хотя бы общими представлениями об основах их развития и совершенствования, и прежде всего, о физиологических и биохимических процессах, происходящих в нашем организме в ходе тренировок.

Знания об основах и механизме развития того или иного качества дадут занимающимся возможность принять принципиально верное решение в каждом конкретном случае, что, в свою очередь, значительно повысит интерес к занятиям по физической культуре, а следовательно, и эффективность учебного процесса, направленного на развитие физических качеств.

ГЛАВА 1. МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА ЕДИНОБОРЦЕВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ СЛУШАТЕЛЕЙ ФАКУЛЬТЕТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Анализ процесса обучения профессионально-прикладным тактико-техническим действиям сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации

Как показывают требования профессиональной деятельности сотрудников ОВД, в настоящее время стрессовые условия службы, связанные с преследованием и задержанием правонарушителей, требуют от сотрудников полиции высокого уровня технической подготовленности, умения оперативно реагировать на смену обстановки в условиях ограниченного времени, принятия эффективных решений. Для формирования двигательных навыков в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций системы Министерства внутренних дел Российской Федерации (МВД России) в учебном процессе актуально применять средства и методы физической подготовки, направленные на развитие и повышение уровня координационных способностей [43–44].

По мнению профессора В. Н. Лаврова [46], сотрудники отделов профессиональной подготовки МВД России не всегда прислушиваются к мнениям, выражаемым на научных форумах по эффективному повышению уровня физической подготовленности сотрудников ОВД, на которых обсуждаются важные проблемные вопросы профессиональной прикладной физической подготовки, разрабатываемые в образовательных организациях системы МВД России. Так, специалистами [10, 90] подвергается критике описание техники выполнения многих приемов силового задержания правонарушителей раздела «Боевые приемы борьбы», отраженное в нормативно-правовых актах, регламентирующих физическую подготовку сотрудников ОВД РФ [3].

В своих исследованиях по научному обеспечению физической подготовки, разрабатываемых по заявкам отдела организации профессиональной подготовки МВД России, В. Н. Лавров обращает свое внимание на снижение актуализации раздела «Боевые приемы борьбы», а также указывает на необходимость оптимизировать структуру и прийти к единому мнению в технике выполнения ряда приемов задержания, наиболее точно отражающих все элементы двигательных действий, с учетом биомеханических особенностей боевых приемов борьбы (БПБ).

В соответствии с нормативными документами МВД России:

Приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» – подразумевает обязательную физическую подготовку сотрудников полиции наряду с другими видами их профессиональной подготовки [4].

Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» – отражает все стороны деятельности полиции в Российской Федерации, в том числе правовое регулирование применения сотрудниками полиции физической силы, чему посвящена статья 20.

Федеральный закон «О полиции» гласит, что сотрудник полиции обязан проходить специальную подготовку, а также периодическую проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия [2].

При этом данный федеральный закон не дает определения термину «физическая сила», лишь предоставляя логическое суждение о том, что его понятие не предусматривает применения специальных средств и огнестрельного оружия. Так, статья 20 указанного федерального закона гласит, что составной частью физической силы являются БПБ, которые предусматривают в ряде случаев использование специальных средств и огнестрельного оружия. Данное противоречие указывает на недостаточное научное обоснование терминологии раздела БПБ. Один из признанных специалистов классификации приемов самозащиты без оружия (самбо) А. П. Купцов отмечал, что научно обоснованная терминология создается на базе удачно составленной классификации исследуемой отрасли знаний [45]. Он также указывал, что только научно обоснованная терминология, построенная на основе классификации и систематики, позволяет передать сведения о сущности предмета исследования и целенаправленно его совершенствовать.

Классификацией основных приемов техники борьбы занимались многие специалисты, но все предлагаемые обобщенные классификационные схемы имеют свои особенности, не всегда учитывающие специфику разных видов борьбы. О наличии многочисленных субъективных классификаций технических действий в спортивной борьбе упоминал Ю. А. Шулика [105–106]. Классификация как таковая представляет собой многоступенчатое, разветвленное деление логического объема исследуемого понятия [98]. Удачная классификация позволяет не только систематизировать результаты предыдущих исследований, но и наметить перспективу дальнейших исследований. В то же время в современной науке принято не переоценивать роль классификации, особенно в гуманитарных науках, тем более что в подавляющем большинстве все

классификации имеют свои недостатки. Тем не менее, классификации являются важным средством для установления связей между исследуемыми понятиями и терминами, что позволяет точнее изучить любую сферу человеческой деятельности.

Термин «физическая сила» был внесен в нормативно-законодательные акты отечественных правоохранительных органов в 1991 г. взамен переставшего устраивать юристов термина «приемы самбо» (самозащита без оружия), поскольку многие приемы указанного раздела имели атакующий, а не оборонительный характер [86]. При этом юристам, видимо, была неизвестна классификация системы самбо, которая представлена тремя классами (разделами) [83]:

- спортивные приемы самбо;
- боевые приемы самбо;
- специальные приемы самбо.

Термин «приемы самбо», представляющий всю совокупность защитно-атакующих действий сотрудников силовых структур, был, по нашему мнению, без достаточных на то оснований заменен термином «физическая сила», которому определения в нормативно-законодательных актах страны не было дано. Не получил определения и термин «боевые приемы борьбы», который утвержден приказом МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44, где он указан как составная часть понятия «физическая сила» [4]. В тематике теоретического материала основной программы профессионального обучения по физической подготовке для вузов МВД России [68] в лекционном материале присутствует такой пункт, как «Классификация боевых приемов». По существу, в данной программе представлен новый термин, который не используется в законодательных и нормативных актах МВД России, поскольку в них употребляется термин «боевые приемы борьбы». Классификации БПБ до настоящего времени в литературе не представлено, в то же время имеются классификации приемов рукопашного боя [9, 13].

Используя изученные классификации, в необходимой мере изменяя и дополняя их, мы предлагаем следующую классификацию БПБ для ОВД России (рис. 1). При рассмотрении указанной схемы классификации можно отметить, что все БПБ разделены на 4 вида: подготовительные, нападения, защиты, специальные приемы. При этом в трех последних присутствуют упражнения, которые не могут относиться к БПБ и понятию «физическая сила», что нами было выяснено ранее. Поэтому такие группы приемов на схеме выделены пунктиром. Приемы защиты представлены как против правонарушителя, не применяющего оружие, так и против вооруженного (приемы обезоруживания) преступника. Каждый блок данной схемы является отдельной системой операций приемов и их элементов.

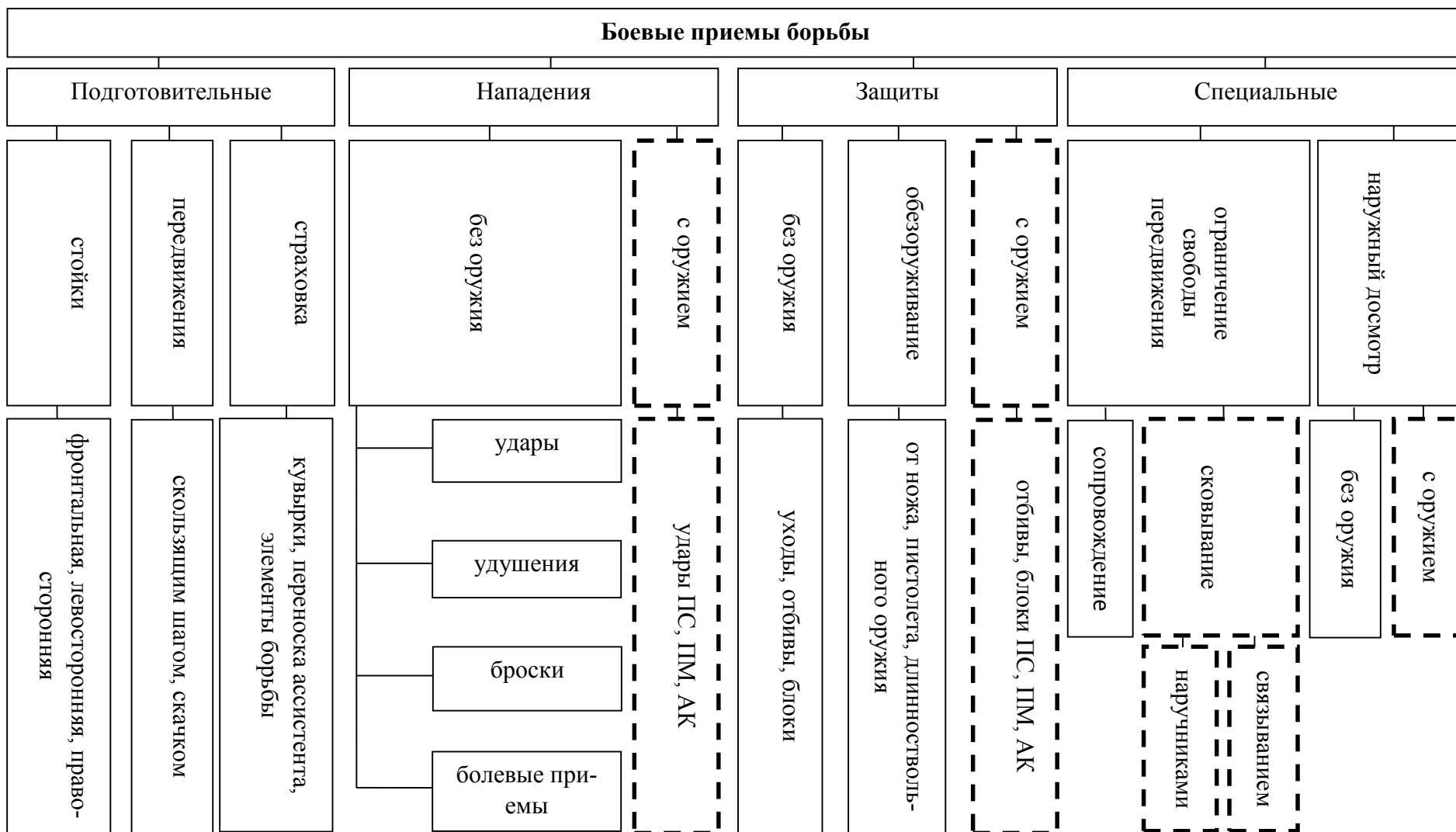


Рис. 1. Классификация боевых приемов борьбы

Пунктиром выделены группы приемов, не входящие в понятие «физическая сила», соответственно, не относящиеся к БПБ.

(ПС – палка специальная; ПМ – пистолет Макарова; АК – автомат Калашникова)

Представленная классификация позволяет охватить всю систему специальных приемов, относящихся к силовым способам воздействия сотрудников полиции на правонарушителей, а также приемов, не относящихся к БПБ, но приведенных в приказе МВД России [4].

Изучение блоков с применением дидактических принципов позволит сотрудникам ОВД РФ точнее и надежнее освоить систему БПБ как важный раздел их профессионально-прикладной физической подготовки ППФП. Данная классификационная схема может быть использована в учебном процессе образовательных организаций МВД России.

По итогам анализа информационных источников можно прийти к выводу, что развитие двигательных умений и навыков происходит за счет использования упражнений на совершенствование координационных способностей, содержащих рациональное применение мышечных усилий [101].

Координационные способности сотрудников полиции в оперативно-служебной деятельности базируются на высоком уровне развития кондиционных способностей и специальных физических качеств. Эффективность оперативно-служебной деятельности основывается на максимальной вариативности физических способностей, способствующих мгновенному анализу экстремальной ситуации и решению тактико-технической задачи. Высокий уровень технико-тактической подготовленности сотрудников ОВД основывается на развитии координационных способностей и приобретении навыков профессионально-прикладных двигательных действий [78].

По мнению ряда авторов [42, 64], одними из форм развития тактических навыков занимающихся на различных этапах обучения, являются игровые задания с элементами единоборств (самбо, рукопашный бой и др.) и использование специальных полигонов со служебно-прикладными элементами.

В учебном процессе по физической подготовке образовательных организаций системы МВД России для улучшения показателей координационных способностей обучающихся и приобретения профессиональных навыков силового задержания правонарушителей большинство специалистов [26, 37, 43] используют современные методические подходы, при этом ведется поиск разнообразных способов реализации двигательных действий для освоения тактико-технических компонентов профессиональной деятельности сотрудников ОВД.

Для качественного освоения программного материала раздела БПБ профессорско-преподавательский состав на учебных занятиях использует следующие виды упражнений [39, 56, 64–65, 89]:

- подводящие – к этому виду относятся действия, способствующие формированию основной структуры изучаемого движения;
- развивающие – основной целью данного вида упражнений является развитие специальных двигательных способностей в нестандартных условиях выполнения данного движения.

Физические упражнения, способствующие развитию двигательных способностей, являются высокоэффективными до тех пор, пока их выполнение не будет доведено до автоматизма (без участия сознания). В свою очередь, сложное координационное двигательное действие, доведенное до подсознательной стадии его выполнения (стадии навыка), не даст результативного эффекта в условиях внешних сбивающих факторов, основным из которых является воздействие соперника [41, 50, 105].

Многие специалисты не без оснований считают [43, 52, 73], что формирование навыков физического воздействия на правонарушителя и выполнение БПБ в силовом контакте реализуется на практических занятиях с использованием такого методического приема, как освоение новых двигательных действий с постепенным повышением их двигательно-координационной сложности.

Данный подход наиболее распространен в области физического воспитания и спортивной деятельности. При изучении новых движений обучающиеся расширяют свой арсенал технико-тактических действий, формируют специальные прикладные навыки, что увеличивает способность к адекватному решению задач в экстремальных ситуациях профессиональной деятельности сотрудников ОВД [38, 55, 90].

Следующим подходом, который положительно влияет на двигательную чувствительность занимающихся, является воспитание пространственной, временной и силовой точности двигательных действий.

Данные методические подходы широко используются многими специалистами в различных видах спорта, а также в профессионально-прикладной физической подготовке [15, 26, 49, 58, 95]. В указанных подходах применяются средства и методы, оказывающие положительное влияние на двигательно-координационные способности обучаемых. В структуру методов по формированию профессионально-прикладных двигательных действий входят задания, в содержание которых включены разнообразные упражнения по выполнению движений, осуществляемых в разные стороны и в усложняющихся непривычных условиях [28–29, 106]. В своих исследованиях современные ученые отмечают важную роль разнообразных заданий двигательно-координационной направленности, моделирующих действия служебной деятельности [64, 82].

Основным компонентом процесса формирования профессионально-прикладных технико-тактических действий сотрудников ОВД РФ является уровень физической подготовленности, а именно высокие показатели двигательно-координационных способностей обучаемых [18, 19]. В то же время высокий уровень владения технико-тактическими действиями в значительной степени является фундаментом успешного выполнения сотрудниками ОВД оперативно-служебных задач [36, 55, 63].

По мнению специалистов [48, 53, 56, 67], значительные показатели ППФП сотрудников ОВД во многом зависят от уровня развития сложных координационных способностей. В экстремальных ситуациях служебной деятельности, связанных с применением физической силы и обезвреживанием правонарушителей, ведущую роль играют имеющиеся профессиональные навыки преследования и специальные оборонительно-атакующие действия сотрудников ОВД РФ, которые выполняются с высокой точностью и быстротой и доведены до уровня автоматизма.

Выполнение движений с высокой точностью и быстротой обеспечивает надежную результативность задуманных решений. В то же время для сотрудников полиции важна также способность к устойчивому выполнению и тактико-технических действий (т. е. совокупности умственных и двигательных тактических действий) в реальных условиях быстро меняющейся оперативной обстановки [25, 34, 62].

Физическая подготовка является важным компонентом в системе профессиональной подготовки квалифицированных специалистов ОВД РФ. В связи с этим многие авторы [23, 61, 65, 74–75] уделяют большое внимание методическим приемам проведения занятий в образовательных организациях МВД России, правильно выстроенному учебному процессу по физической подготовке, поскольку от этого в значительной степени зависит результативность и качество профессиональной подготовки сотрудников полиции. Методика формирования профессионально-прикладных технико-тактических действий у слушателей факультетов профессиональной подготовки (ФПП) образовательных организаций МВД России выстроена не только на общих показателях учебного процесса, но прежде всего на конкретной будущей профессиональной деятельности [90, 92].

Для формирования и совершенствования навыков профессионально-прикладных тактико-технических действий сотрудников ОВД РФ важно применение специальных физических упражнений двигательного-координационного направления, с обязательным моделированием ситуаций предстоящей профессиональной деятельности, а также заданий, способствующих сопряженному развитию физических качеств и повышению качества техники изучаемых действий [23, 37, 39, 64].

2. Анализ структуры технико-тактических действий

В результате проведения педагогического наблюдения определено, что на учебно-тренировочных занятиях в период совершенствования бросковой техники и тактических способов подготовки к ним спортсмены в соревновательном режиме тренировочного занятия применяли практически идентичные технические действия и тактические подготовительные приемы.

По заданию преподавателя при свободном совершенствовании техники выполнялись приемы и их варианты в различных комбинациях, которые составили:

- «через спину» – 35 %;
- «подхват изнутри» – 26 %;
- «боковой переворот» – 15 %;
- «задняя подножка» – 12 %;
- «боковая подсечка» – 8 %;
- другие – 4 % [79, 99, 102].

По результатам анализа 360 соревновательных поединков спортсменов различной спортивной подготовки выявлены 1296 приемов бросковой техники и многочисленные технико-тактические двигательные подготовительные действия к их реализации (табл. 1). Исполнение приемов осуществлялось с различных захватов, применяемых в борьбе самбо, в основном с классического – захват рукава и отворота.

Таблица 1

Показатели применения бросковой техники на учебных занятиях

№	Прием	Свободное совершенствование техники, %	Поединки соревновательного характера, %
1	«Через спину»	35	28
2	«Подхват изнутри»	26	25
3	«Боковой переворот»	15	24
4	«Задняя подножка»	12	10
5	«Боковая подсечка»	8	7

Были отмечены различия в применении бросковой техники в соревновательных поединках и в использовании технических действий в учебно-тренировочном процессе.

Так, чаще использовались на тренировочных занятиях в свободном совершенствовании техники, чем в соревновательных поединках броски: «боковой переворот», «задняя подножка». Полученные в ходе исследования данные (11 % от всех бросков) показывают, что эффективность броска в соревновательном поединке достигается за счет тех-

нически правильного исполнения бросковой техники – операции выведения из равновесия и техники перемещения атакующего.

Следует отметить, что во время проведения учебно-тренировочных занятий, отрабатывая свободное совершенствование техники броска, многие преподаватели (82 %) не уделяют должного внимания компоненту единоборства – выведение из равновесия (ВИР) с перемещением, а рассматривают этот элемент поединка как приложение значительных усилий к месту захвата.

Совершенствование техники происходит в том числе за счет большого объема и количества повторений исполняемых приемов без должного контроля тренера-преподавателя. В тренировочном занятии, в рамках которого происходит совершенствование бросковой техники, не выделяются компоненты приема по выведению соперника из равновесия (87 %), не предлагаются для формирования прикладных двигательных навыков специализированные движения, направленные на перемещение и выход на стартовую динамическую ситуацию по выполнению броска (85 %).

При обучении БПБ занимающиеся недостаточное внимание уделяют такому важному элементу каждого броска, как ВИР, что обеспечивается смещением проекции общего центра тяжести (ОЦТ) за границу площади опоры (ПО). ВИР может выступать составной частью броска, его первой фазой, когда направление ВИР совпадает с направлением броска. Выявлено три основных направления ВИР [70] –

«толчком» (от себя), «рывком» (на себя), «подниманием».

На рис. 2–3 представлены ВИР как элементы техники ряда бросков (их первых фаз).



