

Прыжки в высоту и длину с места и с разбега.

Спортивные игры.

Беговые упражнения спринтера.

Все упражнения, предназначенные для развития быстроты, должны выполняться с максимальной скоростью (интенсивностью), при этом учитываются предыдущие показатели спортсмена, его возраст и физическая подготовленность.

Упражнения для развития ловкости.

Элементы акробатики.

Спортивные игры.

Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными поворотами, движениями и вращениями.

Специальные упражнения для развития координации движений.

При развитии ловкости следует постоянно обновлять комплексы упражнений для оказания наиболее эффективного результата. Чем более разнообразны упражнения, тем развитие ловкости и координации движения целесообразно.

Упражнения для развития гибкости.

Элементы гимнастики.

Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, туловища и ног).

Маховые и пружинистые упражнения с помощью партнера (для увеличения амплитуды).

Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше

их выполнять сериями по несколько повторений в каждой.

Упражнения для развития равновесия.

Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), приседания, бег, ходьба на уменьшенной опоре, на повышенной, качающейся опоре.

Соппротивление при помощи партнера.

Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Для развития скоростно-силовых качеств применяются различные прыжки и прыжковые упражнения – многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках) в различных направлениях. Все прыжковые упражнения для большего эффекта следует выполнять с отягощением. При выполнении прыжков важно добиваться максимально высокой скорости отталкивания<sup>1</sup>.

Различные средства и методы подготовки спортсмена выбирает тренер. От профессионализма тренера зависят результаты как сборной команды, так и личные результаты лыжников-гонщиков. Важно подобрать правильные и эффективные упражнения для лыжников-гонщиков на предсоревновательном этапе, чтобы максимально повысить шансы на нужный, успешный результат.

Таким образом, предлагаем членам группы спортивного совершенствования по лыжным гонкам использовать предложенные нами вариации упражнений в рамках предсоревновательной подготовки.

*Мещеряков В.С.*

Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

### **О некоторых особенностях формирования навыков применения ударной техники сотрудниками полиции**

Не секрет, что успешному выполнению оперативно-служебных задач сопутствует не только хорошая физическая подготовленность сотрудников полиции, но и достаточный уровень владения боевыми приемами борьбы. В системе физической подготовки

сотрудников МВД России раздел «Удары и защита от ударов» является основополагающим. Однако, несмотря на его важность, он остается слабо изученным.

Анализ статистических данных позволяет сделать вывод, что преступность

<sup>1</sup> Ворончихин Д.В., Мартынов А.П. Указ. соч.

становится с каждым днем более подготовленной к ведению рукопашного боя. Часто преступниками становятся высококлассные спортсмены-единоборцы. Данное обстоятельство обуславливает необходимость массового привлечения сотрудников ОВД к занятиям спортивными единоборствами.

Очевидно, что сотрудникам, прежде чем осуществлять силовое задержание правонарушителя, следует в сложившейся экстремальной ситуации противоборства успешно выполнить защитные действия. Причем, как показывает практика, в 90% случаев силовое задержание осуществляется с применением ударов руками и ногами<sup>1</sup>.

Согласно данным экспертной оценки, даже наиболее подготовленные сотрудники не обладают эффективной техникой защитных действий от ударов (количество успешно проведенных защитных действий на всероссийских соревнованиях по рукопашному бою не превышает 15%)<sup>2</sup>.

Актуальность проблемы заключается в том, что возрастает необходимость квалифицированного применения ударной техники сотрудниками ОВД при решении оперативно-служебных и служебно-боевых задач.

Анализируя уровень владения ударной техникой сотрудниками полиции, мы предположили, что в настоящее время в процессе физической подготовки сотрудников еще недостаточно находят применение современные концепции построения процесса формирования навыков ударной техники.

Наиболее слабую подготовленность в плане владения ударной техникой среди прочих равных показывают, как правило, участковые уполномоченные полиции, сотрудники патрульно-постовой службы, дежурных частей и следственных подразделений. По мнению Д.Е. Сафонова, действующая система оценки подготовленности по

боевым приемам борьбы не позволяет оценить уровень владения ими, поскольку предусматривается выполнение их на несопротивляющимся партнером<sup>3</sup>.

Раскрыть глубину вопроса поможет мнение Е.П. Ефремова, который на основе анализа специальной литературы отмечал, что техника ударов руками, ногами, головой, оружием и т.д. практически не описывалась<sup>4</sup>. Так как методики изучения ударов и защиты от них взаимосвязаны, то и защита сводилась в основном лишь к подставкам и отбивам, реже в пособиях упоминались уклоны и нырки, защита передвижением изучалась лишь в контексте с подставками и отбивами<sup>5</sup>.

