



УДК 796.8



Денис Александрович ЧЕРМЕНЁВ,
доцент кафедры оперативно-боевой и физической
подготовки Сибирского юридического института
ФСКН России (г. Красноярск), кандидат педагоги-
ческих наук

denisc@mail.ru



Алексей Александрович МАКШАНОВ,
старший уполномоченный Управления уголовного
розыска МВД по Республике Тыва (г. Кызыл)
makshanovAA@yandex.ru

ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА КАК ОСНОВА ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

APPLIED SPORTS AS A BASIS OF TRAINING FOR LAW ENFORCEMENT OFFICERS

В статье рассматриваются вопросы подготовки сотрудников правоохранительных органов с использованием служебно-прикладных видов спорта.

The article discusses issues concerning the training of law enforcement officials, using office and applied sports.

Ключевые слова: прикладные виды спорта, подготовка, правоохранительные органы.
Keywords: applied sports, training, law enforcement.

Работоспособность в физиологии труда и эргономике определяется как потенциальная возможность человека выполнять ту или иную работу, однако реализация этих потенциальных возможностей обусловлена развитием и мобилизацией активирующих механизмов.

Многолетний опыт подготовки сотрудников правоохранительных органов убедительно свидетельствует о том, что специальная подготовка, являясь частью системы оперативно-боевого совершенствования, играет важную роль в повышении работоспособности сотрудников силовых структур. Различные качества, свойства и навыки, вырабатываемые в процессе специальной подготовки, оказывают весьма благоприятное влияние на успех оперативно-служебной деятельности личного состава. [6]

Как известно, служебная деятельность предъявляет высокие требования к лично-

стным качествам сотрудников правоохранительных органов и диктует необходимость улучшения физической подготовленности сотрудников в короткие сроки.

В подготовку сотрудников, независимо от специальности и направления служебной деятельности, должны быть включены разные средства и методы физической культуры и физической подготовки, даже если деятельность сотрудника не связана и не предусматривает подобных приемов и действий. При этом должны быть учтены особенности служебной деятельности: загруженность на службе, дефицит времени, отведенного на занятия физической подготовкой и спортом, минимальное количество инвентаря и оборудования. [5]

Высокая двигательная активность, тренируя системы организма, улучшает качество жизни, повышает уровень его адаптации, надежность, делает его более устойчивым к действию повреждающих факто-



ров. Влияние мышечной активности настолько велико, что изменяет активность генетического аппарата. [2]

В зависимости от силы воздействия факторов деятельности или внешней среды должны формироваться и адаптационные возможности организма специалистов. При увеличении силы воздействия факторов более высокими адаптационными возможностями должны обладать и специалисты.

Значимость адаптационных возможностей в обеспечении работоспособности любых специалистов обусловлена теми свойствами организма, которые могут быть сформированы определенными средствами физической подготовки. [1, 2]

При адаптации к любым факторам, в том числе и физическим нагрузкам, наблюдаются:

- рост функциональных возможностей физиологических систем и организма в целом;
- экономичность функционирования организма;
- повышение устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней и внутренней среды (в том числе болезням).

Указанные свойства способствуют повышению работоспособности специалистов любого профиля.

В процессе адаптации формируются признаки и свойства организма, благодаря которым люди приобретают способность трудиться в необычных условиях служебной или трудовой деятельности. Однако не все физические упражнения позволяют эффективно формировать адаптационные возможности организма человека, обеспечивать его высокую работоспособность.

Исходя из вышеуказанного, необходимо использовать средства, методы физической культуры и спорта, ориентируясь на прикладную направленность подготовки сотрудников правоохранительных органов.

К группе прикладных видов спорта относятся те виды двигательной деятельности, с которыми сотрудник может сталкиваться в повседневной служебной деятельности. Как правило, это виды спорта, которые развивают основные физические ка-

чества (выносливость, силу, быстроту, ловкость и координацию) – кроссовый бег, лыжные гонки, двоеборье, троеборье, служебный биатлон, полоса препятствий со стрельбой, борьба, единоборства и стрельба из разных видов табельного оружия.