Рис. 2. Способы выведения из равновесия:
а) «толчком» – назад; б) «рывком» – вперед

Так, ВИР «толчком» (а) выполняется в качестве элемента техники таких бросков, как «зацепы изнутри», «подсечки изнутри». ВИР «рывком» (б) является первой фазой таких бросков направлением «вперед», как броски через бедро, броски через спину, подхваты. Сложно-составные ВИР «рывком-толчком» выполняются комплексно в первой части таких бросков, как «передняя подсечка» («в» – «по кругу») и «боковая подсечка» («г» – «в сторону»).

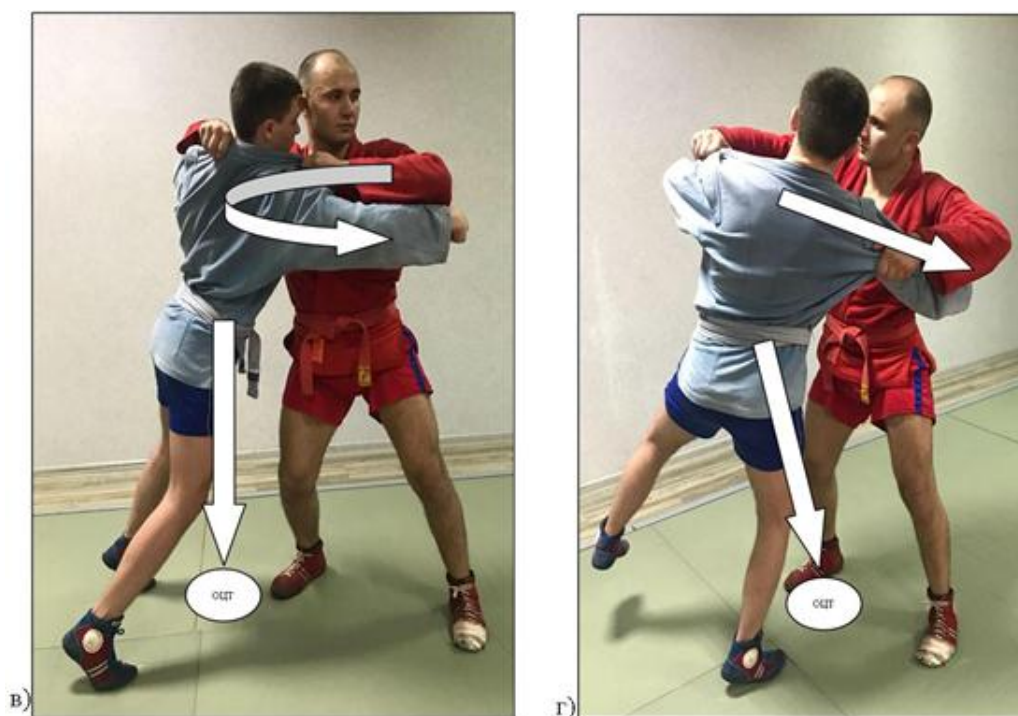


Рис. 3. Способы выведения из равновесия:
в) комплексно «рывком-толчком» по кругу, г) «в сторону»

В то же время указанные ВИР могут использоваться в качестве элементов подготавливающих тактических действий. Так, если после выполнения ВИР «толчком» не последует фазы сближения, обеспечивающей выполнение основной фазы броска – «подбива», то такое ВИР следует отнести к тактическому действию.

Основная фаза бросков – «подбив» – также является разновидностью ВИР и выполняется следующими способами:

- блокировкой (спиной, тазом, рукой или ногой);
- высеканием (подсечки, зацепы, подхваты);
- подниманием («мельницы», подхваты изнутри, захваты ног, боковой, задний передний перевороты);
- висом (прыжком на рычаг локтя из стойки).

Последовательное выполнение ВИР в сочетании с перемещением по коврику и составит подготавливающее тактическое действие «маневрирование с ВИР «толчком».

Маневрирование может обеспечить выполнение техники бросков как назад, так и в других возможных направлениях.

Аналогичные ВИР «рывком» могут выступать в роли элемента техники, если они предшествуют фазе «сближения» и последующей фазы «подбив» бросков вперед. В случаях отсутствия фаз «сближения», а соответственно и «подбива», ВИР будут выступать в роли тактических элементов, подготавливающих броски в различных направлениях выбранной тактики борца.

Также ВИР может выступать как самостоятельный бросок «выведением из равновесия», но данный бросок не входит в число программных приемов, поэтому мы его не рассматриваем.

3. Комплекс упражнений по выполнению тактических заданий

В научно-методической литературе специалистами спортивных единоборств и профессионально-прикладной физической подготовки [23, 64, 106] для начального формирования ведения противоборства с противником отмечены наиболее интересные и содержательные задания двигательного характера: упражнения на касания, на завоевание определенного захвата соперника и др. При этом научными исследованиями доказана надежность использования на начальном этапе занятий спортивной борьбой специальных упражнений координационно-двигательного характера [24, 89]. Проведя анализ эмпирических материалов исследований отечественных ученых и учитывая выявленный их положительный опыт, нами были выбраны и составлены специальные комплексы упражнений. Также на основе неординарной техники боевых приемов борьбы профессионально-прикладной физической подготовки разработаны новые варианты

Основываясь на результатах анализа научной, учебно-методической и специальной литературы [31–32], а также на исследованиях специалистов профессионально-прикладной физической подготовки и борьбы самбо [54, 91, 101], мы установили, что наиболее эффективными приемами бросковой техники являются:

- «через спину»;
- «задняя подножка»;
- «боковой переворот»;
- «подхват изнутри»;
- «боковая подсечка».

Совершенствование уровня технико-тактической подготовленности посредством выполнения 20 имитационных движений без партнера, являющихся подводными упражнениями к следующим броскам:

– исполнение имитационных движений на бросок «через спину» 20 раз;

- исполнение имитационных движений на бросок «задняя подножка» 20 раз;
- исполнение имитационных движений на бросок «боковая подсечка» 20 раз;
- исполнение имитационных движений на бросок «боковой переворот» 20 раз;
- исполнение имитационных движений на бросок «подхват изнутри» 20 раз.

Комбинации имитационных движений из двух бросков:

- «через спину – передняя подножка»;
- «через бедро – задняя подножка»;
- «через спину – задняя подножка» (продолжительность – 1.30 мин, интенсивность – высокая).

Комбинации имитационных движений из трех бросков:

- «через спину – передняя подножка – задняя подножка»;
- «задняя подножка – через спину – задняя подножка»;
- «задняя подножка – через спину – через бедро» (продолжительность – 1.30 мин, интенсивность – высокая).

Совершенствование техники выведения из равновесия на бросок в паре с партнером (фазы ВИР, сближения и начала подбива) (рис. 4–5):

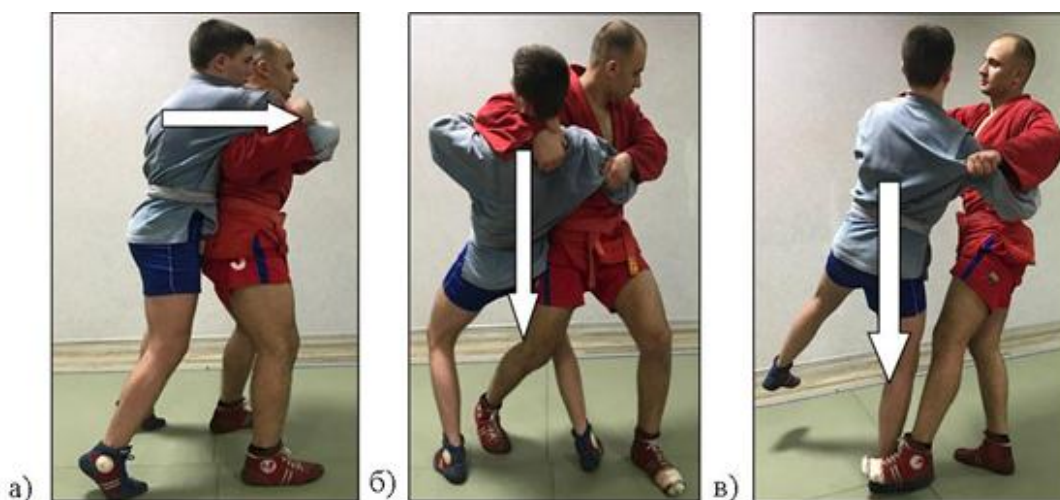


Рис. 4. Техника выполнения начальных фаз приемов:
 а) бросок «через спину», б) бросок «задняя подножка»,
 в) бросок «боковая подсечка»

- исполнение имитационных движений на бросок «через спину» 20 раз;
- исполнение имитационных движений на бросок «задняя подножка» 20 раз;
- исполнение имитационных движений на бросок «боковая подсечка» 20 раз;

- исполнение имитационных движений на бросок «боковой переворот» 20 раз;
- исполнение имитационных движений на бросок «подхват изнутри» 20 раз.



Рис. 5. Техника выполнения начальных фаз приемов:
г) бросок «боковой переворот», д) бросок «подхват изнутри»

Приобретение обучающимися навыков выполнения отдельных технических действий позволяет перейти к формированию технико-тактических действий в виде комбинаций бросков.

Исполнение комбинационных действий из двух бросков – исполнение комбинационных бросков:

- «задняя подножка – подхват изнутри»;
- «через спину – боковая подсечка»;
- «боковой переворот – через спину» (продолжительность – 1.30 мин, интенсивность – высокая).

При апробировании заданий отмечалось, что одна пара обучающихся может выполнить упражнение быстрее, а другая медленнее. Это создавало некоторые трудности в организации выполняемого упражнения. В связи с этим в разработанной экспериментальной методике предлагаемые к выполнению комплексы специализированных упражнений имели временные ограничения на выполнение каждого задания, при этом выигрывал тот участник, кто меньше затрачивал отведенного времени на решение двигательной задачи. Всего на исполнение каждого специализированного задания, с учетом времени на организацию, получение методических указаний и определение победителя, было отведено около 3-х мин.

Исполнение комбинационных действий из трех бросков, исполнение комбинаций бросков:

- «задняя подножка – подхват изнутри – через спину»;
- «через спину – задняя подножка – подхват изнутри»;
- «боковой переворот – через спину – подхват изнутри»;
- «боковая подсечка – через спину – задняя подножка» и т. д. (продолжительность – 1.30 мин, интенсивность – высокая).

Совершенствование техники бросков в паре с ассистентом (с фазой падения):

- выполнение одиночных бросков «через спину», количество повторений – 20 раз;
- выполнение одиночных бросков «задняя подножка», количество повторений – 20 раз;
- выполнение одиночных бросков «боковой переворот», количество повторений – 20 раз;
- выполнение одиночных бросков «подхват изнутри», количество повторений – 20 раз;
- выполнение одиночных бросков «боковая подсечка», количество повторений – 20 раз.

Исполнение комбинационных действий из двух бросков, исполнение комбинационных бросков:

- «задняя подножка – подхват изнутри»;
- «через спину – задняя подножка»;
- «боковой переворот – через спину» и т. д. (продолжительность – 1.30 мин, интенсивность – средняя).

Исполнение комбинационных действий из трех бросков, исполнение комбинационных бросков:

- «задняя подножка – подхват изнутри – через спину»;
- «боковая подсечка – через спину – подхват изнутри»;
- «через спину – боковой переворот – боковая подсечка» и т. д. (продолжительность – 1.30 мин, интенсивность – средняя).

Совершенствование техники бросков в тройках (с двумя ассистентами) в условиях без статического напряжения.

Два ассистента находятся напротив друг друга, исходное положение (ИП) исполняющего броски – между ними (рис.6).

Атакующий выполняет бросок без фазы падения. Количество повторений – 6 раз, из них 5 раз – только подвороты без фазы падения, на 6-й раз выполняется бросок с фазой падения:

- выполнение броска «через спину»;
- выполнение броска «задняя подножка»;
- выполнение броска «подхват изнутри»;
- выполнение броска «боковой переворот».



Рис. 6. Совершенствование техники бросков с двумя ассистентами

Совершенствование техники бросков с применением имитационных упражнений, выполняемых на резиновом амортизаторе, выполнение подготовительных заданий показано на рис. 7.

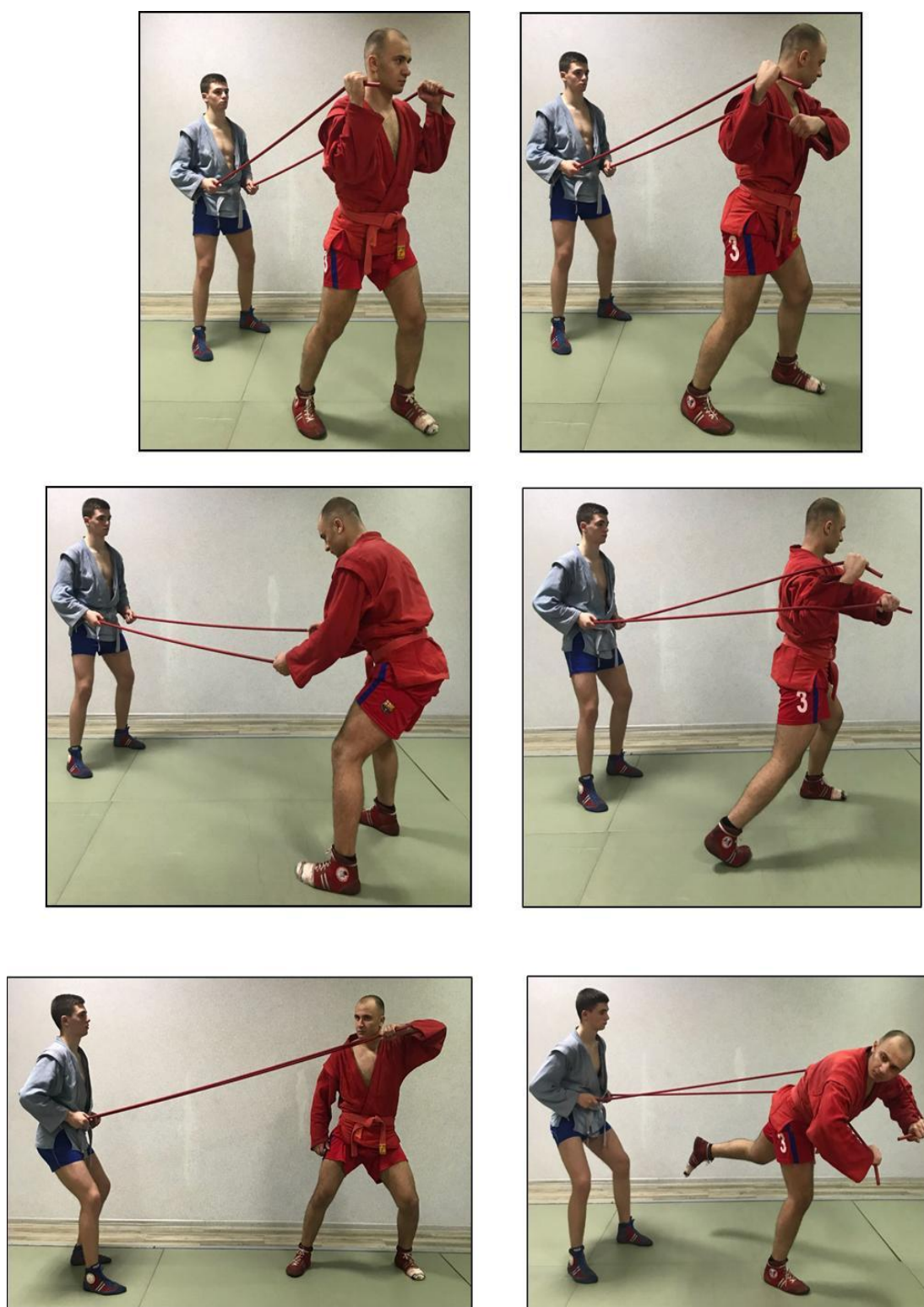


Рис. 7. Комплекс упражнений с резиновым амортизатором

- ВИР двумя руками, проведение данных действий (по 30 раз) в правую сторону, (по 30 раз) в левую сторону;
- ВИР одной рукой, проведение данных действий (по 30 раз) правой рукой, (по 30 раз) левой рукой.

Исполнение имитационных движений: исполнение имитационных действий на бросок «через спину, подхват изнутри, задняя подножка» и др.

Методические указания. При выполнении заданий и выборе количества повторений необходимо уделять особое внимание технике выполняемых движений. Это:

- проведение заданных движений (по 30 раз) в правую сторону;
- (по 30 раз) в левую сторону;
- выполнение бросков «через спину, подхват изнутри, задняя подножка» и других после проведения одного подготовительного действия.

Для развития специальных физических способностей многими специалистами в области физической культуры и спорта, профессионально-прикладной физической подготовки используются различные тренажеры и тренировочные устройства, имеющие прикладное назначение, позволяющие совершенствовать двигательные навыки в данном виде деятельности.

Одним из важных показателей готовности современного сотрудника полиции к службе является высокий уровень владения специальными двигательными действиями. Основой надежного выполнения боевого приема борьбы в противоборстве с нарушителем правопорядка служит применение взрывных физических усилий в исполнении приема, особенно исходного действия по выведению соперника из равновесия. Поэтому для эффективного осуществления данного условия слушателям необходимо формировать технику броска с применением максимальных усилий уже с самого начала исполнения приема, что позволяет преодолеть сопротивление преступника и осуществить в броске столь важное начальное ускорение.

В специальной физической подготовке сотрудников ОВД РФ важная роль принадлежит подводящим упражнениям скоростно-силового характера, подготавливающим полицейского к точному и быстрому выполнению служебно-прикладных двигательных действий по задержанию правонарушителя, к которым относятся броски. Особое внимание многими специалистами-единоборцами уделяется упражнениям с тренажерами и тренировочными устройствами.

Подобные упражнения подразделяются, как правило, на три группы: имитационные, с тренажерами, с партнером. Ряд специалистов вполне справедливо включают в этот список группу идеомоторных упражнений [34, 90].

Немаловажна смысловая составляющая часть педагогической триады:

«знания–умения–навык».

Она позволяет осознать необходимость правильной постановки рук, ног, туловища, направления усилий, распределения усилий мышц, реакций опоры и массы тела. Только получив достаточный объем знаний о предстоящих упражнениях, следует приступать к освоению умений. При этом ведущее значение следует придавать упражнениям с партнером, с них должно начинаться знакомство с комплексом упражнений, ими же комплекс должен завершаться.

Имитационные упражнения могут проводиться как без использования спортивного оборудования, так и с их использованием.

Особое внимание необходимо уделить упражнениям с тренажерами, при этом следует уточнить понятие «тренажер», которое специалистами различных сфер деятельности рассматривается в трех значениях. Первое, принятое учеными в спортивной педагогике: специальное информационно-контролирующее устройство [81]. Второе, наиболее характерное для обучения в сфере производства: учебная установка. И третье, наиболее доступное и простое для обучения: техническое средство или комплекс технических средств.

Как было указано выше, комплекс должен начинаться с демонстрации упражнений с партнером, чтобы последующие имитационные, идеомоторные упражнения, а также упражнения с тренажерами имели предметное направление.

Совершенствование техники бросков в тройках (с двумя ассистентами) в условиях силового напряжения основных групп мышц без осуществления упорно-двигательных действий ассистента.

Ассистент выполняет выводящее из равновесия движение рукой и сопровождает его максимальной тягой, разворачивается к ассистенту спиной. Партнер находится за спиной второго ассистента и держит его за пояс или куртку без завершающей его стадии «падение» – исполнение имитационных действий на бросок через спину, задняя подножка и другие, без фазы падения (рис. 8).

Исполнение заданных движений – 6 раз, из них 5 раз – имитационные действия без фазы падения, на 6-й раз нужно выполнить бросок с максимальной мощностью и скоростью.