В специальной литературе вполне справедливо указывается, что уровень «рукопашной» подготовки среднестатистического сотрудника весьма далек от декларируемого и явно отстает от запроса социума. Отмечается также направленность обучения на демонстрацию техники боевых приемов борьбы на несопротивляющемся партнере вместо формирования прочных умений и навыков их реального применения в ситуациях пресечения различных правонарушений, включая силовое противоборство и рукопашную схватку.

Принимая во внимание указанные обстоятельства, можно с уверенностью предположить, что даже у тех сотрудников, которые имеют продолжительный стаж службы в органах внутренних дел, наблюдаются серьезные пробелы в ударной технике, что в итоге негативно сказывается в ситуациях оперативно-служебной деятельности.

Учитывая вышеизложенное, мы полагаем, что разработка современных методов и методик, направленных на изучение и совершенствование темы «Удары и защита от ударов», является весьма актуальной.

<sup>1</sup> Особенности формирования навыков применения ударной техники в процессе выполнения боевых приемов борьбы : отчет о НИР (заключ.) / рук. В.В. Силантьев ; СибЮИ МВД России. Красноярск, 2018. № 07182703.

<sup>2</sup> Osipov A., Kudryavtsev M., Galimova A., et al. Analysis level of the special proficiency of cadets and officers of the Internal Affairs authorities of the Russian Federation to the physical interditory effort by criminals. Journal of Physical Education and Sport. 2017. vol. 2. pp. 602 – 607. DOI:10.7752/jpes.2017.02091

<sup>3</sup> Сафонов Д.Е. О некоторых путях повышения эффективности обучения боевым приемам борьбы в образовательных учреждениях МВД России // Общество и право. 2010. №4 (31). С. 299-300.

<sup>4</sup> Ефремов Е.П. Рукопашный бой: учебно-методическое пособие. Ч. 1. Петропавловск-Камчатский, 1990. С. 10.

<sup>5</sup> Горелик А.В., Мещеряков В.С. О формировании навыков применения ударной техники сотрудниками полиции на современном этапе // NovaUm. 2018. 16. С. 515-517.

Объектом нашего исследования является процесс физической подготовки сотрудников органов полиции. Предметом исследования – процесс формирования навыков ударной техники при выполнении боевых приемов борьбы. Целью исследования – выявление особенностей формирования навыков применения ударной техники в процессе выполнения боевых приемов борьбы.

При подготовке к исследованию нами был проведен опрос 78 сотрудников наружных служб: представителей подразделений патрульно-постовой службы, участковых уполномоченных, инспекторов дорожно-патрульной службы, охранно-конвойной службы и оперуполномоченных уголовного розыска.

В ходе анализа результатов опроса было выявлено, что достаточно часто возникали ситуации, в которых умелое применение ударной техники способствовало решению специфических задач сотрудников ОВД. Примерно 76% опрошенных указали, что система подготовки сотрудников полиции по теме «Удары и защита от ударов» нуждается в постоянном совершенствовании и поиске современных адаптированных методик.

В соответствии с целью нашего исследования и на основании данных формирующего эксперимента (опроса) были определены следующие задачи:

- 1) проанализировать литературные источники по данной проблематике;
- 2) проанализировать условия служебной деятельности сотрудников полиции, при которых правомерно применение ударной техники;

- 3) раскрыть особенности полицейской ударной техники;

- 4) проанализировать типологию силы сопротивления, оказываемого сотруднику ОВД;

- 5) провести классификацию уязвимых точек на теле человека с целью нанесения эффективного удара;

- 6) подготовить методические рекомендации, содержащие особенности техники выполнения ударов.

Таким образом, научная новизна работы заключается в попытке выявления и стандартизации благоприятных поз и действий правонарушителя, находящегося в противоборстве с сотрудником полиции, с целью подбора последним соответствующего удара.

Исходя из вышеизложенного, становится очевидным, что разработка современных методик, направленных на изучение и совершенствование темы «Удары и защита от ударов», является весьма актуальной. Полагаем, что умелое применение ударной техники в ситуациях силового противоборства позволит сотруднику эффективно и с минимальным ущербом для здоровья правонарушителя решить задачу обеспечения самозащиты и задержания последнего.

Считаем, что результаты, полученные в ходе данного исследования, смогут дополнить теорию и методику физической подготовки сотрудников ОВД, а методика построения занятий по освоению ударной техники позволит улучшить качество учебного процесса в данном направлении.

*Фомин С.А.*

Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

*Осинов А.Ю.*

Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

### **Актуальные проблемы физической подготовки сотрудников полиции в образовательных организациях МВД России**

Эксперты обращают внимание на проблемы организации физической подготовки сотрудников полиции в образовательных организациях МВД России.

Выявлен недостаток использования некоторых методов обучения, в частности, соревновательного метода, в процессе физической подготовки будущих сотрудников