

технического их выполнения¹. При проведении зачета по физической подготовке мы провели сравнительный анализ зависимости уровня физической подготовленности каждого обучающегося на его владение техническими навыками боевых приемов борьбы. В результате проведенного анализа было выяснено, что 50% обучающихся имеют положительные результаты по боевым приемам борьбы, из которых 20% составляют юноши и 80% – девушки.

Если данное сравнение провести по гендерным различиям, то мы видим, что хорошая физическая подготовленность и уровень владения боевыми приемами борьбы

проявляется у 33% обучающихся юношей, в то время как у девушек этот показатель составляет 57%.

Соответственно, на основании полученных результатов можно сделать вывод, что уровень физической подготовленности курсантов напрямую зависит на формирование у них умений и навыков двигательных действий при обучении боевым приемам борьбы. Следовательно, чем выше физическая подготовленность курсанта, а также сотрудника ОВД, тем быстрее у него происходит формирование новых двигательных действий.

Дворкин В.М.,

кандидат педагогических наук, доцент
Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

Проблемы формирования навыков боевых приемов борьбы у сотрудников органов внутренних дел

В настоящее время принимаются различные меры, направленные на повышение эффективности системы ведомственного профессионального образования. Осуществляются мероприятия, необходимые для повышения уровня профессионально-прикладной физической подготовки как важнейшей составляющей профессионального мастерства сотрудников органов внутренних дел.

В Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации определена ее основная цель: формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Таким образом, при формировании физической готовности сотрудников внутренних дел к оперативно-служебной деятель-

ности одной из важных задач физической подготовки является овладение двигательными умениями и навыками эффективного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, и их непрерывное совершенствование².

Формирование двигательных навыков эффективного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, и их совершенствование сотрудниками органов внутренних дел осуществляются на практических занятиях по физической подготовке.

В нормативных правовых актах, регламентирующих организацию физической подготовки в органах внутренних дел, в разделе «Боевые приемы борьбы» представлены положения организационного характера; приведен перечень специально-подготовительных упражнений, который необходимо включать в содержание практического занятия по физической подготовке; меры профилактики травматизма на занятиях по физической подготовке; опи-

¹ Баркалов С.Н., Флусов Е.В., Струганов С.М. Актуальные аспекты обучения боевым приемам борьбы в системе физической подготовки сотрудников полиции // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 2. С. 3-10.

² Боевые приемы борьбы : учебное пособие / А.И. Кравчук и др. Красноярск : СибЮИ МВД России, 2006.

сана структура, а также этапы формирования умений и навыков техники боевых приемов борьбы; представлено описание техники выполнения боевых приемов борьбы.

В соответствии с указанными нормативными правовыми актами совершенствование навыков применения техники боевых приемов борьбы в ситуациях оперативно-служебной деятельности достигается упражнением их применения: в постоянно усложняющихся условиях путем подбора партнеров, разных по росту, весу, силе, с нарастающим сопротивлением партнера; после физической нагрузки; из различных положений, после преодоления различных препятствий.

В процессе оценивания уровня сформированности профессионально-прикладных двигательных навыков сотрудников органов внутренних дел техническое действие считается выполненным – если сотрудник уверенно и эффективно защитился от атакующих действий; выполнил боевой прием борьбы; ограничил свободу передвижения партнера. При этом партнер, имитируя атакующие действия, должен действовать решительно и наступательно, точно соблюдая условия задания и требования к характеру его выполнения.

Таким образом, при оценивании уровня сформированности физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, акцент делается лишь на технику выполняемого двигательного действия, без какого-либо, даже незначительного, сопротивления со стороны партнера.

На практике же сотрудники правоохранительных органов при задержании преступников, применяя физическую силу, боевые приемы борьбы, нередко сталкиваются с пассивным или активным сопротивлением. И некоторые сотрудники правоохранительных органов могут быть не

готовы к выполнению оперативно-служебных задач в сложившейся ситуации¹.

Считаем, что существует необходимость определения средств и методов совершенствования техники боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел в условиях моделирования применения физической силы, приближенных к реальным.

При совершенствовании техники боевых приемов борьбы следует учитывать, что выполняемые двигательные действия должны характеризоваться взаимным преодолением сопротивления с целью ограничения свободы передвижения партнера с учетом задач, решаемых на практическом занятии по физической подготовке².