Уровень специальной физической подготовленности слушателей определялся по результатам тестовых упражнений, оценивающих специальные скоростно-силовые качества (минимальное время, затраченное испытуемым на выполнение 15 бросков «через спину», выполняемых в максимальном темпе поточным методом); специальную выносливость (максимальное количество бросков «через спину», выполняемых за 1 мин с партнером).



Рис. 8. Комплекс специальных физических упражнений для формирования бросковой техники

Для оценки уровня развития специальных скоростно-силовых качеств проводилось тестирование – выполнение 15 бросков «через спину» в максимальном темпе поточным методом с пятнадцатью партнерами на время (рис. 9).

При этом слушатель занимал положение в центре зала, а 15 партнеров выстраивались в колонну по одному (1, 2, 3 ... 15). По сигналу испытуемый начинал выполнять бросок, 1-й партнер (номер 1) после броска поднимался, проходил вдоль колонны, занимал место за 15 партнером с номером 15 и становился 1 номером и т. д. Время выполнения упражнения фиксировалось электронным секундомером с точностью до 0,01 с.

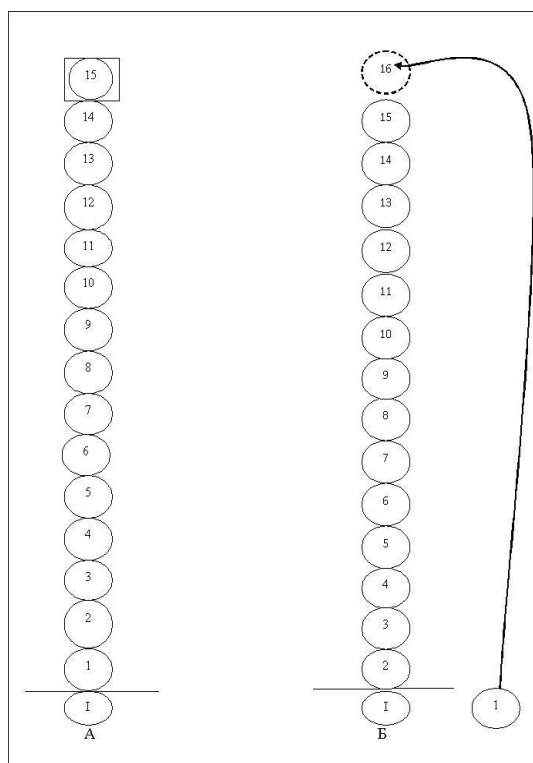


Рис. 9. Схема выполнения 15 бросков «через спину», выполняемых поточным методом с 15 партнерами:

А – ИП испытуемого

перед выполнением упражнения и 15 партнеров (1, 2, 3, ... 15) в колонну по одному;

Б – выполнение упражнения:

1-й номер после броска проходит вдоль колонны и занимает место за 15 номером

Для оценки специальной выносливости было проведено исследование по тесту – максимальное количество бросков «через спину» в течение 1 мин с партнером.

При выполнении упражнения партнеры не принимают статических положений, а стремятся обоюдно как можно быстрее провести очередной бросок и все упражнение в целом.

Специальные физические качества слушателей оценивались так же, как и уровень общей физической подготовленности в стандартных условиях на всем протяжении формирующего эксперимента. В дальнейшем бросок «через спину» совершенствовался слушателями экспериментальных групп в равном объеме и с одинаковой интенсивностью. Для качественного проведения теста испытуемым предлагалось выполнить задания с максимально возможными усилиями и быстротой.

Метод педагогического тестирования основывается на предварительном объяснении цели и задач его проведения. Систему испытаний составляют тесты, устанавливающие физическое состояние (сравниваются антропометрические показатели, масса тела и другие), уровень физической подготовленности (определение исходных и итоговых показателей двигательных возможностей испытуемых). Все указанные выше двигательные задания широко используются в педагогической практике, полностью характеризуют и удовлетворяют основным критериям по стабильности, надежности, согласованности полученных результатов исследуемых групп. Полученные итоговые и исходные результаты проведенных испытаний обрабатывались методом математической статистики.

Нами был разработан тренажер (тренажерное устройство) для обучения и совершенствования бросковой техники (начальных фаз бросков), а также для повышения уровня физической подготовленности (рис. 10), и получен патент на тренажер для спортсменов-единоборцев (рис. 11).

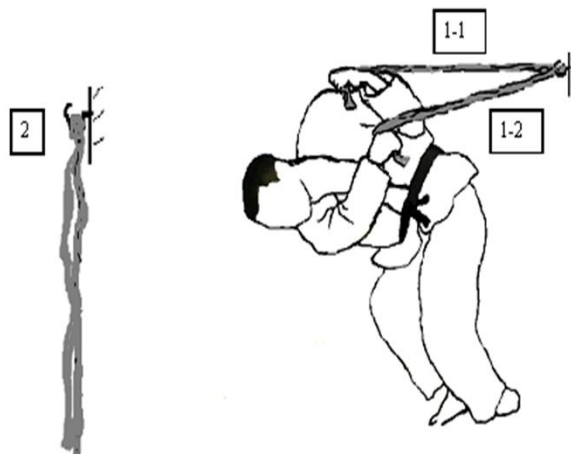


Рис. 10. Тренажер для спортсменов-единоборцев:
2 – общий вид тренажера
1-1, 1-2 – пример обучения спортсмена броску через спину



Рис. 11. Патент на полезную модель

Тренажер для спортсменов-единоборцев предназначен для формирования и совершенствования техники выполнения начальной стадии бросков в различных видах единоборств, включая самбо и дзюдо, и может широко применяться как в специализированных спортивных залах, так и в бытовых залах и залах образовательных организаций.

Технический результат достигается благодаря тому, что в тренажерном устройстве используется прочный гибкий фал (1), как правило, пояс от кимоно или куртки самбо, сложенный вдвое и закрепленный средней частью на вертикальной опоре на крюке (2); в этом случае концы фала могут использоваться как самостоятельные фалы (1-1) и (1-2). Фал позволяет удерживать тело спортсмена в неустойчивом состоянии достаточное время для проведения им двигательного технического действия.

Обучающийся, находясь в исходном положении в стойке, захватывает фал (1-1) одной рукой, а фал – (1-2) другой рукой, затем шагает передней ногой вперед и, натягивая фалы обеими руками, поворачивает свое тело, опираясь на фал (1-2) ближним предплечьем, затем подставляет другую ногу и завершает поворот спиной к опоре на согнутых в коленях ногах, останавливаясь в начале основной фазы броска – «подбиве» и оказываясь в неустойчивом положении, при этом общий центр тяжести спортсмена находится перед его ногами.

Также технический результат полезной модели заключается в повышении эффективности обучения спортсменов-единоборцев технике бросков путем обеспечения оптимального уровня выполнения начальных фаз изучаемых приемов, рационально используя вес собственного тела, а также тренировочный элемент тренажера для удерживания тела спортсмена в неустойчивом состоянии в момент выполнения им технического действия, позволяя фиксировать положения спортсмена в начале основной фазы бросков – «подбиве», что необходимо для формирования наиболее эффективной структуры бросков, а также для повышения показателей таких физических качеств, как ловкость, быстрота и специальная выносливость, кроме того, тренажерное устройство обладает портативностью и простотой конструкции, не требующей больших площадей или помещений.

Тренажер способствует формированию и совершенствованию навыков выполнения начальных фаз таких приемов, как «бросок через спину», «передняя подножка», «подхват» и т. п. Простота устройства позволяет самостоятельно формировать как точность структуры техники начальной стадии бросков, так и скорость выполнения этих действий.

Многократные повторения выполнения начальных фаз техники бросков тренируют также специальную выносливость.

Анализ информационных источников выявил следующие известные модификации тренажеров единоборца.

«Тренажер для спортсменов-единоборцев», патент РФ № 25419, МПК: А63В, дата публикации 10 октября 2002 г.

Содержит груз переменной массы, установленный на основании, блочное устройство с такелажной скобой на его оси, свободно закрепленной на вертикальной опоре, и трос, запакованный в блок, скрепленный с грузом в его верхней части одним из концов и имеющий захватное приспособление на противоположном конце, который позволяет совершенствовать скоростно-силовые показатели спортсмена. При этом наличие переменных грузов и пружины в тренажере не позволяет формировать у спортсменов точность структуры бросков и совершенствовать скорость выполнения начальной стадии бросков.

«Тренажер для спортсменов-единоборцев», патент РФ № 46940, МПК: А63В, дата публикации 10 августа 2005 г.

Содержит пространственную раму с балками и стойками, предназначенными для установки и фиксации тренировочных элементов, в виде резиновых жгутов, три из которых закреплены последовательно в трех горизонтальных уровнях, соответствующих средним геометрическим размерам частей тела человека по высоте, а именно: на высоте колен, пояса, плеч человека, и двух жгутов в вертикальной плоскости на расстоянии друг от друга, равном среднему размеру ширины плеч человека. Технический результат изобретения заключается в повышении эффективности тренировок спортсменов путем использования в тренажере гибких резиновых жгутов, позволяющих обеспечить оптимальные нагрузки на основные и вспомогательные группы мышц, необходимые для разминки спортсмена, а также расширить диапазон движений для отработки правильности выполнения набора тренировочных упражнений. При этом использование резиновых жгутов в качестве тренировочных элементов не позволяет фиксировать положения спортсмена в начальной стадии бросков, что отрицательно сказывается на формировании точности наиболее эффективной структуры бросков и на скорости выполнения начальной стадии бросков.

Наиболее близким аналогом предлагаемой полезной модели является тренажер в виде упругого резинового жгута, закрепленного на стене (шведской стенке), работа с указанным тренажером по совершенствованию скоростно-силовых показателей спортсменов-единоборцев представлена Г. П. Пархомовичем [71].

Указанный тренажер также не позволяет фиксировать положения спортсмена в начальной стадии бросков, что отрицательно сказывается на формировании точности наиболее эффективной структуры бросков у начинающих спортсменов и на совершенствовании скорости выполнения начальной стадии бросков у спортсменов-разрядников.

Сущность технического решения «Тренажера для спортсменов-единоборцев» поясняется чертежами. На рис. 10 – общий вид тренажера, в качестве фала (1) может использоваться пояс от кимоно или от куртки самбо, сложенный вдвое и свободно закрепленный средней частью на вертикальной опоре на крюке (2), на высоте плеч спортсмена, причем длина рабочей части фала не превышает 150 см.

В этом случае концы фала могут использоваться как самостоятельные фалы. На рисунке 10 показан пример реализации способов обучения спортсмена броску через спину с использованием двух фалов (1-1) и (1-2).

Тренажер позволяет формировать и совершенствовать навыки выполнения начальных фаз таких приемов, как «бросок через спину», «передняя подножка», «подхват», а также наряду с обучением технике борьбы сопряженно совершенствовать такие важные для единоборцев

физические качества, как ловкость, быстрота и специальная выносливость.

Выполнение упражнения. ИП – правосторонняя стойка, захват левой рукой за левый рукав (рис. 12). Имитационные упражнения с использованием спортивного оборудования (на примере шведской стенки).

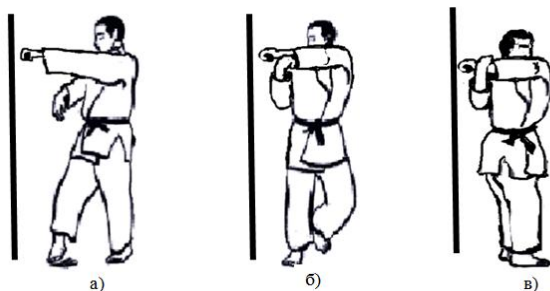


Рис. 12. Имитационные упражнения для броска «через спину» с захвата одной рукой за рукав:
а) фаза выведения из равновесия;
б) начало поворота спиной (фазы сближения);
в) фаза сближения, поворот спиной перед сгибанием ног

Упражнения с не амортизационными тренажерами – рис. 13 (на примере тренажера для спортсменов-единоборцев) [72].

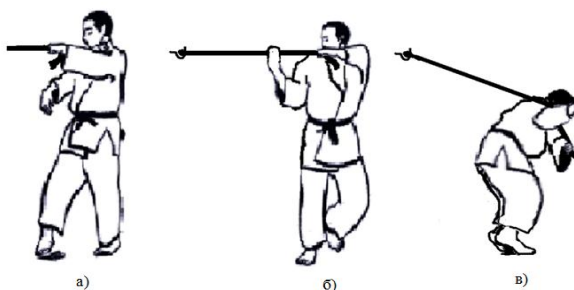


Рис. 13. Упражнения при изучении броска «через спину» с захвата одной рукой за рукав с использованием тренажера:
а) фаза выведения из равновесия;
б) начало поворота спиной (фазы сближения);
в) фаза сближения, окончание поворота перед фазой подбива

Упражнения на данном простейшем тренажерном устройстве представляет собой пояс от куртки самбо (или от кимоно), закрепленный на вертикальной опоре (крюке на стене, на шведской стенке).

Данный тренажер позволяет выполнять те же операции, что и на партнере (рис. 14).



Рис. 14. Пример выведения из равновесия

При этом в конечной фазе упражнения формируется правильная поза атакующего борца перед выполнением фазы подбива (рис 15).



Рис. 15. Пример обучения броскам «задняя подножка», «передняя подножка»

Начальный уровень подготовки.

Для *начального уровня подготовки* обучающимся слушателям предлагается метод разучивания приемов с помощью подводящих упражнений, который применяется для отработки подводящих упражнений методом разучивания приемов по частям, осуществляется с фиксацией определенных положений при выполнении приемов, обеспечивает правильное представление у обучающихся о положении частей тела при выполнении данных приемов.

ИП – стойка левосторонняя, взять захват левой рукой за конец сложенного пополам пояса, правой рукой захватить петлю сложенного пояса:

– для выведения из равновесия потянуть поочередно левой и правой рукой вверх пояс к себе на уровне грудной клетки, разворачивая мизинец. Количество повторений – по 20 раз в левую сторону и 20 раз – в правую сторону;

– для броска «через спину» потянуть левой рукой к себе, развернув предплечье локтем вниз, правой рукой потянуть вверх на уровне грудной клетки. Количество повторений – по 20 раз в левую сторону и 20 раз – в правую сторону;

– для броска «задняя подножка» потянуть левой рукой к себе и в сторону, развернув предплечье локтем вниз, правой рукой потянуть к себе на уровне пояса. Количество повторений – по 20 раз в левую сторону и 20 раз – в правую сторону.

Средний уровень подготовки.

Для *среднего уровня подготовки* по вышеуказанной методике предлагается разучивание приемов целостного выполнения, который проводится путем многократного выполнения приемов сначала в медленном темпе в простых условиях, затем в постепенно убыстряющемся темпе в разнообразных условиях и обстановке.

ИП – стойка левосторонняя, взять захват левой рукой за конец сложенного пополам пояса, правой рукой захватить петлю сложенного пояса:

– для броска «задняя подножка» потянуть левой рукой к себе и в сторону, развернув предплечье локтем вниз, правой рукой потянуть к себе на уровне пояса. Одновременно с выведением из равновесия шагнуть правой (дальней) ногой на полную стопу вперед, левую ногу поднять вверх для подбива и оттянуть носок. Количество повторений – по 30 раз в левую сторону и 30 раз – в правую сторону;

– для броска «боковая подсечка» правая нога подошвенной части стопы выполняет подбивание левой наружной стопы, правая рука одновременно с ногой выполняет движение вниз для контроля броска и выведение из равновесия. Количество повторений – по 30 раз в левую сторону и 30 раз – в правую сторону;

– для броска «передняя подножка» потянуть левой рукой к себе, развернув предплечье локтем вниз, правая рука тянет на левое предплечье вниз к поясу. Одновременно правая нога заходит за левую ногу, становится на полную стопу, колено согнуто, а левая нога блокирует левую ногу условного соперника (стопа к стопе), нога ставится в разножку. Количество повторений – по 30 раз в левую сторону и 30 раз – в правую сторону;

– для броска «через спину» потянуть левой рукой к себе, развернув предплечье локтем вниз, правой рукой потянуть вверх на уровне грудной клетки. Одновременно с выведением из равновесия, правой ногой шагнуть за левую ногу на носок, разворачивая пятку внутрь и поворачивая левую пятку, поставить стопы вместе (расстояние между стопами – ладонь), согнуть колени, отвернуть голову в сторону условного броска. Количество повторений – по 30 раз в левую сторону и 30 раз – в правую сторону.

Также для среднего уровня подготовки рекомендуется метод изучения распространенных ошибок при выполнении приемов.

Высокий уровень подготовки.

Для **высокого уровня подготовки** по вышеуказанной методике предлагается выполнять приемы в быстром темпе с перемещением с различными комбинациями (связками), данный метод развивает физические качества, формирует психофизиологические параметры.

ИП – стойка левосторонняя, взять захват левой рукой за конец сложенного пополам пояса, правой рукой захватить петлю сложенного пояса:

– для броска «через спину» следует перемещаться приставными шагами в левую и правую сторону и на каждый второй и третий шаг выполнять подворот, потянув левой рукой к себе, развернув предплечье локтем вниз, правой рукой потянуть вверх на уровне грудной клетки. Одновременно с выведением из равновесия, правой ногой шагнуть за левую ногу на носок, разворачивая пятку внутрь и поворачивая левую пятку, поставить стопы вместе (расстояние между стопами – ладонь), согнуть колени, отвернуть голову в сторону условного броска. Количество повторений – по 30 раз в левую сторону и 30 раз – в правую сторону;

– для броска «задняя подножка» следует перемещаться приставными шагами в левую и правую сторону и на каждый второй и третий шаг выполнять подворот, потянув левой рукой к себе и в сторону, развернув предплечье локтем вниз, правой рукой потянуть к себе на уровне пояса. Одновременно с выведением из равновесия шагнуть правой (дальней) ногой на полную стопу вперед, левую ногу поднять вверх для подбива и оттянуть носок. Количество повторений – по 30 раз в левую сторону и 30 раз – в правую сторону;

– для броска «боковая подсечка» следует перемещаться приставными шагами в левую и правую сторону и на каждый второй и третий шаг выполнять правой ногой подошвенной части стопы подбивание левой наружной стопы, правая рука одновременно с ногой выполняет движение вниз для контроля броска и выведения из равновесия. Аналогично выполнять и левой стопой. Количество повторений – по 30 раз в левую сторону и 30 раз – в правую сторону;

– для броска «передняя подножка» следует перемещаться приставными шагами в левую и правую сторону и на каждый второй и третий шаг выполнять подворот, потянув левой рукой к себе, развернув предплечье локтем вниз, правая рука при этом тянет на левое предплечье вниз к поясу. Одновременно правая нога заходит за левую ногу, становится на полную стопу, колено согнуто, а левая нога блокирует левую ногу условного соперника (стопа к стопе), нога ставится в разножку. Количество повторений – по 30 раз в левую сторону и 30 раз – в правую сторону.

Методические указания. При выполнении заданий и выборе количества повторений необходимо уделять особое внимание технике выполняемых движений. Выполнять броски «через спину», «передняя подножка», «задняя подножка» и другие следует после проведения одного подготовительного действия.

Правильная атакующая поза требует неустойчивого положения борца, когда проекция его общего центра тяжести (ОЦТ) находится впереди его площади опоры (ПО).

Подобным образом можно изучать и совершенствовать технику ряда бросков из серии «броски через спину»:

– бросок «через спину» с захвата одной рукой (правой рукой – за левый отворот ассистента);
– бросок через спину с захвата двумя руками: с одноименного захвата (левой рукой – за правый рукав ассистента и правой – за его правый отворот); с разноименного захвата (левой рукой – за правый рукав ассистента и правой – за его левый отворот); обратный бросок через спину (с поворотом вправо).

Также, используя данный тренажер, спортсмены-единоборцы имеют возможность изучить следующие броски: «передняя подножка», «через бедро», «подхват», а также различные виды подсечек и т. п. [72].