Прикладные виды спорта можно разделить по их влиянию на развитие основных физических качеств:

- кроссовый бег, лыжные гонки, служебный биатлон, летнее и зимнее двоеборье, троеборье – выносливость;
- борьба, бокс, единоборства – сила;
- кроссовый бег, полоса препятствий со стрельбой – быстрота;
- полоса препятствий со стрельбой, стрельба – ловкость.

Кроме того, есть виды спорта, которые специально разработаны для развития у сотрудников правоохранительных органов не одного значимого физического качества, а комплекса качеств.

Служебный биатлон – состоит из кроссового бега, который улучшает и повышает работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем, и стрельбы из пистолета Макарова, которая формирует прикладные сложно-координационные умения и навыки.

Зимнее двоеборье – состоит из лыжных гонок, которые повышают выносливость организма, улучшают работу дыхательной и сердечно-сосудистой системы, и стрельбы из пистолета Макарова, которая формирует значимые прикладные умения и навыки.

Троеборье – состоит из трех видов: стрельба из пистолета Макарова формирует умения и навыки скоростной стрельбы в ограниченное время, демонстрация приемов рукопашного боя свидетельствует об умении сотрудника применять физическую силу и специальные средства и кроссовый бег на 1000 м, который развивает выносливость и быстроту.

Полоса препятствий со стрельбой – включает в себя разные по характеру воздействия на организм трудности. Преодоление полосы препятствий (брусья параллельные, стена, кочки, ров, лабиринт, тоннель) – развитие координации, ловкости,



быстроты, стрельба из пистолета Макарова по пяти металлическим мишеням – формирование навыков скоростной стрельбы после физической нагрузки, бег 100 м – развитие силы и быстроты.

Стрельба из табельного оружия – включает в себя выполнение из разных видов табельного оружия (пистолет, автомат, снайперская винтовка) упражнений стрельб различной направленности. Стрельба из любого вида табельного оружия воспитывает морально-волевые качества сотрудников правоохранительных органов, формирует умения и навыки обращения с оружием.

Совершенно логично, что в системе служебно-прикладных видов спорта наибольший интерес для подготовки сотрудников правоохранительных органов представляют те, которые включают в себя несколько видов спорта, развивающих разные физические качества, так как в служебной деятельности возможно столкновение с различными внешними и внутренними факторами, которые могут препятствовать успешному выполнению оперативно-служебных задач.

Трудности, с которыми сталкивается сотрудник в служебно-прикладных видах спорта, – это циклические нагрузки высокого объема и интенсивности, высокое моральное и психологическое напряжение. К трудностям стрельбы относят ведение стрельбы сразу после высокоинтенсивного бега, т.е. при повышенной частоте сердечных сокращений и затрудненном дыхательном режиме.

Кросс, лыжная гонка, полоса препятствий и стрельба предъявляют свои требования к работе кинестетического (мышечно-двигательного) анализатора. Однако, несмотря на различия в силе, амплитуде и цикличности движений, необходима высокая точность восприятия собственных движений (как по силе, так и по амплитуде), а также стабильность этих восприятий, обеспечивающая и стабильность техники движений спортсмена.

В большинстве случаев ухудшение результатов под воздействием стрессов наблюдается в большей или меньшей степе-

ни не только у новичков, но и у спортсменов высокой квалификации. Причем естественно, что чем прочнее тренировочные навыки, тем больше спортсмены способны сопротивляться сбивающим факторам соревновательной обстановки.

Руководствуясь этим, в тренировочные занятия необходимо включать физические упражнения, при которых возникает та или иная степень кислородного голодания. В результате этого тренируется, совершенствуется антигипоксическая система, в определенной мере предохраняя человека от многих неблагоприятных воздействий.