Все многообразие используемых двигательных действий в процессе выполнения оперативно-служебных задач состоит из многочисленных приемов атакующего, защитного и контратакующего характера и способов подготовки к их выполнению. Успешная реализация этих действий предъявляет высокие требования к психическим и физическим возможностям сотрудников правоохранительных органов.

При выполнении техники боевых приемов борьбы в условиях сопротивления осуществляются нестандартные ациклические двигательные действия переменной интенсивности. Многообразие боевых приемов борьбы, динамичность тактических ситуаций требуют в момент активного противодействия больших мышечных усилий, высокого уровня силовой подготовленности и качественно сформированных профессионально-прикладных двигательных навыков.

Между тем в данных условиях важен не столько уровень абсолютной мышечной силы, сколько способность проявлять значительные мышечные усилия в наикратчайшее время, так как эффективность многих тактических двигательных действий зависит не только от его умения выполнять, например, рывки или толчки, но и от скорости выполнения данных действий. Этим

¹ Гуралев В.М. Обеспечение практической направленности обучения на занятиях по физической подготовке в вузах МВД РФ / В.М. Гуралев, А.Ю. Осипов, В.А. Филиппович // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 52-3. С. 34-41.

² Дворкин В.М. Формирование у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России навыков правомерного применения боевых приемов борьбы // Научно-практический журнал Сибирского юридического института МВД России «Научный компонент». 2019. № 3 (3). С. 140-145.

обусловлен «взрывной характер» подавляющего числа двигательных действий при задержании правонарушителей. Данный факт необходимо учитывать при организации практических занятий по физической подготовке.

Немаловажное значение при формировании профессионально-прикладных двигательных навыков выполнения боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел в условиях сопротивления имеет психологический аспект готовности сотрудника к единоборству, поскольку уверенность в своих силах позволяет

эффективнее бороться со стрессом и выработать правильную линию поведения в конфликтных ситуациях.

Таким образом, на современном этапе существует необходимость совершенствования средств и методов формирования техники боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел в условиях моделирования применения физической силы, а также подготовки методических рекомендаций по реализации данных средств и методов в рамках практических занятий по физической подготовке.

Кокова Е.И.,

кандидат педагогических наук, доцент
Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

Копылов Ю.А.,

кандидат педагогических наук, профессор Российской академии естествознания
Центр естественнонаучных основ физического воспитания (г. Москва)

Оценка эффективности тренировки общей (аэробной) выносливости непрерывным и интервальным методами

Установлено, что одной из основных характеристик, обуславливающих уровень здоровья человека и функциональные показатели его сердечно-сосудистой системы, является величина общей (аэробной) выносливости организма, которая значительно влияет на развитие основных физических качеств.

Результаты в видах спорта, сопряженных с длительной двигательной деятельностью циклического характера, достигаются только при наличии развития значимого уровня выносливости¹.

Общая (аэробная) выносливость является ведущей характеристикой для успешного выполнения двигательной деятельности различного характера, в том числе в системе профессионально-прикладной физи-

ческой подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России.

По поводу наиболее результативных методов развития общей выносливости дискуссия продолжается до настоящего времени. Анализ литературы показал, что ряд исследований признают наиболее эффективным способом развития общей (аэробной) выносливости обучающихся высших учебных заведений, не имеющих специальной спортивной подготовки, равномерный метод². Вместе с тем имеются упоминания, что более эффективным признается интервальный метод выполнения беговых упражнений³. Интервальный бег является разновидностью беговой тренировки со сменой относительно быстрой и относительно медленной скоростью бега.

¹ Ferrauti A., Bergermann M., Fernandez J. Effects of concurrent strength and endurance training on running performance and running economy in recreational marathon runners // J. Strength Cond. Res. 2010. № 24. P. 770-778.

² Шуняева Е.А. Физическое воспитание студентов вуза с низким уровнем развития скоростно-силовых качеств и выносливости средствами легкой атлетики : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2007. 23 с.

³ Мартыненко В.С. Методика развития общей выносливости у студентов вузов средствами легкоатлетического бега : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2009. 23 с.