После усвоения техники выполнения операций бросков с помощью указанного выше тренажера рекомендуется выполнять упражнения комплекса с другими тренажерами, в которых используются амортизационные элементы (резина, пружина), а также переменные грузы.

Комплекс упражнений тренирующего воздействия на блочном ленточно-амортизационном тренажере.

Одним из средств формирования устойчивого двигательного

навыка бросковой техники были выбраны специализированные упражнения, выполняемые на блочном ленточно-амортизационном тренажере, который позволяет качественно отрабатывать начальную стадию броска – выведение из равновесия, так как оказывает сопротивление, приближенное к реальному сопротивлению противника. Отрабатывая технику движений на блочном ленточно-амортизационном тренажере, можно формировать устойчивый двигательный навык и взрывную силу боевых приемов борьбы. С применением тренажера появляется возможность для развития физических качеств (скоростно-силовых и взрывных способностей), задействованных в исполнении отрабатываемого технического действия и техники других движений, структуру которого составляет прием. Также с использованием блочно-ленточного тренажера можно сформировать рациональную и экономичную технику приема и усовершенствовать его отдельные элементы. С целью совершенствования отдельных компонентов бросковой техники на блочно-ленточном тренажере, а именно операции «ВИР», необходимо уже в начальной стадии выполнения движения под воздействием мощного взрывного усилия задать отягощению первоначальное ускорение, с тем, чтобы с высокой эффективностью реализовать сближение с соперником.

По мере приобретения устойчивого навыка основных структурных операций техники приема, отработку двигательных действий на данном тренажере необходимо осуществлять с соблюдением условия незначительного увеличения груза блочного устройства.

При разработке экспериментальной методики одним из важных требований ее применения послужило мнение, что совершенствование координационно-двигательных способностей на тренажере должно осуществляться без нарушения рациональной техники компонентов отрабатываемого приема, такого мнения придерживаются и многие специалисты видов единоборств [87, 106]. Совершенствование на тренажере техники броска и некоторых его элементов возможно только после начального его разучивания и приобретения детализированных навыков техники изучаемых движений (рис. 16).

Методика совершенствования техники движений на блочно-ленточном тренажере выполнялась на трех стадиях:

- вначале шла отработка двигательных действий и основных элементов броска осуществлялась с грузом 15 кг;
- далее, на второй стадии, выполнение заданных упражнений проходило с увеличенной скоростью и приложением взрывных усилий, груз был увеличен до 20 кг;
- на третьей стадии совершенствования основных компонентов бросковой техники оттачивались базовые движения приема и операции

«ВИР» с применением предельных силовых возможностей по реализации взрывных усилий и быстроты, с весом отягощения 25 кг.



Рис. 16. Упражнения на блочно-ленточном амортизационном тренажере по формированию техники бросков

Таким образом, для решения проблемы, выраженной в недостаточном внимании, отводимом на процесс формирования у сотрудников ОВД РФ прикладных двигательных умений и навыков на основе специализированных средств обучения, способствующих разностороннему и высокоэффективному решению боевых задач в экстремальных ситуациях профессиональной деятельности, а также выраженный в слабых познаниях о структуре двигательного действия, компонентов БПБ, была разработана методика формирования профессионально-прикладных тактико-технических двигательных действий у слушателей ФПП образовательных организаций МВД России средствами спортивной подготовки самбо.

Представленная на рис. 17 экспериментальная указанная методика со схематично выстроенной структурой на следующем этапе исследования была апробирована в ходе педагогического эксперимента.

Для проведения научно-педагогического эксперимента были сформированы две экспериментальные группы слушателей ФПП ДВЮИ МВД России имени И. Ф. Шилова: контрольная и опытная – по 20 испытуемых.

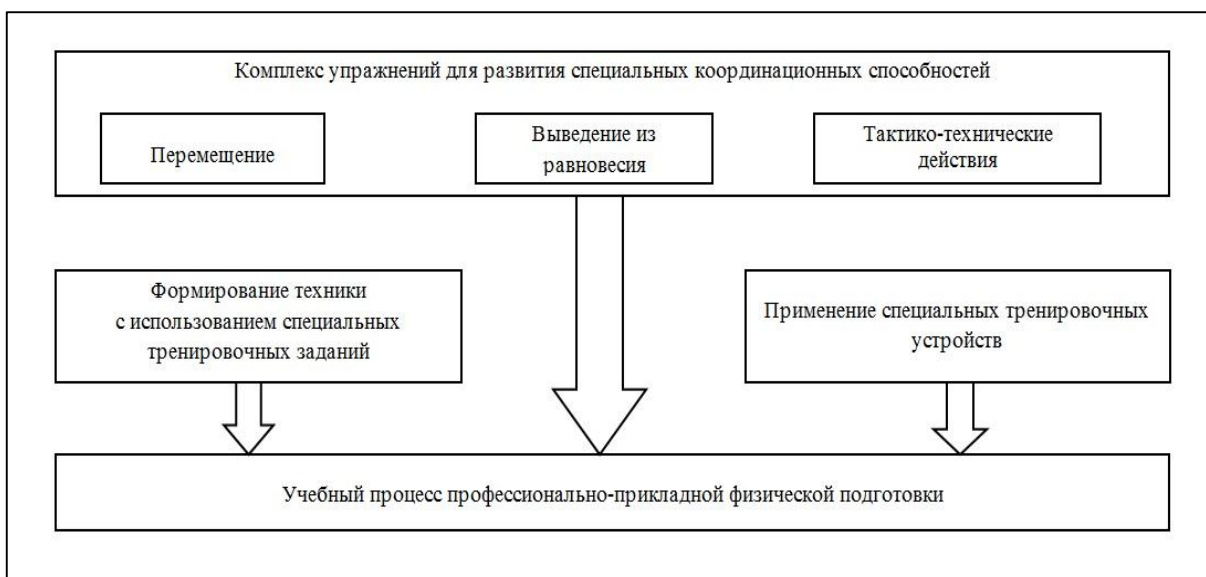


Рис. 17. Структурная схема формирования профессионально-прикладных тактико-технических действий

Слушатели исследуемых групп были однородными, не имели разрядов по видам спорта и не посещали спортивные секции по различным видам борьбы. Исходные результаты тестирования по массе тела показывают средние значения испытуемых контрольной группы – на уровне $71,1 \pm 0,52$ кг и слушателей опытной группы – на уровне $70,9 \pm 0,75$ кг.

Заключение

На заключительной стадии экспериментальной части работы исследования уровня специальной физической подготовленности слушателей экспериментальных групп проводились аналогично исходным тестам. Вначале измерялось наименьшее время выполнения испытуемыми 15 бросков «через спину», выполняемых в максимальном темпе поточным методом с пятнадцатью ассистентами. Затем определялась специальная выносливость по наибольшему количеству бросков «через спину», выполняемых за 1 мин с ассистентом. В проведенном исследовании фиксировались динамические параметры броска «через спину». В результате испытаний были получены итоговые протоколы с результатами основных характеристик бросков (табл. 2, 3).

Значения характеристик специальной физической подготовленности: по результатам времени 15 бросков «через спину» и по результатам количества бросков «через спину» за 1 мин к концу педагогического эксперимента составили величину 27,78 и были достоверно выше у слушателей опытной группы ($p \leq 0,05$). Анализ данных показателей подтверждает

эффективность нашей методики в формировании более качественной технико-тактической подготовки участников опытной группы. К окончанию эксперимента динамические показатели специальной физической подготовленности броска «через спину» у слушателей опытной группы достоверно превосходили аналогичные параметры слушателей контрольной группы.

Сводный сравнительный анализ установленных данных показывает, что высокие значения выявленных динамических показателей бросковой техники участников опытной группы обеспечиваются в первую очередь точной реализацией ключевого тактического элемента приема «ВИР» и стартового мощного взрывного усилия.

Таблица 2

Показатели скорости выполнения 15 бросков «через спину» слушателями контрольной и опытной групп (с)

Группы n1=n2=20	Показатели (M±m)		t; p
	Исходные	Итоговые	
Контрольная	48,7±0,58	47,1±0,61	1,90≥0,05
Опытная	47,9±0,33	45,0±0,56	4,46≤0,05
t;p	1,20≥0,05	2,54≤0,05	

Таблица 3

Показатели количества выполнения бросков «через спину» за 1 мин слушателями контрольной и опытной групп

Группы n1=n2=20	Показатели (M±m)		t; p
	Исходные	Итоговые	
Контрольная	25,50±0,45	26,22±0,41	1,18≥0,05
Опытная	24,78±0,41	27,78±0,39	5,30≤0,01
t; p	1,18≥0,05	2,76≤0,05	

Эффективность разработанной методики наглядно отражают диаграммы (рис. 18, 19), на которых изображены показатели специальной физической подготовленности слушателей обеих групп. Из диаграммы видно, что слушатели опытной группы существенно повысили значения тактических и технических характеристик бросковой техники в ходе исследования.

Анализ изменений динамических параметров, характеризующих уровень специальной физической подготовленности участников исследуемых групп, показал, что испытуемые опытной группы в выполненном исследовании значительно улучшили свои показатели в реализации двигательных способностей, при этом ими недостаточно приобретен навык дозированного воздействия прилагаемых усилий в процессе совершенствования тактико-технических показателей.

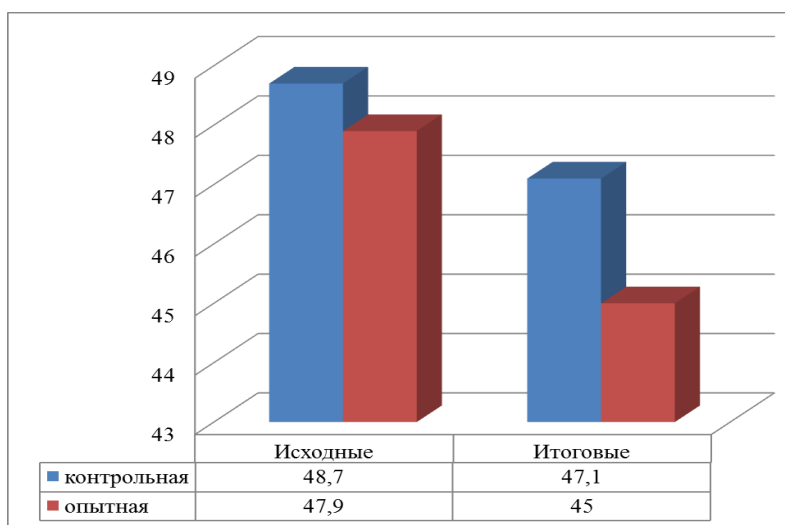


Рис. 18 . Сравнительные показатели скорости выполнения 15 бросков «через спину» слушателями контрольной и опытной групп (с)

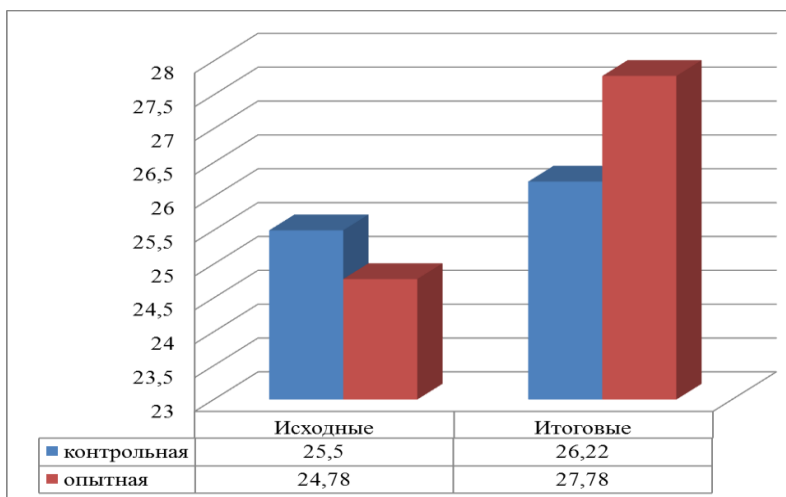


Рис. 19. Сравнительные показатели количества выполнения бросков «через спину» за 1 минуту слушателями контрольной и опытной групп

Показатели уровня общей и специальной физической подготовленности слушателей исследуемых групп свидетельствуют об активном формировании функциональных способностей участников эксперимента. Вместе с тем наблюдается значительное увеличение количественных показателей тактико-технических характеристик слушателей опытной группы, что свидетельствует об эффективности разработанной методики.

Подводя итоги по исследованию в целом, можно сделать следующие выводы.

1. Установлено, что действующие нормативные документы по физической подготовке слушателей ФПП образовательных организаций МВД России предполагают применение в учебном процессе средств и методов, в большей степени направленных на общую физическую подготовленность сотрудников полиции, позволяющую демонстрировать изучаемые БПБ на несопротивляющемся ассистенте. Данная направленность не способствует овладению слушателями ФПП тактико-техническими действиями, необходимыми в их дальнейшей оперативно-служебной деятельности.

2. В результате анализа тренировочной деятельности и соревновательных поединков самбистов был определен арсенал наиболее эффективных бросков: «через спину» – 28 %, «подхват изнутри» – 25 %, «боковой переворот» – 24 %, «задняя подножка» – 10 %, «боковая подсечка» – 7 %, другие – 6 %.

3. Выявлено, что в спортивной подготовке борцов-самбистов основным средством обучения тактико-техническим действиям являются поединки соревновательного характера, позволяющие на основе приобретения устойчивых навыков технических действий в стойке и в партере приобретать навыки двигательных и умственных действий в тактике. Ведущими методами обучения самбистов являются соревновательный метод, игровой метод и метод сопряженного воздействия.

4. Теоретически доказано, что основой формирования профессионально-прикладных тактико-технических действий сотрудников ОВД РФ являются умения и навыки технических и тактических действий спортивных единоборств, в первую очередь – самбо.

5. Определены следующие основные направления процесса обучения профессионально-прикладным тактико-техническим действиям слушателей ФПП: выполнение слушателями специализированных упражнений координационно-развивающей и тактической направленности на основе разработанных заданий преподавателя; изучение техники бросков раздела БПБ в следующей последовательности:

- имитационные упражнения;
- упражнения на разработанном тренажере для единоборцев;

– упражнения на амортизационных тренажерах и тренажерах с переменными грузами;

– отработка техники бросков с ассистентом (партнером).

6. Разработана методика тактико-технической подготовки слушателей ФПП, представляющая собой сочетание эффективных методов (игрового, соревновательного, сопряженного воздействия) и средств (упражнения на перемещение и на удержание равновесия; упражнения на выполнение тактических заданий в стойке и в партере; упражнения по обучению и совершенствованию техники бросков: имитационные, идеомоторные, с тренажерными устройствами и с партнерами) спортивной подготовки самбо, позволяющая качественно повысить уровень профессионально-прикладной физической подготовленности и обеспечить формирование компетенций, связанных с действиями по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей.

7. Установлено, что в результате проведенного исследования испытуемые обеих экспериментальных групп улучшили временные и количественные показатели бросков. Так, по результатам исполнения 15 бросков «через спину» проявилось превосходство слушателей опытной группы на 2,1 с ($p \leq 0,05$), также достоверными были различия по результатам количества бросков «через спину» за 1 мин, у слушателей опытной группы они составили величину 27,78.

Представленные результаты проведенного исследования подтвердили наше предположение, что разработанная методика тактико-технической подготовки слушателей ФПП образовательных организаций МВД России средствами спортивной подготовки борьбы самбо позволяет повысить уровень профессиональной подготовленности слушателей ФПП образовательных организаций МВД России.

Для практического освоения профессионально-прикладных тактико-технических действий важно обладать прочными теоретическими знаниями о сущности техники и тактики исполнения двигательных операций выполняемых движений.

Формирование техники приемов самозащиты должно начинаться уже на начальных этапах обучения. Вначале следует изучить вспомогательные операции двигательного действия: приемы самостраховки, повороты, имитации элементов бросковой техники и другие движения, которые в основном включаются в подготовительную часть занятия.

Изучение бросковой техники необходимо начинать с основных компонентов выполнения приема: с выведения из равновесия, перемещений, подворотов и др. Одним из значимых качеств усвоения техники броска является высокое развитие специальных физических способностей (быстрота, взрывное усилие и др.), которые успешно формируются с использованием тренажера и специальных тренировочных устройств.

На разработанном нами простейшем тренажере для единоборцев рекомендуется не только изучать и совершенствовать технику бросков, но также использовать его, ввиду компактности и доступности, сотрудникам нарядов патрульно-постовой службы, дорожно-патрульной службы во время тренировок перед заступлением на службу. Освоение техники одного приема следует изучать в правую и левую стороны. В дальнейшем необходимо пополнять арсенал бросковой техники приемами по направлениям вперед и назад. Затем, с изучением техники одного-двух приемов вперед или назад появляется возможность комбинаций из этих бросков.

Приобретенные навыки выполнения технико-тактических действий на учебных занятиях по физической подготовке совершенствуются в учебно-тренировочных и учебно-соревновательных поединках в условиях полного сопротивления сторон. В ходе подготовки к поединкам преподаватель предоставляет спортсменам-слушателям рекомендации по выполнению следующих умственных тактических действий: сбор информации о сопернике (разведка); анализ физической подготовленности и технико-тактического арсенала соперника и сравнение его со своими данными; выбор технико-тактических действий; реализация умственных тактических установок и навыков двигательных действий (тактических и технических).

Полученные тактико-технические умения и навыки реализуются слушателями по мере их участия в схватках соревновательного характера, соревнованиях на первенство учебной группы, факультета, образовательной организации, что позволяет приобрести соответствующие умения и навыки применения тактико-технических действий в экстремальных ситуациях профессиональной деятельности [103].

В заключительной части главы 1 представляем фильм «Совершенствование бросковой техники у сотрудников полиции с использованием «Тренажера единоборцев».

Фильм «Совершенствование бросковой техники у сотрудников полиции с использованием «Тренажера единоборцев»

<https://media.mvd.ru/files/video/8109864>



ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ ПО ДИСЦИПЛИНАМ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» И «ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА»

В главе 2 учебного наглядного пособия представлены экспериментальные методики и технические устройства по дисциплинам «Физическая подготовка» и «Огневая подготовка», разработанные и сконструированные профессорско-преподавательским составом кафедры профессиональной служебной подготовки в целях совершенствования процессов профессионального обучения и самоподготовки слушателей образовательных организаций МВД России.

1. Методика использования платформы «Индивидуальный контроль при выполнении упражнения – сгибание, разгибание рук в упоре лежа» с табата-таймером в профессиональной подготовке слушателей

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – базовое физическое упражнение, выполняемое из положения упор лежа и представляющее собой опускание, поднятие тела с помощью рук от пола (скамьи, стены).

При выполнении упражнения задействованы практически все мышцы плечевого пояса, из которых больше всего включаются в работу мышцы груди, дельтовидные и трехглавые мышцы плеча [30] (рис. 20).

