

сравнению с остальными боевыми приемами борьбы, таких как простота в обучении ему, меньшее количество физических затрат при выполнении задержания правонарушителя, а также минимальное причинение вреда.

Рассматриваемый боевой прием борьбы многофункционален, его можно применять и при защите от ударов в случае, когда ассистент наносит удар с выпадом (причем выпад может быть с упором как на разноименную с атакующей рукой ногу, так и на одноименную). Более ярко практический аспект рассматриваемого броска можно представить на примере защиты от прямого (колющего) удара ножом, где сотрудник разрывает дистанцию, отступая, а ассистент пытается достать его ножом. В данной ситуации потеря равновесия

ассистентом будет являться благоприятным условием для проведения подсечки с последующим задержанием.

При применении данного броска противник оказывается на земле, а пресечь сопротивление человека в данной ситуации гораздо проще, чем когда он стоит на ногах.

Таким образом, предлагаем дополнить арсенал боевых приемов борьбы действующего Наставления броском «подсечка», что, помимо практического эффекта, обеспечит преемственность в прикладной двигательной культуре сотрудников ОВД, тем более что одна из разновидностей этого броска присутствовала в Наставлении по физической подготовке личного состава органов внутренних дел МВД СССР, утвержденном приказом МВД СССР от 29 июля 1986 г. № 145.

Глубокий В.А.,

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

Метод сопряженного воздействия в служебно-прикладной физической подготовке сотрудников полиции

Практика проведения занятий с курсантами (слушателями), проходящими подготовку по программам высшего образования, слушателями, обучающимся по образовательным программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский», позволила выявить у обучающихся разный уровень общей и специальной физической подготовленности.¹

Кроме того, педагогические наблюдения на занятиях по дисциплине «Физическая подготовка» со слушателями заочной формы обучения, обучающимися на базе среднего общего образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, также позволили выявить сотрудников полиции с разным уровнем физического развития. Это связано с тем, что в состав учебных групп входят обучающиеся, имеющие спортивные разряды, регулярно самостоятельно занимающиеся физическими упражнениями. Вместе с ними

проходят обучение курсанты (слушатели), слушатели, изначально имеющие низкий уровень базовой двигательной подготовленности, с недостаточным развитием координационных способностей.

Проблема заключается в том, что если увеличивать количество часов, отводимых на занятия физическими упражнениями, то полицейский не сможет качественно проходить подготовку по другим видам профессиональной подготовки. Учитывая высокую загруженность по службе, увеличивать количество часов на физическую подготовку в рамках служебного времени нерационально.

В связи с этим является актуальным поиск способов решений проблемы, которые позволят улучшить физическую подготовленность сотрудников полиции. Об актуальности поиска рациональных способов улучшения служебно-прикладной физической подготовленности полицейских го-

¹ Глубокий В.А. Методика обучения сотрудников полиции защитам от ударов руками, ногами, ножом (предметом) // Научный журнал «Дискурс». 2018. № 1 (15). С. 49-56.

ворится и в научной статье В.М. Гуралева, А.Ю. Осипова, В.А. Филипповича¹.

Предположительно, если упражнения общей физической подготовки и подготовительные упражнения схожи с кинематической структурой боевых приемов борьбы, включение этих упражнений в содержание занятий по физической подготовке позволит одновременно развивать базовые физические качества – силу, быстроту, выносливость, ловкость и улучшать технику выполнения боевых приемов борьбы.

Таким образом, использование метода сопряженного воздействия, комплексирование разнонаправленных упражнений позволят решить имеющуюся проблему.

Цель исследования заключается в поиске и отборе физических упражнений, позволяющих одновременно развивать физические качества и не оказывающих отрицательного влияния на прикладные двигательные навыки.

Методы и организация исследования. Научное исследование проводилось и в настоящее время проводится на базе Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск).

В исследовании принимают участие слушатели (n=59) факультета профессиональной подготовки, обучающиеся по образовательным программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский», курсанты (n=51) 3-го курса, обучающиеся по специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность в 2019-2020 учебном году.

Основными методами исследования являлись педагогическое наблюдение, анализ научной и учебно-методической литературы, видеоматериалов, посвященных физической подготовке полицейских.

Педагогические наблюдения проводились в образовательной организации МВД России во время практических занятий по физической подготовке.