Физическая подготовка охватывает широкий диапазон воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Она способствует ускорению адаптации к непривычным условиям служебной деятельности и окружающей среды, формированию профессионально значимых двигательных навыков, развитию физических качеств, психических свойств личности, устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности, улучшает восстановление после предельных физических нагрузок.

Опыт ведения боевых действий в различных точках мира и при проведении миротворческих операций показывает, что, несмотря на развитие научно-технического прогресса, автоматизацию труда, использование радиоуправляемой техники, основными факторами успешности в вооруженных конфликтах были и остаются высокий уровень обученности личного состава, способность быстро и правильно принимать решения в экстремальных ситуациях, умение владеть военной техникой, способность стойко переносить длительные психические и физические нагрузки.[4]

Особую значимость в процессе физического воспитания приобретает реализация дифференцированного подхода, базирующегося на индивидуально типологических особенностях организма. [3] Принцип индивидуального подхода основан на организации учебного процесса с учетом индивидуальных особенностей, что позволяет создать оптимальные условия для реализа-



ции потенциальных возможностей каждого сотрудника.

Таким образом, основная задача прикладных видов спорта – сформировать устойчивые служебно-прикладные навыки в тех видах, которые бы обеспечили неуклонный рост функционального, технического, тактического психологического мастерства в процессе занятий.

Необходимо подходить к подготовке сотрудников с учетом особенностей развития, динамики, совершенствования двигательных качеств и функциональных возможностей, искать дополнительные возможности для подготовки квалифицированных сотрудников правоохранительных органов.

Целесообразно стимулировать сотрудников к регулярным занятиям физической культурой и участию в спортивных мероприятиях. Достигших высоких результатов в спорте и физической подготовке поощрять ценными подарками, премиями, гра-

мотами, учитывать результаты при выплате надбавки за сложность и напряженность работы. Фотографии наиболее отличившихся ежегодно размещать на доске почета "Лучшие спортсмены".

Для эффективной организации работы сотрудников правоохранительных органов необходимо качественно выполнять организационно-управленческие мероприятия по планированию, организационно-методическому обеспечению, контролю и учету учебно-тренировочного процесса.

При разработке планов, необходимых для проведения учебно-тренировочных занятий для сотрудников, следует учитывать степень сформированности их служебно-прикладных двигательных навыков, уровень развития физических качеств, материально-техническую базу, научный и практический потенциал преподавательского состава, контингент обучающихся.

Библиографический список

1. Ендальцев, Б.В. Совершенствование адаптационных возможностей – основное направление физической подготовки военных специалистов / Б.В. Ендальцев // Теория и практика физической культуры. – 2014 – № 9 – С. 22-24.
2. Ендальцев, Б.В. Физическая культура, здоровье и работоспособность человека в экстремальных экологических условиях : монография / Б.В. Ендальцев. – СПб.: МО РФ, 2008.
3. Вихрук, Т.И. Медико-биологическое обоснование дифференцированного подхода к организации занятий по физической подготовке курсантов / Т.И. Вихрук // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 9. – С. 45-47.
4. Сорокин, В.П. Физические качества как основа профессиональной подготовленности военнослужащих / В.П. Сорокин // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 9 – С. 28-30.
5. Основы подготовки спортсменов в прикладных видах спорта ФСКН России : отчет о НИР (закл.) / Д.А. Черменёв [и др.]. – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2015.
6. Черменёв, Д.А. Занятие прикладными видами спорта (на примере служебного биатлона) как адаптация к экстремальным условиям служебной деятельности / Д.А. Черменёв // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии : сборник материалов II Международной научно-практической конференции (Хабаровск, 8-10 октября 2014 г.) / Дальневосточный юридический институт МВД России. – Хабаровск : РИО ДВЮИ МВД России, 2014. – С. 229-233.
7. Фролькис, В.В. Старение и увеличение продолжительности жизни / В.В. Фролькис. – Л.: Наука, 1998.