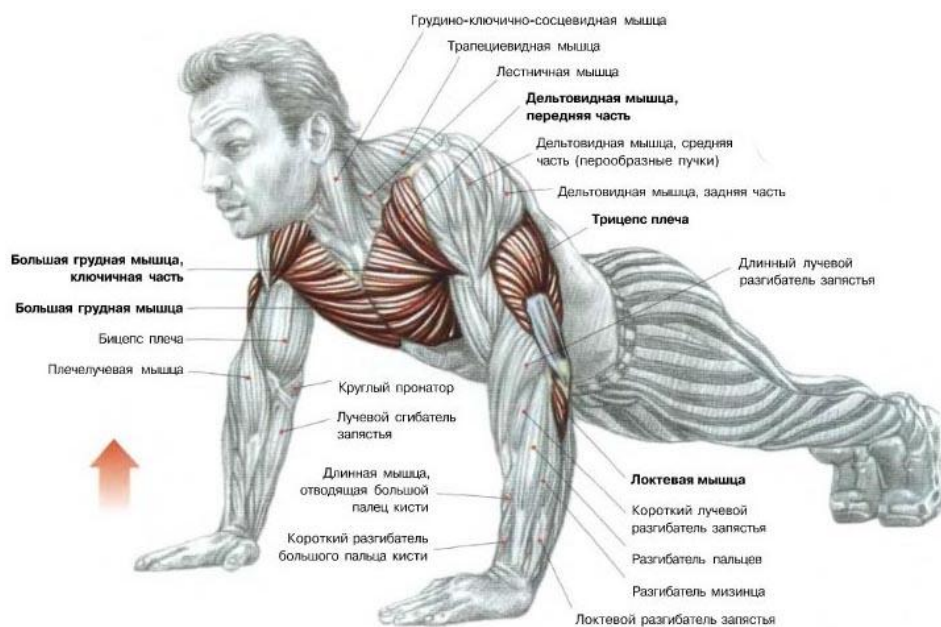


Рис. 20. Схема мышц плечевого пояса

Для контроля правильности выполнения отжиманий, а именно их глубины, применяются различные устройства, исключающие спорные моменты при выполнении упражнения. На факультете профессиональной подготовки ДВЮИ МВД России имени И. Ф. Шилова, при сдаче норматива по физической подготовке – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, для выполнения этого упражнения используется специально разработанная преподавателями кафедры платформа со световой индикацией (рис. 21).



Рис. 21. Апробация платформы «Индивидуальный контроль при выполнении упражнения – сгибание, разгибание рук в упоре лежа»

Платформа для сгибания и разгибания рук в упоре лежа состоит из двух частей: верхней и нижней (рис. 22–23).

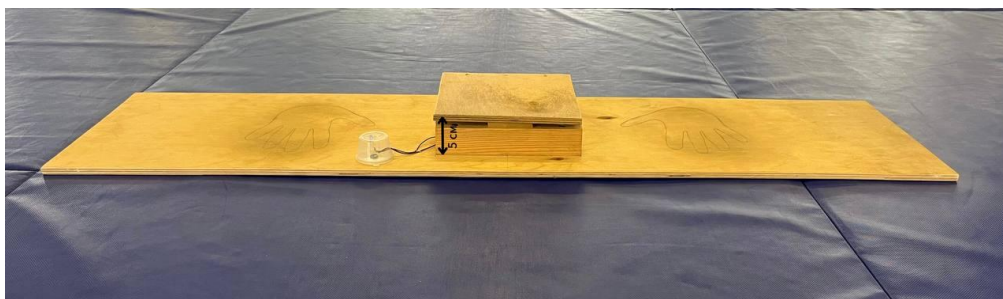


Рис. 22. Верхняя часть платформы – вид сбоку

Верхняя – контактная, которую выполняющий норматив слушатель должен коснуться при сгибании рук в положении – упор лежа (рис. 23). Когда это происходит, контакты замыкаются – подается световой сигнал на индикатор платформы. При необходимости, данную конструкцию можно дополнительно оснастить звуковым индикатором. Нижняя часть предназначена для упора руками (рис. 23).

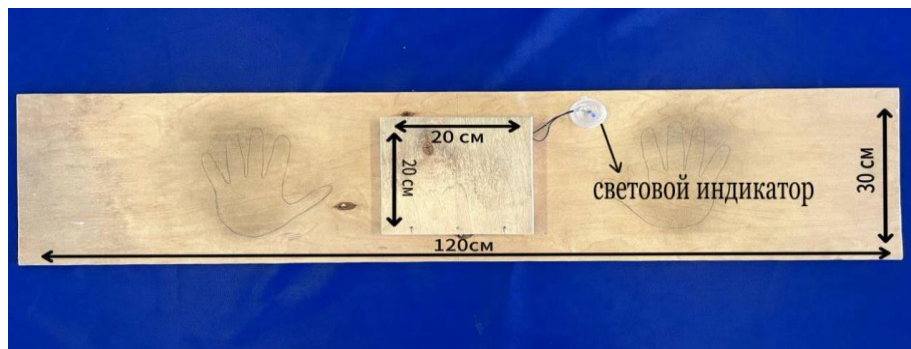


Рис. 23. Нижняя часть платформы – вид сверху

Сконструированная платформа, предназначенная для контроля и подсчета числа правильных отжиманий, должна не только фиксировать это число, но и контролировать правильность техники выполнения данного вида упражнения. Платформа устанавливается на ровную поверхность. Выполняющий норматив сотрудник принимает исходное положение – упор лежа, с опорой левой руки на левое, а правой руки – на правое обозначение упора на платформе, при этом контактная платформа находится между рук сотрудника (рис. 24).



Рис. 24. Исходное положение – упор лежа

При касании грудью контактной платформы, расположенной по центру, загорается сигнальный светодиод. В результате, как принимающий норматив сотрудник, так и сдающий, видят касание контактной платформы. Таким образом осуществляется контроль фазы сгибания рук при выполнении упражнения. Разгибание рук контролируется визуально, при этом ведется счет их количества (рис. 25).



Рис. 25. Касание грудью контактной платформы

Платформу со световым индикатором также можно использовать для самостоятельной подготовки слушателей ФПП, согласно описанию, требованиям, критериям по физической подготовке (табл. 4) [4].

Таблица 4

Критерии при проверке уровня физической подготовленности сотрудников и граждан Российской Федерации, поступающих на службу в органы внутренних дел

Сотрудники мужского пола										
Баллы	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	48	44	53	37	34	22	18	14	11	6
Сотрудники женского пола										
Баллы	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	39	34	29	24	19	13	8	7	5	3

Тренировки можно проводить, в зависимости от уровня физической подготовленности, в разных вариациях, а также с дополнительными отягощениями. К примеру, делая 3–5 подходов классических отжиманий, которые в первом подходе выполняются с максимально возможным числом повторений, затем после непродолжительного отдыха, по мере утомления, число повторений в подходах уменьшается. При начальном уровне подготовленности отжимания можно начинать с исходного положения – упор лежа с колен. При среднем и высоком уровне подготовки можно использовать различные методы интервальной тренировки. Здесь, как нельзя кстати, может быть применена универсальная методика интервальных тренировок, предложенная японским тренером Изуми Табата. Данная методика проведения высокоинтенсивных интервальных тренировок превзошла самые смелые ожидания ученых и тренеров [85]. Эксперимент наглядно продемонстрировал, что данный вид тренировок оказывает положительное влияние как на анаэробные, так и на аэробные системы организма человека. Цель данной тренировки состоит в выполнении максимального количества движений за небольшой временной отрезок. Главное условие выполнения этих упражнений – это высокий темп работы. Для тренировок по указанной методике обучающемуся сотруднику необходимо загрузить на свой смартфон приложение «Табата-таймер», указанный на рис. 26.

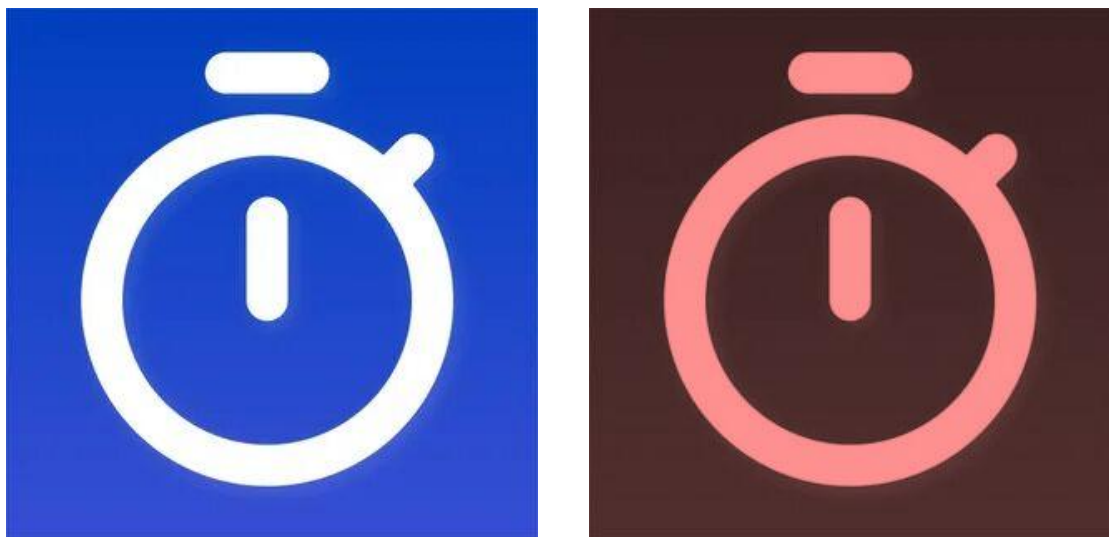


Рис. 26. Приложение «Табата-таймер»

В целом, длительность одного сета составляет 4 мин и включает в себя 8 циклов двадцатисекундной работы с десятисекундным отдыхом (рис. 27).



Рис. 27. 4-минутный сет (8 циклов работы – 20 с, отдых – 10 с)

Методика высокоинтенсивной интервальной табата-тренировки, с различными временными вариациями, успешно применяется при подготовке сотрудников к сдаче зачетов по физической подготовке, где сотруднику необходимо набрать максимально возможное количества баллов за выполнение упражнения – 100 баллов [4].

При достаточном уровне подготовленности занимающийся с легкостью может повысить интенсивность отжиманий путем увеличения скорости выполнения движений, либо путем применения утяжелителей при выполнении упражнения. Варианты таких тренировок для разных уровней подготовки (начальный, средний, высокий) [104] представлены в табл. 5.

Таблица 5



Варианты тренировок для разных уровней подготовки (начальный, средний, высокий) с применением табата-таймера

Уровень подготовки	Рекомендации по настройке табата-таймера
Начальный	сет – 1 (циклов 8), общее время сета – 4 мин, время работы цикла – 10 с, время отдыха – 20 с
Средний	сет – 1 (циклов 8), общее время сета – 4 мин, время работы цикла – 15 с, время отдыха – 15 с
Высокий	сет – 1 (циклов 8), общее время сета – 4 мин, время работы цикла – 20 с, время отдыха – 10 с

Также платформа «Индивидуальный контроль при выполнении упражнения – сгибание, разгибание рук в упоре лежа» может быть использована не только при проведении зачетов и тренировок со слушателями факультета профессиональной подготовки ДВЮИ МВД России имени И. Ф. Шилова, указанную методику с табата-таймером можно применить и в подготовке, и при последующей сдаче нормативов комплекса ГТО [3], согласно его нормам и требованиям (табл. 6).

Таблица 6

Нормы и требования в упражнении сгибание и разгибание рук в упоре лежа комплекса «Готов к труду и обороне»

Мальчики			ГТО – сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Девочки		
						
7	10	17	1 степень (6–8 лет)	4	6	11
10	13	22	2 степень (9–10 лет)	5	7	13
13	18	28	3 степень (11–12 лет)	7	9	14
20	24	36	4 степень (13–15 лет)	8	10	15
27	31	42	5 степень (16–17 лет)	9	11	16
Мужчины			ГТО – сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Женщины		
						
28	32	44	6 степень (18–24 лет)	10	12	17
22	25	39	6 степень (25–29 лет)	9	11	16
16	19	32	7 степень (30–34 лет)	5	7	13
13	17	29	7 степень (35–39 лет)	4	6	11
13	17	28	8 степень (40–44 лет)	3	5	10
11	15	27	8 степень (45–49 лет)	3	5	9
9	12	24	9 степень (50–54 лет)	3	5	8
7	10	18	9 степень (55–59 лет)	2	4	7

2. Методика формирования умения в плавном нажатии на спусковой крючок из пистолета Макарова с применением специального шипа

На современном этапе существует очень много методик [51, 63, 107] и техник обучения плавному нажиму на спусковой крючок оружия. Владение навыком правильного нажима на спусковой крючок оружия – это важный элемент техники меткого выстрела из любого ручного стрелкового оружия. Поэтому в профессиональном обучении слушателей (слушатели), обучающихся по основным программам профессионального обучения [68] по дисциплине «Огневая подготовка», необходимо особое внимание уделять темам «Приемы и правила стрельбы из пистолета» и «Учебные стрельбы из пистолета». А также обеспечению специальными упражнениями и техническими устройствами в целях повышения эффективности процесса огневой подготовки слушателей.

Первый этап обучения по дисциплине «Огневая подготовка», согласно ОППО, начинается с изучения:

- мер безопасности при обращении с оружием во время несения службы, проведения занятий в тире и на стрельбище;
- назначения и тактико-технических характеристик 9-мм пистолета Макарова, устройства, принципа работы частей и механизмов 9-мм пистолета Макарова.

Второй этап обучения – ознакомление сотрудников с основными командами, которые могут подаваться инструктором или преподавателем в процессе стрельбы.

От этого зависит не только определение алгоритма действий и результат стрельбы, но и безопасность самих сотрудников. Только после освоения базовых навыков обучающиеся приступают к практическим занятиям и тренировкам по стрельбе.

Обработка спуска – это управление моментом выстрела, совокупность умственного процесса и стрелковой техники.

Многие начинающие стрелки заблуждаются, отождествляя понятия плавного и медленного нажатия. Под плавным нажатием надо понимать такую обработку спуска, при которой оружие не меняет своего прицельного положения.

Наиболее распространенная грубейшая ошибка, допускаемая стрелком – это «дерганье, то есть резкий рывок за спусковой крючок».

Именно так ее назвал А. А. Юрьев, известный военный педагог, автор первой в СССР фундаментальной монографии по теории и методике пулевой стрельбы [107].

«Характер нажатия на спусковой крючок определяет меткость выстрела. Иногда стрелки боятся выстрела, моргают, закрывают глаза, а, следовательно, не видят, куда стреляют».

Сущность приведенных высказываний известных специалистов составляет один и тот же феномен – «дерганья за спусковой крючок» при стрельбе из различных видов ручного огнестрельного оружия.

В учебном процессе преподаватели огневой подготовки используют различные приемы и способы, которые направлены на выявление ошибок при обработке спускового крючка. Обучающемуся среди боевых патронов в магазин незаметно снаряжают учебный патрон. В этом случае реакция стрелка на холостой спуск обязательно будет такой же, как на реальный выстрел, и отчетливо будет видно «дерганье» оружия, а по отклонению мушки можно приблизительно представить возможное отклонение пробоины.

Довольно необычный способ тренировки стрелков-спортсменов описал в своей книге А. Я. Корх – выпускник Института физической культуры, кандидат педагогических наук и профессор. В его пособии «Совершенствование в пулевой стрельбе» описан способ изготовления устройства на спусковой скобе винтовки для спортсменов в виде иголки «Предостерегающий спуск». «Приспособление предназначено для обучения спуску и как бы предостерегает начинающего стрелка от дерганья. Если он резко обрабатывает его, то бывает наказан уколом иглы». А. Я. Корх отмечал: «Надо отдать должное, придумано хитро: да больно, да негуманно, но именно так и достигается мастерство. При тренировках, с таким вот тренажером, предостерегающим спуск, у новичков возникает чувство опасения, страха перед нажимом, из-за страха получить болезненный укол» [40].

В различной литературе описывается процесс подготовки «молдых» снайперов немецкими офицерами. Они приваривали или приклеивали металлический шип к спусковому крючку. Таким образом стрелков тренировали плавному нажатию на спусковой крючок. Давление оказывалось равномерное на всем пути движения спускового крючка. Стрелок получал точный и «осознанный» выстрел, без отклонений и колебаний. При любых попытках «дерганья» спуска происходил накол пальца – эта мера сформировала навык правильного нажима на спусковой крючок оружия.

При обучении плавному нажатию на спусковой крючок необходимо рассмотреть все аспекты, воздействующие на обучающегося, для скорейшего достижения целей обучения. Сначала психологический аспект: обучающийся, после первого выстрела и накола подушечки пальца об иглу, знает о ее существовании, интуитивно превалирующим в его сознании идет сигнал о возможности получения болезненных ощущений – травмы подушечки пальца. В этом случае основная цель данного действия – плавное нажатие на спусковой крючок и произведение точного выстрела – уходит на второй план. Появляется «страх» травмирования себя. Здесь важна роль преподавателя – наставника по оказанию помощи обучающемуся в состоянии «преодолеть» себя. И затем вернуться к «первоначальной» цели – плавное нажатие на спусковой крючок и произведение точного выстрела.

В результате анализа информационных источников и педагогических наблюдений в процессе обучения слушателей на факультете профессиональной подготовки ДВЮИ МВД России имени И. Ф. Шилова в рамках занятий по огневой подготовке, с целью лучшего понимания выполняемых действий при стрельбе с обучающимися, был опробован способ с применением специального ограничителя (специальный шип) на спусковом крючке пистолета Макарова (ПМ).

Технология изготовления данного устройства довольно проста. На спусковом крючке ПМ просверливается отверстие, нарезается резьба и устанавливается специальный шип.

Использование шипа на спусковом крючке успешно обеспечивает плавный нажим, так как в ином случае это сопровождается острыми болевыми ощущениями.

При вышеперечисленных преимуществах провести модернизацию спускового крючка не представляет большой сложности. Для преобразования спускового крючка не нужно обладать какими-либо специальными навыками, и это под силу абсолютно каждому. Также предупреждая вопрос о нарушении целостности пистолета, сразу ответим, что данный шип является съемным и при первой необходимости выкручивается из спускового крючка.

Перейдем к самому процессу преобразования спускового крючка ПМ. В первую очередь необходимо отделить спусковой крючок от ПМ. Далее от нижнего края вам нужно отмерить 13–15 мм. Такая высота крепления шипа является оптимальной, потому что именно на эту часть спускового крючка кладется указательный палец стреляющего и оказывается наибольшее давление при нажиме (рис. 28).



Рис. 28. *Определение оптимальной высоты крепления шипа 13–15 мм*

Следующим шагом нам предстоит просверлить отверстие в центре спускового крючка на вышеуказанной высоте. Для этого необходимо взять сверло по металлу диаметром 4,5 мм (рис. 29).



Рис. 29. *Отверстие в центре спускового крючка на вышеуказанной высоте*

Перед этим рекомендуем закрепить крючок в столярных тисках, а центр спускового крючка, точку, где будет просверлено отверстие, отметить, к примеру, краской белого цвета или маркером и накернить. Такие меры предосторожности уберегут вас от неудачно просверленного отверстия (рис. 30) или поломки спускового крючка.



Рис. 30. Неудачно просверленное отверстие

Третьим шагом мы сделаем нарезы при помощи специального инструмента для внутренней резьбы. Такой прибор называется метчик, его «шаг» внутренней резьбы должен иметь размер M5 (рис. 31).



Рис. 31. Метчик, правильный «шаг» внутренней резьбы – размер M5

После того, как мы сделали нарезы, нам необходимо приобрести сам шип, или другое его название – «гужон» (рис. 32).



Рис. 32. Шип («гужон»)

Резьбовой «гужон» должен иметь внутренний шестигранник, это пригодится нам для регулировки длины шипа и изменения силы нажима при его удлинении в зависимости от чувствительности пальца стреляющего и резкости его нажима (рис. 33).



Рис. 33. Резьбовой «гужон» должен быть с внутренним шестигранником

Данный этап является заключительным, и после него вы можете вернуть ваш модернизированный спусковой крючок в ПМ (рис 34).



Рис. 34. *Заключительный этап – ПМ со «специальным шипом»*

Во время занятия по огневой подготовке у некоторых обучающихся возникали трудности при обработке спускового крючка при выстреле. С такими слушателями проводилась отдельная тренировка без стрельбы – так называемая холостая тренировка, в рамках которой обучающиеся проводили тренировку с пистолетом, дооборудованным специальным ограничителем в виде шипа на спусковом крючке.

Если слушатель нажимал на спусковой крючок правильно (рис. 35), то его палец после выстрела лишь слабо упирался в шип, практически не оставляя следа на коже.