Анализ литературных источников и видеоматериалов выявил упражнения, позво-

ляющие одновременно развивать физические качества и совершенствовать прикладные двигательные навыки.

Результаты и их обсуждение. О принципе сопряженных воздействий и применении метода сопряженного воздействия, как основополагающих в подготовке спортсменов, написано в работах Ю.В. Верхошанского, R. Enamait². Отмечаем, что R. Enamait ссылается на профессора Ю.В. Верхошанского. Это связано с тем, что методика физической подготовки единоборцев, разработанная Р. Энамайтом, базируется на принципах и методах, имеющих научное обоснование и проверенных на практике советским ученым.

Методики физической подготовки спортсменов не могут быть полностью скопированы и применяться в профессиональной подготовке полицейских. Они могут использоваться, если их адаптировать к условиям служебной деятельности сотрудников правоохранительных структур.

Целью подготовки спортсмена является достижение наилучшей функциональной, физической, психологической, тактической подготовленности к соревнованиям. Полицейский должен постоянно поддерживать необходимый уровень физической подготовленности. Требования к его физической готовности прописаны в Порядке подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденном приказом МВД России от 5 мая 2018 г. № 275.

В результате проделанной работы были выявлены физические упражнения, позволяющие развивать физические качества и положительно влияющие на формирование технической основы боевых приемов борьбы.

К ним можно отнести:

– толчок гири 16,24 кг поочередно правой, левой руками – техника этого упражнения схожа с кинематической структурой прямого удара рукой;

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

² Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с; Enamait R. Never Gimles : An Excuse-Free System For Total Fitness, 2006. URL : <http://booksee.org/g/Ross%20Enamait/> (дата обращения: 25.12.2019).

– рывок гири 16,24 кг – позволяет развивать силу разгибателей спины, задействованных в различных бросках;

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа с постановкой рук на ширине плеч и узкой постановкой рук, на наш взгляд, способствуют развитию мышц, задействованных в ударах руками;

– выпрыгивание в разножке – позволяет развивать мышцы ног, задействованных в прямых ударах ногами;

– упражнения в толчках, переноске партнеров способствуют развитию способности управлять внешним объектом – выводить его из устойчивого положения, поднимать и перемещать его в пространстве;

– челночный бег 6-4x5, 6x3, 10x10 м способствует развитию быстроты движений, необходимой при ведении единоборства;

– имитационные упражнения (имитация ударов по воздуху, защитных действий, бросков, входов в бросок) позволяют улучшить координационные способности обучающихся и совершенствовать технику движений.

Указанные упражнения позволяют развивать скоростно-силовые способности, ловкость и силовую выносливость, способствуют развитию дыхательных мышц. Как правило, данные упражнения должны выполняться в конце подготовительной части или в конце основной части учебного занятия, силовые упражнения с отягощением весом своего тела могут встраиваться в основную часть (в паузы) между отработкой техники боевых приемов борьбы.

Использование метода сопряженного воздействия в служебно-прикладной физической подготовке сотрудников полиции дает положительные результаты. Так, из курсантов 3-го курса, обучающихся по специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность, по результатам выполнения трех упражнений общей физической подготовки 71% набрали 180 баллов и выше. За демонстрацию техники боевых приемов борьбы 65% курсантов 3-го курса получили оценки «хорошо» и «отлично».

Глубокая М.В.

Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

Средства физической и функциональной подготовки сотрудников органов внутренних дел

Высокая загруженность личного состава органов внутренних дел не всегда позволяет качественно проводить физическую подготовку в подразделениях территориальных органов. Требования, предъявляемые приказом МВД России от 5 мая 2018 г. № 275, утверждающим Порядок подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации¹, достаточно высоки, и для их выполнения необходима специально организованная подготовка.

Для достижения цели формирования физической готовности к выполнению оперативно-служебных задач, возникающих в процессе службы, в служебно-прикладной

физической подготовке применяются традиционные средства физической культуры и средства специальной физической подготовки. Кроме них могут использоваться не совсем традиционные для сотрудников органов внутренних дел средства – гипоксические дыхательные тренировки, дыхательная гимнастика.

Для развития разных проявлений выносливости применяются физические упражнения, выполняемые с большим количеством повторений или длительное время. Для повышения физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел и в служебно-прикладных видах спорта применяются бег на средние и

¹ Об утверждении Порядка подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 05 мая 2018 г. № 275. Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_301261/ (дата обращения: 10.01.2020).