Рис. 35. *Правильное наложение пальца*

А вот если он нажимал на спусковой крючок неправильно – резко и слишком сильно, то во время произведения выстрела шип оказывал на палец довольно ощутимое воздействие.

В процессе занятий слушатели, которые очень глубоко укладывали палец на спусковой крючок – практически сгибом фаланги пальца, получали дополнительное болевое ощущение, за счет того, что на изгибе фаланги пальца, а также на самом кончике пальцев у людей очень чувствительные места, и накол в этих местах очень болезненный (рис 36).



Рис. 36. Нажим на спусковой крючок сгибом фаланги пальца

Под воздействием болевого ограничения слушатели не пытались уже резко нажимать на спусковой крючок, а производили нажим на спусковой крючок более плавно и равномерно.

Поэтому слушатели старались положить на спусковой крючок палец правильно, серединой первой фаланги указательного пальца. После «холостой тренировки» проводились уже учебные стрельбы, так же с применением специального шипа на спусковом крючке.

Цель такой тренировки – добиться понимания обучаемым процесса именно плавного, равномерного нажатия на спусковой крючок (рис. 37).

Результаты стрельбы у ряда слушателей улучшились, и довольно существенно. Метод стрельбы с использованием шипа был апробирован и показал отличные результаты. Авторы связывают такую эффективность в первую очередь с тем, что одной из наиболее распространенных ошибок обучающихся стрельбе является так называемое «дёрганье», что неизбежно приводит если не к промаху, то как минимум к крайне неудачному выстрелу.



Рис. 37. Нажим сгибом фаланги пальца

Поводя итоги, следует отметить, что авторы самостоятельно, и неоднократно, успешно проводили вышеописанные действия (рис. 38).



Рис. 38. Тренировка обучающихся

Инструменты и детали, необходимые для усовершенствования, не приносят больших затрат. При апробации под воздействием болевых ощущений «дёрганье» у стреляющих действительно пропадало, причем отметим и то, что после того, как шип извлекали, нажим обучаемых был значительно плавнее.

Заключение

В целях апробации и внедрения платформы «Индивидуальный контроль при выполнении упражнения – сгибание, разгибание рук в упоре лежа» и методики высокоинтенсивной интервальной табата-тренировки в процесс профессиональной подготовки сотрудников полиции по дисциплине «Физическая подготовка», был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие слушатели учебных групп № 11, 12. Возраст сотрудников в основном составлял до 30 лет.

На первом этапе эксперимента были определены контрольная группа (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ), по 13 человек в каждой группе. Общее время занятий по дисциплине «Физическая подготовка» в КГ и ЭГ соответствовало тематическому плану основной программы профессионального обучения (ОППО).

В КГ занятия проводились согласно существующей программе обучения, использовались стандартные методики, рекомендуемые учебно-методическими материалами ОППО [68].

В ЭГ занятия проводились также согласно расписанию и ОППО. На занятиях по физической подготовке со слушателями ЭГ использовались платформы «Индивидуальный контроль при выполнении упражнения – сгибание, разгибание рук в упоре лежа» и методики высокоинтенсивной интервальной табата-тренировки. Для апробации было применено комплексно-силовое упражнение (КСУ). Исходное положение – лежа на спине, ноги не фиксируются, руки вдоль туловища. По команде преподавателя сотрудник выполняет в течение 30 с максимальное количество наклонов вперед до касания пальцев ног руками. При этом разрешается незначительное сгибание ног в коленных суставах. В исходном положении – обязательное касание пола спиной. После сотрудник выполняет максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в положении «упор лежа». При выполнении упражнения нужно сохранять прямое положение туловища, руки сгибаются до касания грудью платформы с световым индикатором, разгибаются – до выпрямления в локтевом суставе.

Расчет экспериментальных данных в конце эксперимента был произведен с использованием критерия Вилкоксона для связанных выборок,

который показал статистически значимую разницу в изменении показателей у сотрудников ЭГ до и после применения разработанной методики (табл. 7).

Таблица 7

**Показатели сотрудников контрольной группы
и экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента**

Упражнение	КГ			ЭГ		
	M1 ± m	M2 ± m	P	M3 ± m	M4 ± m	P
КСУ (кол-во раз)	49,9±2,1	51,5±1,3	> 0,05	52,8±1,8	55,9±1,4	< 0,01

Также на завершающем этапе эксперимента был произведен расчет показателей участников эксперимента с использованием критерия Уайта для независимых выборок (табл. 8).

Таблица 8

**Показатели сотрудников контрольной группы
и экспериментальной группы
на завершающем этапе эксперимента**

Упражнение	КГ M2 ± m	ЭГ M4 ± m	P	КГ (чел.)	ЭГ (чел.)
				высокий	высокий
КСУ (кол-во раз)	51,5±1,3	55,9±1,4	< 0,05	1	6

Апробация и внедрение платформы «Индивидуальный контроль при выполнении упражнения – сгибание, разгибание рук в упоре лежа» и методики высокоинтенсивной интервальной табата-тренировки позволяют, как свидетельствуют результаты в ЭГ, достоверно улучшить показатели силовой выносливости. В ЭГ высокого уровня достигли 6 слушателей, в КГ – 1 слушатель.

В целях апробации и внедрения «Специального шипа» на спусковом крючке для формирования умения и навыка правильного нажима

при стрельбе из пистолета Макарова в процесс профессиональной подготовки сотрудников полиции по дисциплине «Огневая подготовка» был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие слушатели учебных групп № 13, 14. Возраст сотрудников также составлял до 30 лет.

Для эксперимента были определены КГ и ЭГ, по 13 человек в каждой группе. Общее время занятий по дисциплине «Огневая подготовка» в КГ и ЭГ соответствовало тематическому плану ОППО.

В КГ занятия проводились согласно существующей программе обучения, использовались стандартные методики, рекомендуемые учебно-методическими материалами ОППО [68].

В ЭГ занятия проводились также согласно расписанию и ОППО. На занятиях по огневой подготовке со слушателями ЭГ во время стрелковой (холостой) тренировки использовался «Специальный шип».

Для апробации было применено упражнение учебных стрельб (УС), оценивались навыки стрельбы из ПМ. Стрельба с места по неподвижной цели, расстояние до цели – 15, 20, 25 м, количество патронов – 3 шт.

Расчет экспериментальных данных в конце эксперимента был произведен с использованием критерия Вилкоксона для связанных выборок, который показал статистически значимую разницу в изменении показателей у сотрудников ЭГ до и после применения разработанной методики (табл. 9).

Таблица 9

Показатели сотрудников контрольной группы и экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента

Упражнение	КГ			ЭГ		
	M1 ± m	M2 ± m	P	M1 ± m	M2 ± m	P
УУС (кол-во очков)	16,3±1,6	19,3±0,5	< 0,05	13±2,07	22,7±0,6	< 0,01

Также на завершающем этапе эксперимента был произведен расчет показателей участников эксперимента с использованием критерия Уайта для независимых выборок (табл. 10).

**Показатели сотрудников контрольной группы
и экспериментальной группы на завершающем этапе эксперимента**

Упражнение	КГ M2 ± m	ЭГ M4 ± m	P	КГ (чел.)	ЭГ (чел.)
				высокий	высокий
УУС (кол-во очков)	19,3±0,5	22,7±0,6	< 0,05	–	7

Таким образом, проведенные исследования с обучающимися слушателями свидетельствуют о положительных результатах использования данного устройства в процессе огневой подготовки. Как показывают результаты в ЭГ, достоверно улучшились показатели в УС. В ЭГ высокого уровня достигли 7 слушателей.

В заключительной части второй главы представляем фильмы:

– «Табато-тренировки для совершенствования силовой выносливости у сотрудников полиции»;

– «Формирование умения в плавном нажатии на спусковой крючок из пистолета Макарова с применением «Специального шипа».

<p align="center">Фильм «Табато-тренировки для совершенствования силовой выносливости у сотрудников полиции»</p> <p align="center">https://media.mvd.ru/files/video/9238493</p>	
<p align="center">Фильм «Формирование умения в плавном нажатии на спусковой крючок из пистолета Макарова с применением «специального шипа»</p> <p align="center">https://media.mvd.ru/files/video/9131227</p>	

ГЛАВА 3. ОРГАНИЗАЦИЯ СЛУЖЕБНОЙ ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ, ВЫСОТНОЙ ПОДГОТОВКИ, СТРЕЛЬБЫ С СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ

Целью физической подготовки, согласно Наставлению по организации физической подготовки в органах внутренних дел [4], является формирование физической готовности сотрудников полиции к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности. Исходя из цели выделяют три основных задачи:

– развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач;

– формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы;

– поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности.

Основным средством физической подготовки являются упражнения общей физической направленности (на силу, быстроту, ловкость, выносливость) и служебно-прикладные упражнения (БПБ, УС).

Доведение физических качеств до требуемого уровня, формирование необходимых двигательных навыков и умений осуществляются в рамках обучения по основным и дополнительным образовательным программам в организациях, осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении МВД России. Также поддержание и совершенствование физических качеств, а также двигательных навыков и умений сотрудников осуществляются на занятиях по профессиональной служебной и физической подготовке [14, 20–21, 59, 66, 69, 96].

К сожалению, статистика последних лет свидетельствует, что в экстремальных ситуациях оперативно-служебной деятельности, когда есть необходимость догнать пытающегося скрыться правонарушителя, при этом применить к нему приемы задержания, подавив его сопротивление, сотрудники полиции проявляют растерянность и неспособность к подобному задержанию. Во многом этому способствуют недостаточная физическая подготовленность сотрудников, отработка боевых приемов борьбы на занятиях и тренажах в идеальных условиях (в борцовских залах, на месте, на несопротивляющемся партнере), неумение работать в команде.

Это свидетельствует о недостаточном внимании к интегральным упражнениям, моделирующим оперативно-служебную деятельность, в процессе профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов, который регламентирован ведомственными нормативными правовыми актами.

Возникающие в служебной деятельности ситуации при задержании сотрудниками полиции правонарушителей можно смоделировать в единый алгоритм физических и технических действий, заключенный в преодолении определенных препятствий в населенном пункте с одновременным выполнением определенных технических действий, связанных с использованием оружия и БПБ.

Для разработки интегральных упражнений, включающих преследование – бег, преодоление препятствий, скалолазание, стрельбу, применение БПБ, рекомендуем служебную эстафету с полосой препятствий, дополненную элементами высотной подготовки, с преодолением водных преград, с применением специальных снарядов и устройств, с переползанием по-пластунски, с переноской на себе раненого, с задержанием правонарушителя, с выполнением упражнения учебных стрельб из пневматического оружия. Разработанная служебная эстафета рекомендуется к проведению на завершающем этапе профессионального обучения сотрудников полиции на факультетах профессиональной подготовки системы МВД России.

Такие эстафеты являются интегральным средством совершенствования физической и психологической подготовленности сотрудников и направлены на формирование у них навыков в преодолении искусственных и естественных препятствий, навыков точной стрельбы, владения БПБ, развития выносливости, ловкости, быстроты и силы, то есть тех профессионально важных качеств и навыков, которые необходимы сотруднику при выполнении оперативно-служебных задач [93].

1. Организация проведения служебной эстафеты

При проведении соревнований, в виде служебной эстафеты, они по своему характеру разделяются на личные (с определением личных мест в каждой спортивной дисциплине) и лично-командные (с определением личных мест и неофициального командного зачета).

Подведение командного зачета определяется по сумме времени, показанному зачетными участниками команды; сумме личных мест, занятых зачетными участниками команды; сумме командных мест, занятых командами в дисциплинах, и др.

Характер соревнований определяется Положением, которое разрабатывается и утверждается должностным лицом организации, проводящей соревнования. В Положении указываются:

- название соревнований; цели и задачи;
- программа и условия проведения соревнований (спортивные дисциплины);
- сроки и место проведения;
- руководство и организация;
- характер соревнований и система их проведения;
- организация судейства;
- требования к участникам соревнования и условия их допуска (возраст, пол), численный состав команды;
- требования к спортивному инвентарю участников;
- форма одежды участников (экипировка);
- условия определения результатов и подведения итогов;
- медико-санитарное обеспечение;
- требования по безопасности;
- информационно-техническое обеспечение;
- порядок награждения победителей и призеров соревнований;
- порядок подачи и рассмотрение протестов.

Обо всех изменениях участники должны быть оповещены заранее.

Положение соревнований разрабатывается заблаговременно и своевременно доводится до участвующих команд. Также заранее решаются вопросы, связанные с материально-техническим обеспечением соревнования, – это заготовка соответствующего инвентаря, бланков грамот и другой наградной атрибутики. Формируется судейская комиссия в составе главного судьи, секретаря и судейской коллегии соревнований. Назначается организационный комитет, отвечающий за организацию

и проведение соревнований, состав которого определяется в зависимости от статуса соревнований и количества участников.

К участию в соревнованиях допускаются сотрудники, прошедшие комиссию по допуску участников и инструктаж по соблюдению требований безопасности.

Участник соревнований обязан:

- знать и неукоснительно выполнять требования Правил, Положения, требований безопасности и порядок выполнения упражнений;
- прибыть на соревнования в указанное время, выступать в опрятной форме одежды, соответствующей Правилам, нести ответственность за техническое состояние своего снаряжения;
- сообщать судье о неисправностях оборудования и снаряжения;
- находиться в отведенном для участников месте и соблюдать регламент соревнований, не допускать действий, которые могут помешать другим спортсменам;
- вести честную спортивную борьбу;
- незамедлительно выполнять указания официальных лиц и судей.

Участнику (команде), с разрешения судейской коллегии, дается право на повторное выполнение упражнения при поломке или обнаружении неисправности спортивного снаряда или оборудования, возникновении помехи на дистанции.

Участник (команда) имеет право:

- опробовать спортивные снаряды по всем видам программы соревнований согласно графику;
- пользоваться снаряжением и экипировкой, указанным в Правилах и Положении;
- обращаться к судье с вопросами, относящимися к условиям выполнения упражнения, а также при возникновении проблем со снаряжением или оборудованием;
- отказаться от выполнения упражнения при обнаружении неисправности спортивного снаряда, оборудования.

Участникам соревнований запрещено:

- в период проведения соревнований выступать более чем в одной команде, если иное не установлено Положением;
- проявлять неспортивное поведение (совершать действия или вмешиваться в действия судей или вступать с ними в пререкания, бездействия, которые мешают правильному проведению соревнований);
- участникам команд, не участвующим в выполнении упражнения, непосредственно находиться на участке выполнения этапа эстафеты;
- получать какую-либо помощь в процессе соревнования (помощь спортсмену может оказываться только в специально отведенных местах).

Участник (команда), показавший явную техническую неподготовленность (не знает порядка выполнения упражнения, команд, подаваемых судьями, и т. д.), может быть отстранен (отстранены) от участия в упражнении или соревновании. Также участник может быть отстранен от участия в соревновании медицинским работником по состоянию здоровья.

Каждая команда, участвующая в соревнованиях, должна иметь своего представителя, который несет полную ответственность за участников во время соревнований.

Представитель команды обязан:

- знать Правила, Положение и программу соревнований;
- своевременно подать судейской коллегии список по допуску участников;
- своевременно информировать участников команды о результатах жеребьевки, обо всех распоряжениях судейской коллегии относительно проведения соревнования;
- обеспечивать участие членов команды в официальных мероприятиях (открытие и закрытие соревнований, награждение победителей и призеров и т. п.);
- строго соблюдать дисциплину, общепризнанную и спортивную этику, быть корректным и вежливым по отношению к другим участникам соревнований, судьям и зрителям;
- участвовать в жеребьевке, присутствовать на совещаниях судейской коллегии, если они проводятся совместно с представителями.

Представителю запрещается вмешиваться в работу судей и других официальных лиц, проводящих соревнования. Представитель команды имеет право подать протест в случае несогласия с решением судейской коллегии.

Судейская коллегия формируется и утверждается организацией, проводящей соревнование. Для осуществления мероприятий по подготовке и проведению соревнования все судьи, включенные в состав судейской коллегии, обязаны прибыть к месту проведения в сроки, указанные в Положении.

Состав судейской коллегии по своей квалификации должен соответствовать статусу соревнования.

Количественный состав судейской коллегии определяется в зависимости от статуса и программы соревнований. Для организации судейства спортивных дисциплин создаются судейские бригады, возглавляемые старшими судьями.

Судейская коллегия проводит соревнования, руководствуясь действующими Правилами и Положением. Судейская коллегия осуществляет мероприятия по подготовке соревнования, определяет технические результаты, места, занятые спортсменами и командами, организует

награждение победителей и призеров, готовит протоколы личных и командных результатов, отчет о проведении соревнования и другую отчетную документацию.

Решения судебной коллегии по всем вопросам, связанным с проведением соревнования, являются окончательными. Если при обсуждении вопросов по судейству мнения членов судейской коллегии расходятся, то право окончательного решения принадлежит главному судье.

Все члены судейской коллегии обязаны знать и точно выполнять Правила и требования Положения, создавать всем участникам соревнований равные условия, в спорных ситуациях принимать решения, основанные на принципах честной спортивной борьбы.

Общие обязанности судьи:

- твердо знать и выполнять требования Положения, быть организованным, дисциплинированным и беспристрастным;
- явиться в назначенный срок на место проведения соревнований, чтобы пройти инструктаж, получить необходимый инвентарь, документацию, проверить рабочее место и быть готовым к выполнению своих обязанностей;
- сообщать главному судье о любом случае нарушения участниками Правил и норм поведения, а также о любых несчастных случаях и происшествиях;
- знать порядок организации движения на участках проведения эстафеты.

Прежде чем приступить к объяснению эстафеты, необходимо построить команды в то исходное положение, из которого она начинается, подготовив заранее разметку и необходимый инвентарь.

Объяснение эстафеты должно быть очень кратким, четким и ясным. Прежде всего, надо сообщить участникам ее название и цель, затем содержание (перечень заданий в запланированной последовательности их выполнения), перечислить основные правила. Второстепенные замечания, детали и уточнения можно давать по ходу ее проведения. Далее необходимо подчеркнуть конечное целевое назначение действий участников, рассказать, к чему надо стремиться каждому участнику или команде, указать, кто будет считаться выигравшим, а кто проигравшим. Затем сообщить условные сигналы-команды начала и окончания эстафеты, а также для временных перерывов или остановки. После всех указаний следует ответить на вопросы слушателей, если они возникли.

В случаях, когда содержанием эстафеты предусмотрено точное соблюдение техники выполнения какого-либо задания или возникают вопросы, желательно всю эстафету или часть заданий показать или самому руководителю, или одному из участников.

В эстафетах, где для победы решающую роль играют коллективные действия участников, тактика взаимодействия игроков или произвольно выбираемые способы преодоления препятствий, следует дать 1–2 мин на обдумывание. Это воспитывает разумное, сознательное отношение к занятиям, позволяет проявить участникам сообразительность и находчивость. В командных играх-соревнованиях особенно большое значение приобретает объективная и точная оценка итогов соревнований [77].

2. Подготовка участников и мест проведения эстафеты

Со слушателями, изъявившими желание участвовать в состязании, до прохождения эстафеты необходимо:

- провести квалификационные испытания с использованием упражнения степ-тест (восхождение на ступень высотой 0,5 м в течение 3 мин – не менее 40 восхождений за каждую минуту);
- проинструктировать участников по мерам безопасности с целью предупреждения травматизма;
- на каждом препятствии назначить контролирующих и страхующих из числа сотрудников профильных подразделений;
- обеспечить присутствие на эстафете врача.

После этого кандидаты, получившие лучшие результаты, отбираются в команды. Также рекомендуем использовать сконструированную профессорско-преподавательским составом ДВЮИ МВД России имени И. Ф. Шилова автоматизированную систему управления. Эффективность автоматизированной системы управления подтверждена результатами педагогического эксперимента диссертационного исследования [25].

Эстафеты проводятся на оборудованных полосах препятствий, открытом стадионе с беговыми дорожками, футбольном поле (рис. 39) или на местности, имеющей естественные препятствия и заграждения.

В содержание эстафет включаются упражнения на преодоление различных искусственных и естественных, горизонтальных и вертикальных препятствий, в том числе в средствах индивидуальной бронезащиты и с оружием.

При обучении и тренировке в преодолении препятствий основное внимание уделяется развитию способностей преодолевать препятствия с учетом возможного вступления в огневой контакт.

При тренировке порядок преодоления препятствий постоянно изменяется, отдельные участки полосы препятствий преодолеваются как в направлении от ее начала к концу, так и в обратном направлении. Преодоление препятствий производится сотрудниками поочередно, группами по 2–3 чел. или в составе подразделения, без груза или с грузом. При групповом преодолении препятствий занимающиеся обучаются взаимопомощи и применению подручных средств.

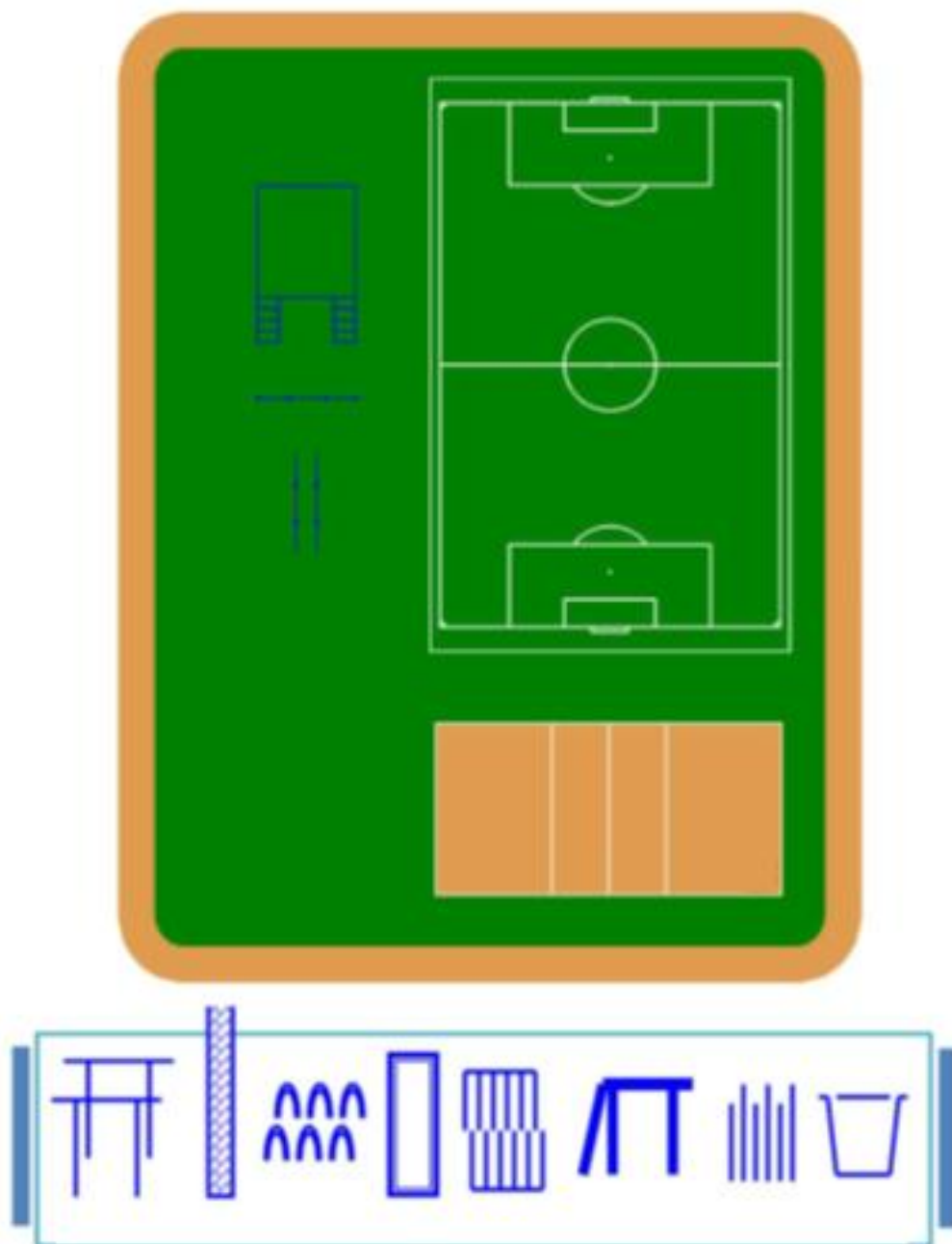


Рис. 39. Схема открытого стадиона с элементами полосы препятствий

В рамках изучения способов преодоления препятствий используем принцип «постепенности» и «от простого к сложному».

Осваивать новые двигательные действия во многих случаях легче сначала методом по частям, затем элемента в целом. Для начала мы формируем у слушателей умения преодолевать отдельные участки и преграды, после чего они тренируются в прохождении полосы в целом, без учета и с учетом времени.

С целью предупреждения у занимающихся травм при преодолении препятствий проверяется устойчивость препятствий, отсутствие на них выступающих гвоздей и расщепленных мест, а также разрыхляется место приземления для прыжков с высоты.

Занимающиеся обучаются самостраховке: спрыгиванию с узкой опоры в случае потери равновесия, правильному держанию оружия при преодолении препятствий, придерживанию за препятствие при спрыгивании с него.

Также необходимо разучить отдельные приемы преодоления препятствий (безопорные прыжки через препятствие, прыжки с опорой о препятствие, перелезания, прыжки в глубину, соскакивания в траншею и выскакивание из нее, пролезания, передвижения по узкой опоре и другие) и провести тренировку их выполнения, в том числе прохождения полосы препятствий.

Своевременная и хорошо продуманная подготовка мест соревнований и необходимого инвентаря – непременное условие четкой их организации.

С учетом поставленных задач, вида и содержания эстафеты делается разметка на полу (на площадке), устанавливаются различные ориентиры и ограничители, заранее готовится необходимый спортивный и игровой инвентарь, который непосредственно перед соревнованиями устанавливается и раскладывается в определенных местах.

При разметке и расстановке инвентаря нужно соблюдать ряд правил с целью профилактики травматизма и удобства для участников.

1. Если препятствие преодолевается прыжком в длину с разбега, то за ним следует оставлять свободное пространство до 4–5 м.

2. В местах соскоков с высоких препятствий укладывать маты (в залах) или предусмотреть ямы с песком или опилками (на площадках).

3. Высоту препятствий для прыжков, соскоков в глубину, бега по узкой опоре и прочего регулировать с учетом возраста и подготовленности занимающихся.

4. Маты для акробатических кувырков расположить так, чтобы игроки вынуждены были выполнять их не более чем с 2–3 шагов.

5. Путь движения участников должен быть свободным от посторонних предметов, о которые участник может споткнуться.

6. Планировать расстановку команд, интервал между участниками и пути передвижения так, чтобы полностью исключить возможность столкновений.

7. У сложного препятствия в ряде случаев целесообразно обеспечить страховку.

В качестве примера приводим этапы осуществляемой на базе факультета профессиональной подготовки ДВЮИ МВД России имени И. Ф. Шилова эстафеты с использованием полосы препятствий, которая включает в себя следующие этапы:

- старт;
- бег по дорожке;
- преодоление стены и пеньков (колес);
- прыжок через яму;
- преодоление лабиринта,
- прохождение по буму;
- преодоление завала;
- преодоление подземного прохода;
- преодоление водной преграды;
- переползание по-пластунски;
- стрельба из винтовки;
- преодоление подвесного моста;
- спуск с высоты;
- финиш.

Приведенные элементы полосы препятствий можно варьировать, в зависимости от материально-технической базы и уровня подготовленности сотрудников, выступающих в составе спортивных команд.

Дополнительно в структуру эстафеты могут быть добавлены:

- нормативы по огневой подготовке с пистолетом, автоматом;
- упражнения на силу, силовую выносливость с покрышкой;
- выполнение БПБ;
- метание гранаты на точность;
- усложнение условий выполнения упражнений дымами;
- упражнения в составе команды (Приложение 1).

3. Порядок прохождения полосы препятствий с элементами стрельбы из пневматической винтовки и упражнениями высотной подготовки

Перед стартом участники расставляются в 3 м от стартовой линии. Один из судей соревнований проверяет экипировку, объясняет участникам, как будет даваться сигнал к началу эстафеты, в составе всех участников проходит все препятствия и элементы эстафеты, инструктирует их о требованиях прохождения участка эстафеты и мерах по предупреждению травматизма на препятствии.

В эстафете принимают участие слушатели обоих полов. Команды формируются по принципу равенства. Девушек и юношей в каждой команде должно быть одинаковое количество.

По команде «На старт» участники занимают удобное для них положение перед линией старта, не касаясь руками или ногами стартовой линии. Убедившись в готовности спортсменов, судья на старте подает команду «Внимание», по которой спортсмены должны немедленно занять соответствующее стартовое положение и зафиксировать его.

Убедившись, что все участники забега правильно заняли неподвижное стартовое положение, судейская бригада находится на участках эстафеты, судья-стартёр дает отрывистую громкую команду «Марш!».

Участники проходят все запланированные участки эстафеты. Судейская бригада фиксирует индивидуальное время прохождения каждым участником, количество попаданий на этапе стрельбы, нарушения, общее время команды.

1. Старт (рис. 40).
2. Бег по дорожке (рис. 41).
3. Преодоление брусьев (рис. 42).
4. Преодоление стены (рис. 43).
5. Преодоление пеньков (колес) (рис. 44).
6. Прыжок через яму (рис. 45).
7. Преодоление лабиринта (рис. 46).
8. Прохождение по буму (рис. 47).
9. Преодоление завала (рис. 48).
10. Преодоление подземного прохода (рис. 49).
11. Преодоление водной преграды (рис. 50).
12. Переползание по-пластунски (рис. 51).
13. Стрельба из винтовки (рис. 52).
14. Преодоление подвесного моста (рис. 53).
15. Спуск с высоты (рис. 54).
16. Финиш (рис. 55).



Рис. 40. Старт участника команды



Рис. 41. Бег по дорожке



Рис. 42. Преодоление брусьев



Рис. 43. Преодоление стены



Рис. 44. Преодоление пеньков (колес)



Рис. 45. Прыжок через яму



Рис. 46. Преодоление лабиринта



Рис. 47. Прохождение по буму



Рис. 48. Преодоление завала



Рис. 49. Преодоление подземного прохода



Рис. 50. Преодоление водной преграды



Рис. 51. Переползание по-пластунски

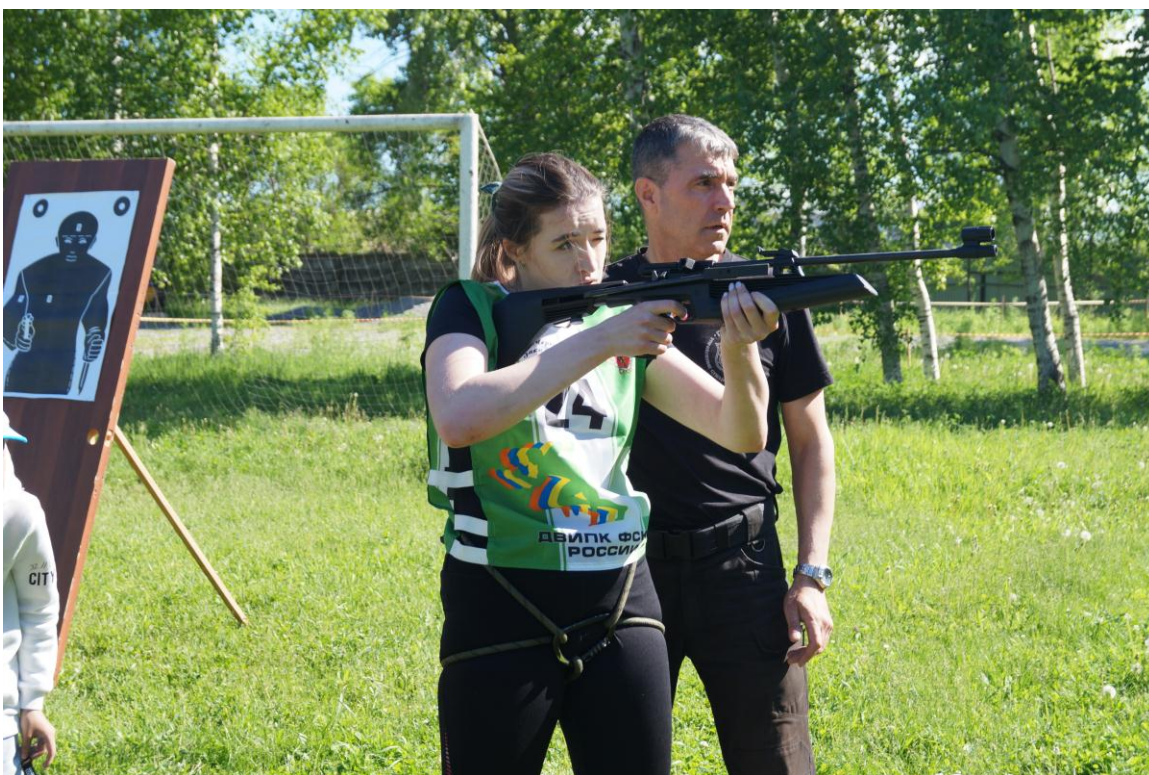


Рис. 52. Стрельба из винтовки



Рис. 53. Преодоление подвесного моста



Рис. 54. Спуск с высоты



Рис. 55. Финиш

Дистанция эстафеты считается выполненной, если участник (команда) закончили дистанцию, не нарушив условий, предусмотренных Правилами. Окончившим дистанцию считается участник, пересекший всем телом и без посторонней помощи плоскость финиша. Порядок окончания дистанции и результаты спортсменов определяются судьями на финише.

При подведении итогов участники награждаются грамотами, медалями в личном зачете и кубком в командном зачете (Приложение 1).

Заключение

В целях апробации использования служебной эстафеты с элементами полосы препятствий, высотной подготовки, стрельбы, в процессе профессиональной подготовки сотрудников полиции был проведен педагогический эксперимент, в котором также приняли участие слушатели учебных групп № 11, 12. В эксперименте были определены КГ и ЭГ, по 13 человек.

В КГ занятия проводились согласно существующей программе обучения, группа к участию в эстафете не привлекалась.

В ЭГ занятия проводились также согласно расписанию и ОППО. В часы самостоятельной работы со слушателями ЭГ были проведены занятия по подготовке к участию в служебной эстафете с элементами полосы препятствий, высотной подготовки, стрельбы. Данная группа приняла активное участие в эстафете, дополненной выполнением нормативов по огневой подготовке, БПБ, и команда от этой группы заняла первое место на первенство факультета профессиональной подготовки ДВЮИ МВД России имени И. Ф. Шилова.

Для расчета экспериментальных данных (табл. 11) были взяты показатели участников эксперимента по упражнению – бег на 1 000 м, показатели в уровне владения БПБ, нормативам огневой подготовки (норматив № 2, 3, 4 ПМ).

В конце эксперимента был произведен расчет исследуемых показателей с использованием критерия Вилкоксона для связанных выборок, который показал статистически значимую разницу в изменении показателей у сотрудников ЭГ до и после применения служебной эстафеты в процессе профессиональной подготовки сотрудников полиции.

Апробация служебной эстафеты с элементами полосы препятствий, высотной подготовки, стрельбы в процессе профессиональной подготовки сотрудников полиции позволила, как свидетельствуют результаты в ЭГ, достоверно улучшить показатели:

– в беге на 1 000 м (выносливости) в ЭГ высокого уровня достигли 4 слушателей, в КГ – 3 слушателя;

- в приемах освобождения от захватов в ЭГ высокого уровня достигли 11 слушателей, в КГ – 9 слушателей;
- в болевых приемах в ЭГ высокого уровня достигли 13 слушателей, в КГ – 12 слушателей;
- в нормативе № 2 в ЭГ высокого уровня достигли 10 слушателей, в КГ – 4 слушателя;
- в нормативе № 3 в ЭГ высокого уровня достигли 3 слушателя;
- в нормативе № 2 в ЭГ высокого уровня достигли 7 слушателей.

Таблица 11

Показатели сотрудников контрольной группы и экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента

Упражнение	КГ			ЭГ		
	M1 ± m	M2 ± m	P	M3 ± m	M4 ± m	P
Бег на 1 000 м (с)	246±4,1	248±4,0	>0,01	248±5,1	234±4,2	<0,01
Осв. от захватов (баллы)	82,7±3,7	82,3±2,3	>0,01	86,9±2,0	90,1±1,5	< 0,01
Болевые приемы (баллы)	89,7±1,0	88,0±1,3	>0,01	86,3±1,5	91,9±0,9	< 0,01
Разборка ПМ (с)	8,4±0,2	5,9±0,3	<0,01	8,5±0,3	5,06±0,2	<0,01
Сборка ПМ (с)	10,4±0,2	9,1±0,1	<0,01	10,5±0,5	7,1±0,2	<0,01
Снаряжение магазина ПМ (с)	20,6±0,7	18,9±0,1	<0,05	19,8±0,8	15,8±0,5	<0,01

Также на завершающем этапе эксперимента был произведен расчет показателей участников эксперимента с использованием критерия Уайта для независимых выборок (табл. 12).


Считаем, что участие слушателей в подобных спортивных мероприятиях не только развивает и формирует у них профессионально важные физические качества, умения и навыки, но и воспитывает чувство коллективизма, позволяет им оценить свои способности, проверить себя, почувствовать работу в команде.

Данные спортивные мероприятия приурочиваются к памятным датам, таким как День России, День Победы, День воинской славы России, тем самым, помимо целей физического воспитания, достигаются и цели патриотического воспитания молодых сотрудников.

**Показатели сотрудников контрольной группы
и экспериментальной группы на завершающем этапе эксперимента**

Упражнение	КГ M2 ± m	ЭГ M4 ± m	P	КГ (чел)	ЭГ (чел)
				высокий	высокий
Бег на 1 000 м (с)	248 ± 4,0	234 ± 4,2	< 0,05	3/23	4/31
Осв. от захватов (баллы)	82,3 ± 2,3	90,1 ± 1,5	< 0,05	9/70	11/85
Болевые приемы (баллы)	88,0 ± 1,3	91,9 ± 0,9	< 0,05	12/92	13/100
Разборка ПМ (с)	5,9 ± 0,3	5,06 ± 0,2	< 0,05	4/31	10/77
Сборка ПМ (с)	9,1 ± 0,1	7,1 ± 0,2	< 0,05	–	3/23
Снаряжение мага- зина ПМ (с)	18,9 ± 0,1	15,8 ± 0,5	< 0,05	–	7/54

В заключительной части третьей главы представляем фильм «Организация служебной эстафеты с элементами полосы препятствий, высотной подготовки, стрельбы с сотрудниками полиции».

<p>Фильм «Организация служебной эстафеты с элементами полосы препятствий, высотной подготовки, стрельбы с сотрудниками»</p> <p>https://media.mvd.ru/files/video/8463618</p>	
--	---

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Преподавательским составом кафедры профессиональной служебной подготовки ДВЮИ МВД России имени И. Ф. Шилова разработано учебное наглядное пособие со схемами технических устройств, со ссылками, с QR-кодами, закрепленным видеоматериалом, с целью совершенствования процесса профессионального обучения сотрудников полиции.

Новизна разработанного пособия состоит в использовании специальных методик, технических устройств, основанных на индивидуальном подходе и педагогических принципах в обучении.

Как свидетельствуют результаты проведенных педагогических экспериментов, апробация и внедрение таких устройств, специальных методик позволяют улучшить показатели в профессионально важных умениях и навыках, качествах сотрудников полиции.

Список использованных источников

1. Конституция Российской Федерации от 12 декабря 1993 г. (с изм., одобрен. в ходе общерос. голосования 1 июля 2020 г.). Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
2. О полиции: федер. закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ: принят Гос. Думой Федер. Собр. Рос. Федерации 28 января 2011 г.: одобрен Советом Федерации Федер. Собр. Рос. Федерации 2 февраля 2011 г. // Собр. законодательства Рос. Федерации от 14 февраля 2011 г. № 7, ст. 900. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
3. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22 февраля 2023 г. № 117. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
4. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
5. Алабин В. Г., Кривоносов М. П. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. М.: Физкультура и спорт, 1976. 272 с.
6. Алабин В. Г., Скрипко А. Д. Тренажеры и тренировочные устройства в физической культуре и спорте: справ. Минск: Высшая школа, 1979. 174 с.
7. Алиханов С. И. Тренажер для совершенствования нападающих ударов в волейболе // Теория и практика физической культуры, 1974. № 6. 73 с.
8. Бака М. М. Физическая и военно-прикладная подготовка допризывной молодежи: учеб.-метод. пособие. М.: Советский спорт, 2004. 280 с.
9. Баркалов С. Н. Некоторые проблемы реализации на практике Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы междунаро. науч.-практ. конф. Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2014. С. 22–35.
10. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие. Изд. 2-е, перераб. М., 2009. 336 с.
11. Барчуков И. С., Нестеров А. А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под общ. ред. Н. Н. Маликова. М.: Издат. центр «Академия», 2006. 528 с.

12. Блажко Ю. И. Рукопашный бой: учеб. для курсантов и слушателей Военного ин-та физ. культуры. Л.: ВДКИФК, 1990. 332 с.
13. Блеер А. Н. Приемы манипулирования руками и оружием в структуре подготавливаемых действий в спортивных и прикладных единоборствах // Проблемы совершенствования технико-тактической подготовки в спортивных единоборствах: борьба, каратэ, тхэквондо, фехтование: сб. ст. М.: Физическая культура, 2010. С. 5–9.
14. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. М.: Физкультура и спорт, 1985. 192 с.
15. Васильков А. А. Теория и методика физического воспитания: учеб. Ростов н/Д.: Феникс, 2008. 381 с.
16. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
17. Витютнев Е. Е., Чернышенко К. Ю. Классификация боевых приемов раздела специальной физической подготовки сотрудников ОВД и ведущие физические качества, обуславливающие их выполнение в профессиональных ситуациях // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2013. № 3. С. 28–32.
18. Волков А. Н., Кузнецов С. В. Методика контроля физической подготовки: учеб.-практ. пособие / Н. Новгород: Нижегородская акад. МВД России, 2016. 96 с.
19. Гантельная гимнастика / авт.-сост.: И. Кремнев. Ростов н/Д.: Феникс; Спб.: Северо-Запад, 2011. 222 с.
20. Глубокий В. А., Струганов С. М., Афанасьев А. В. Решение оздоровительной задачи в физической подготовке сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации / Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2022. № 3 (205). С. 57–60.
21. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие. Ростов н/Д.: Феникс, 2010. 249 с.
22. Гросс И. Л. Педагогическая система сопряженного воздействия в специальной боевой подготовке курсантов вузов МВД России: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 2012. 43 с.
23. Грузных Г. М. Классическая борьба: формирование основ ведения единоборства. Омск: ОГИФК, 1987. 64 с.
24. Дементьев В. Л. Закономерности тактики конфликтного взаимодействия борцов в поединке // Проблемы совершенствования технико-тактической подготовки в спортивных единоборствах: борьба, каратэ, тхэквондо, фехтование: сб. ст. / под общ. ред. А. Н. Блеера. М.: Физическая культура, 2010. С. 53–61.
25. Добровольский С. С., Андреев Е. Э., Шилакин В. Б., Скрипко П. Б. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников оперативных подразделений полиции с использованием

автоматизированной системы управления: моногр. Хабаровск, 2022. 144 с.

26. Дружинин А. В. Совершенствование координационных способностей курсантов вузов МВД России в процессе профессионально-прикладной физической подготовки: дис. ... канд. пед. наук. Екатеринбург, 2003. 147 с.

27. Евсеев С. П. Особенности процесса формирования спортивных двигательных действий и профессиональных действий с помощью тренажеров // Вопросы физического воспитания студентов: сб. Л., 1988. С. 3–11.

28. 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. СПб., 2004. 29 с.

29. Еганов В. А., Миронов А. О., Олин С. В. Методика обучения оборонительным тактико-техническим действиям в ситуационных видах единоборств сложно-координационной направленности // Современные проблемы науки и образования. 2009. № 2. С. 29–31.

30. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека: учеб. Изд. 7-е, доп. и перераб. / под ред. Б. А. Никитюка. М.: Терра-Спорт, 2007.

31. Ивлев Ю. В. Логика: учеб. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Проспект, 2004. 287 с.

32. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: учеб. М.: Просвещение, 1993. 238 с.

33. Ишков В. С. Тренажер «Манекен-маятник». Все о борьбе: советской классической, вольной, дзюдо, самбо // Ежегодник. 1988. М.: Спорт, 1989. С. 19.

34. Кан Л. В. Сопряженное применение идеомоторного и имитационного методов при совершенствовании умений выполнения задержания в боевых ситуациях: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2016. 24 с.

35. Карасев А. В., Захаров Е. И. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств). М.: Лептоз, 1994. 368 с.

36. Кашин Н. И. Содержание и методика профессионально-прикладной физической подготовки курсантов вузов силовых ведомств на начальном этапе обучения (на примере вузов МВД): автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2005. 22 с.

37. Козлятников О. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов специальных средних учебных заведений МВД России на основе моделирования условий и ситуаций задержания правонарушителей: дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2006. 125 с.

38. Колюхов В. Г. Состояние и пути совершенствования боевой и

физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование учебно-образовательного процесса по боевой подготовке курсантов образовательных учреждений МВД России: сб. ст. межвуз. науч.-практ. конф. Орел: Орловский юрид. ин-т МВД России, 2002. С. 10–12.

39. Корсаков Ю. В. Ситуационное обучение как один из элементов совершенствования профессиональной подготовки сотрудников ОВД // Инновационные технологии в науке и образовании: материалы III междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 23 октября 2015 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. № 3 (3). С. 85–86.

40. Корх А. Я. Совершенствование в пулевой стрельбе: учеб. пособие. М.: Изд-во ДОСААФ, 1975. С. 28.

41. Косяченко В. И. Методика применения сбивающих факторов в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов учебных заведений МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2000. 27 с.

42. Крупник Е. Я., Щербакова В. Л. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов: учеб.-метод. пособие М.: Советский спорт, 2014. 176 с.

43. Кулиничев А. Н. Формирование профессиональных навыков силового задержания у обучающихся образовательных организаций МВД России: дис. ... канд. пед. наук. М., 2017. 179 с.

44. Кулиничев А. Н., Воротник А. Н., Кутергин Н. Б. Роль координационной подготовки в служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел // Вестник Орловского государственного университета. Серия: Новые гуманитарные исследования. 2015. № 2. С. 194–196.

45. Купцов А. П. Эволюция и применение классификации, систематики и терминологии спортивной борьбы: метод. рек. для студ. ГЦОЛИФК. М., 1980. 70 с.

46. Лавров В. Н. О деградации содержания раздела «Боевые приемы борьбы» в физической подготовке // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы междунар. науч.-практ. конф. Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2015. С. 109–112.

47. Лапутин А. И., Уткин В. Л. Технические средства обучения: учеб. пособие для институтов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1990. 80 с.

48. Лялько В. В. Тренажеры в боевых искусствах / под ред. А. Е. Тараса. Минск: Харвест, 1999. 384 с. (Боевые искусства).

49. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.
50. Малков О. Б. Проблемы тактической подготовки в дзюдо и тхэквондо при специализированных двигательных реакциях и тренировки сверх высших боевых автоматизмов // Спорт, человек, здоровье: материалы VI междунар. конгресса (18–20 октября 2013 г.) / под ред. В. А. Таймазова. СПб.: Изд-во «Олимп-СПб.», 2013. С. 167–170.
51. Манышев В. В. Подготовка специальных подразделений МВД России: учеб. пособие / под общ. ред. В. А. Галкова. М.: ИМЦ ГУК МВД России, 2014. 288 с.
52. Марков К. К., Николаева О. О. Современные направления совершенствования методик обучения двигательным действиям в спорте // Фундаментальные исследования. 2014. № 6. С. 34–38.
53. Матвеев Л. И. Теория и методика физической культуры: учеб. Изд. 3-е., перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт; СпортАкадем-Пресс, 2008. 544 с.
54. Методика организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: учеб.-метод. пособие / В. А. Серебрянников [и др.]; Дальневост. юрид. ин-т МВД России. Хабаровск: РИО ДВЮИ МВД России, 2022. 348 с.
55. Миленин В. М., Уфимцев О. Ю., Дралло Ю. Л. Первоначальная подготовка по боевым приемам борьбы: учеб.-метод. пособие. М.: ИМЦ ГУК МВД России, 2002. 76 с.
56. Морев Д. Г. Методика боевой подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России в условиях ограниченного пространства: дис. ... канд. пед. наук. М., 2001. 180 с.
57. Мороз В. В. Эффективность выполнения технических действий на основе повышения специальной скоростно-силовой подготовленности борцов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1983. 24 с.
58. Назаренко Л. Д. Стимулируемое развитие двигательных и координационных качеств // Теория и практика физической культуры. 2016. № 6. С. 53–56.
59. Невзоров О. А. Методика физической подготовки сотрудников подразделений специального назначения ОВД: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2000. 24 с.
60. Нестеров А. А., Дорофеев В. А., Новоселов Н. Б. Тренажеры в физической подготовке воинов. М.: Военное изд-во, 1992. 65 с.
61. Никоноров Е. А. Профессионально-прикладная подготовка в образовательных учреждениях МВД России: моногр. М., 2011. 190 с.
62. Ноздрачев В. В. Методика совершенствования боевой подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2000. 24 с.

63. Норе́йка Р. Обработка спуска // Калашников: [сайт]. URL: <https://biblioteka-online.info/book/obrabotka-spuska/reader> (дата обращения: 26.02.2024).

64. Овчинников В. А. Система формирования профессионально-прикладной физической культуры курсантов и слушателей вузов МВД России: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 2012. 60 с.

65. Овчинников В. А. Управление профессионально-прикладной физической подготовкой курсантов и слушателей высших образовательных учреждений МВД России: моногр. Волгоград: Волгоград. акад. МВД России, 2010. 304 с.

66. Озеров В. П. Психомоторные способности человека. Дубна: Феникс-Плюс, 2012. 320 с.

67. Орлов В. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников специальных подразделений криминальной милиции МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2001. 23 с.

68. Основная программа профессионального обучения «Профессиональная подготовка лиц среднего и старшего начальствующего состава, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации и имеющих высшее или среднее профессиональное (неюридическое) образование, по должности служащего «полицейский». Хабаровск: ДВЮИ МВД России имени И. Ф. Шилова, 2024. 324 с.

69. Панов Е. В. Организация и методика проведения занятий по боевым приемам борьбы в образовательных учреждениях МВД России: учеб. пособие. М.: ДКО МВД России, 2008. 418 с.

70. Панюшкин В. П. Развитие тактического мышления и планирование схватки // Спортивная борьба: ежегодник. М., 1984. С. 13–17.

71. Пархомович Г. П. Основы классического дзюдо. Пермь: «Урал-Пресс Лтд», 1993. 302 с.

72. Патент на изобретение «Тренажер для спортсменов-единоборцев» от 11 мая 2018 г. № 183911. Авторы: Чехранов Ю. В., Дементьев В. Л., Шилакин В. Б.

73. Пидоря А. М. Методические приемы совершенствования специальных координационных способностей высококвалифицированных дзюдоистов: дис. ... канд. пед. наук. М., 1988. 205 с.

74. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1986. 200 с.

75. Подлипяк Ю. Ф. Педагогические основы системы физической подготовки слушателей вузов МВД СССР: дис. ... д-ра пед. наук. М., 1985. 430 с.

76. Полянский В. П., Баркалов С. Н. Профессиографирование служебной деятельности сотрудников ОВД для целей служебно-боевой

подготовки: метод. рекомендации. Орел: Орловский юрид. ин-т МВД России, 2015. 32 с.

77. Понятие об интересе / К. Д. Ушинский. Общая психология. М., 1981. С. 87.

78. Применение технических средств в обучении и тренировке спортсменов: метод. пособие / Т. П. Юшкевич, В. Е. Васюк, В. А. Буланов. Минск: Полымя, 1987. 240 с.

79. Пужаев В. В., Чехранов Ю. В., Дементьев В. Л. Содержательные аспекты освоения тактики выполнения боевых приемов борьбы // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание. материалы всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. М.: Анта-Пресс, 2016. С. 161–166.

80. Ратов И. П., Насриддинов Ф. Н. Совершенствование движений в спорте. Ташкент: Изд-во им. Ибн Сины, 1991. 152 с.

81. Ратов И. П. Исследование спортивных движений и возможностей управления изменениями их характеристик с использованием технических средств: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 1972. 45 с.

82. Свищёв И. Д., Михеев С. И. Применение ситуационного моделирования в обучении приемам самообороны студентов вуза // Экстремальная деятельность человека. 2015. № 2. С. 56–59.

83. Селиверстов С. А. Самбо (спортивный, боевой и специальный разделы). М., 1997. 510 с.

84. Смирнов Д. Р. Тренажеры в доме. М.: Знание, 1991. 185 с.

85. Смит Л. Тренировка Табата – что это такое в фитнесе? // FB.ru: [сайт]. URL: <http://fb.ru/article/266097/> (дата обращения: 23.07.2024).

86. Соловей Ю. П. Правовое регулирование применения сотрудниками полиции физической силы // Административное право и процесс. 2012. № 7. С. 2–9.

87. Сорванов В. А. Тренировка в спортивной борьбе: учеб. пособие. Владивосток, 1994. 80 с.

88. Спортивные тренажеры / авт.-сост. И. П. Ратов. М.: ВНИИФК, 1976. 96 с.

89. Толмачев С. М., Муравьев Ю. Б., Воронов А. И. Совершенствование методики обучения боевым приемам борьбы в нестандартных ситуациях. Омск: Омский юрид. ин-т, 1999. 124 с.

90. Трошкин Д. В. Оценка уровня подготовленности спортсменов сборной команды России // Интеграция самбо в современное олимпийское движение: материалы XIV всерос. науч.-практ. конф., посвящ. памяти профес., засл. мастера спорта, засл. тренера СССР Е. М. Чумакова. М., 2014.

91. Троян Е. И. Обучение боевым приемам борьбы в служебно-прикладной физической подготовке слушателей учебных центров МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Тобольск, 2006. 28 с.

92. Уфимцев О. Ю., Миленин В. М., Дралло Ю. Л. Первоначальная подготовка по боевым приемам борьбы: учеб.-метод. пособие. М.: ИМЦ ГУК МВД России, 2002. 76 с.

93. Федоричев Е. А., Коревин Г. Д. К вопросу о применении интегральных средств в процессе профессиональной подготовки сотрудников полиции // Актуальные проблемы науки и практики: материалы межведомственного семинара. Вып. 9. Хабаровск: РИО ДВЮИ МВД России, 2022. С. 399–402.

94. Федяев Ю. А. Тренажеры для спринта // Легкая атлетика. 1974. № 9. С. 20–21.

95. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой / сост. и общ. ред. Д. А. Тышлер. М.: Человек, 2014. 232 с.

96. Физическая культура и физическая подготовка: учеб. для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров [и др.]; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2010. 431 с.

97. Филин В. П. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980. 255 с.

98. Философия: энциклопедический словарь / под ред. А. А. Ивина. М.: Гардарики, 2004. 1072 с.

99. Харлампиев А. А. Самозащита без оружия (самбо): учеб. пособие для работников милиции. М.: Главное управление милиции СССР, 1958. 176 с.

100. Черкисов Ю. Т. Развитие скоростно-силовых качеств мышц под влиянием внешней среды с уступающим сопротивлением // Легкая атлетика. 1976. № 8. С. 31.

101. Чехранов Ю. В. О методологии физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2017. № 3 (145). С. 236–239.

102. Чумаков Е. М. Сто уроков самбо / под ред. С. Е. Табакова. М.: Физкультура и спорт, 2002. 448 с.

103. Шилакин В. Б. Методика тактико-технической подготовки сотрудников полиции в процессе профессионально-прикладного физического воспитания: дис. ... канд. пед. наук. М., 2019. 160 с.

104. Шилакин В. Б. О роли педагогических принципов доступности и системности в физической подготовке сотрудников полиции // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности:

современные направления и образовательные технологии: материалы XI международ. науч.-практ. конф. Хабаровск: РИО ДВЮИ МВД России имени И. Ф. Шилова, 2024. С. 241–244.

105. Шулика Ю. А. Боевое самбо и прикладные единоборства. Ростов н/Д.: Феникс, 2004. 224 с.

106. Шулика Ю. А. Дзюдо. Система и борьба: учеб. для спортивных детско-юношеских школ олимпийского резерва, спорт. факультетов пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ олимпийского резерва / Ю. А. Шулика [и др.]; под. ред. Ю. А. Шулики, Я. К. Коблева. Ростов н/Д.: Феникс, 2006. 800 с.

107. Юрьев А. А. Пулевая спортивная стрельба. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт, 1973. 432 с.

Дополнительные элементы в структуре служебной эстафеты



Инструктаж перед эстафетой



Выполнение БПБ



Выполнение нормативов по огневой подготовке (автомат Калашникова)



Упражнения с покрышкой



Метание гранаты на точность



Упражнение в составе команды по буксировке автомобиля



Усложнение условий дымами



Участники награждаются грамотами, медалями в личном зачете



Участники награждаются кубком в командном зачете

Электронные ссылки и QR-коды видеозанятий

Наименование видеоматериалов/ электронная ссылка	QR-код
<p>Фильм «Совершенствование бросковой техники у сотрудников полиции с использованием «Тренажера единоборцев»</p> <p>https://media.mvd.ru/files/video/8109864</p>	
<p>Фильм «Табата-тренировки для совершенствования силовой выносливости у сотрудников полиции»</p> <p>https://media.mvd.ru/files/video/9238493</p>	
<p>Фильм «Формирование умения в плавном нажатии на спусковой крючок из пистолета Макарова с применением «специального шипа»</p> <p>https://media.mvd.ru/files/video/9131227</p>	

Фильм «Организация служебной эстафеты с элементами полосы препятствий, высотной подготовки, стрельбы сотрудниками полиции»

<https://media.mvd.ru/files/video/8463618>



Учебное издание

Андреев Евгений Эдуардович, канд. пед. наук,
Шилакин Виктор Борисович, канд. пед. наук,
Федоричев Евгений Анатольевич,
Мудренко Николай Александрович, доц.,
Коревин Герман Дмитриевич,
Фролов Андрей Николаевич,
Ермаков Олег Игоревич,
Харитонов Павел Андреевич,
Пашин Александр Сергеевич,
Кормин Владимир Георгиевич,
Лобанов Максим Дмитриевич

**Особенности использования технических устройств
и тренажеров в процессе профессионального
обучения сотрудников полиции**

Редактор *Н. Б. Хохлова*

Подписано в печать 13.11.2024.
Формат 60 × 84 ¹/₁₆. Усл. печ. л. 6,7. Тираж 60 экз. Заказ № 40.
Дальневосточный юридический институт МВД России
имени И. Ф. Шилова. Редакционно-издательский отдел. Типография.
680020, г. Хабаровск, пер. Казарменный, 15.