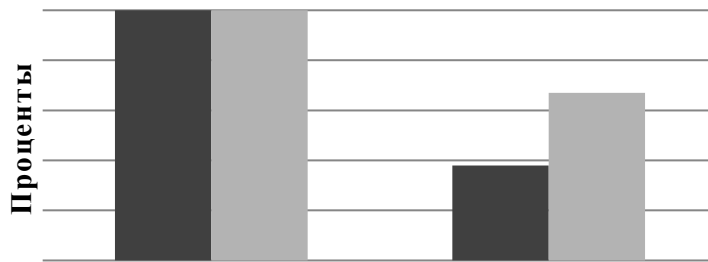


Диаграмма преодоления полосы препятствий испытуемыми с быстро (серый цвет) и медленно (тёмный цвет) утомляемым мышечным аппаратом



Период эксперимента: 1 - начальный;
2 - итоговый

Таким образом, разработана технология подготовки обучающихся высших учебных заведений к длительному выполнению сложнокоординационных двигательных действий на основе двух преобладающих видов мышечного аппарата – быстрого (быстро утомляемого) и медленного (медленно утомляемого). Для мониторинга утомляемости мышечного аппарата использовалась методика постановки максимального количества точек в заданный промежуток времени.

Выявлено, что представленный способ подготовки даёт существенное увеличение скорости преодоления сложно-координационного комплекса препятствий, состоящего

из гимнастических снарядов и преград (бревно, канат, перекладина, гимнастическая стенка, горизонтальная альпинистская стропа, ров, штурмовая лестница, легкоатлетические барьеры), гимнастических упражнений (кувырки, ползание по-пластунски, прыжки с разбега), бросков манекена для борьбы, переноски грузов (гиря 16 кг, манекен для борьбы).

Представленный метод открывает широкие перспективы для использования в подготовке специалистов системы высшего образования, спортсменов во многих видах спорта, а также в области военной и правоохранительной деятельности.

Струганов С.М.,

кандидат педагогических наук, доцент
Восточно-Сибирский институт МВД России (г. Иркутск)

Панова О.С.,

кандидат педагогических наук, доцент
Волгоградская академия МВД России

ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ У СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБЩЕСТВЕННОЙ И ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СЛУЖЕБНЫХ ОБЯЗАННОСТЕЙ

Одной из основных компетенций, которой должен обладать каждый сотрудник органов внутренних дел Российской Федерации является умелое владение боевыми приемами борьбы. Поэтому формирование умений и навыков закладывается у курсантов в процессе обучения, а у сотрудников – во время профессионального обучения боевым приемам борьбы.

Применение физической силы, в том числе боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел (далее – ОВД) закреплено в Федеральном законе от 7 ноября 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции». В процессе формирования умений и навыков выполнение боевых приемов борьбы у обучающихся должно доводиться до автоматизма, чтобы во время противоборства с право-

нарушителем их применение проходило на подсознательном уровне.

Проведенный анализ применения сотрудниками ОВД боевых приемов борьбы показал, что во время решения поставленных оперативно-служебных задач часто применялись приемы, которые были связаны с бросковой техникой и выполнением болевых воздействий на правонарушителя. Данный факт объясняется тем, что болевые приемы и броски являются основой при формировании компетенций, связанных с применением физической силы.

Болевые приемы борьбы предназначены для подавления сопротивления правонарушителя при физическом сопротивлении и включают в себя выполнение различных загибов и рычагов как на руки, так и на ноги. Применение болевых приемов во время противоборства можно использовать как самостоятельный прием, так и в комплексе с другими приемами борьбы.

При подготовке сотрудников ОВД в основном происходит обучение таким болевым приемам, как¹:

1) загибы руки за спину – это приемы, которыми заканчиваются практически все боевые приемы борьбы у сотрудников ОВД с последующим сопровождением правонарушителя при создании болевых ощущений;

2) рычаги, выполнение которых заключается в скручивании суставов противоборствующего в сторону неестественного сгиба, за счет чего создаются болевые ощущения;

3) дожимы – это противоположности рычагам, так как выполняются в направлении естественного сгиба, но с приложением значительного усилия, во время которого происходит выход за пределы возможного сгиба конечности тела с созданием болезненных ощущений.

Бросковая техника направлена в основном на вывод противника из равновесия с последующим его падением на пол и выпол-

нением подконтрольного положения противника с использованием болевых приемов борьбы. Использование бросков сотрудниками ОВД при противодействии правонарушителям обосновывается несколькими факторами²:

– осуществление броска позволяет не только вывести противника из равновесия, но и не позволяет ему оказать физическое сопротивление. Иными словами, бросок приводит к дезориентации противника;

– посредством осуществления броска обеспечивается тактическое преимущество над правонарушителем;

– за счет применения болевых приемов борьбы после броска силовое противодействие правонарушителя снижается³.

Также следует заметить, что правонарушитель после выполнения правильно проведенного броска уже не оказывает сопротивления, и сотрудник спокойно без дальнейшего сопротивления проводит наружный дозор, надевание наручников и т.д.

Для наиболее эффективного выполнения различных комбинаций боевых приемов борьбы сотруднику ОВД рекомендуется следовать следующим тактическим принципам:

1) неожиданность (чтобы противник не мог предугадать действия и лишиться его возможности оказывать сопротивление);

2) сохранение собственного равновесия и выведение из равновесия противника для подавления оказываемого сопротивления и проведения запланированных комбинаций боевых приемов борьбы;

3) выполнение расслабляющего удара, который позволяет снизить сопротивление и отвлечь на время противника от запланированных им действий с целью проведения своих приемов борьбы⁴.

В большинстве случаев расслабляющие удары комбинируются с боевыми приемами борьбы, совершаемыми спереди; сзади их наносить нецелесообразно, так как при

¹ Кукало Е.В., Стручков А.С., Арутюнян В.Н. Применение приемов борьбы самбо при совершенствовании обучения боевым приемам борьбы в высших образовательных учреждениях МВД России // Энигма. 2019. № 8 (11). С. 392.

² Кузнецов М.Б., Смирнов В.Н., Ретинская Ю.А. Теоретические основы обучения курсантов МВД России боевым приемам борьбы // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2020. № 7. С. 58.

³ Подрезов И.Н. Некоторые особенности современных методик обучения курсантов образовательных организаций системы МВД России боевым приемам борьбы // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей Всероссийского круглого стола (Орел, 24 июня 2021 г.). Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, 2021. С. 165.

⁴ Гуралев В.М., Горелик А.В. Выведение из равновесия как основа выполнения бросковых боевых приемов в системе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Научный компонент. 2020. № 3 (7). С. 123.

таком подходе вместо расслабления противника выполняется функция неожиданного, внезапного воздействия¹.

В основу успешного выполнения комбинаций боевых приемов борьбы закладывается систематический подход к тренировочным занятиям. Именно поэтому их следует повторять до тех пор, пока двигательные действия не будут выполняться автоматически, на подсознательном, не контролируемом уровне².

Такой подход к практической реализации и усвоению боевых приемов борьбы достигается за счет регулярных занятий, дополнительной самостоятельной подготовки, постоянного контроля правильности выполнения технико-тактических действий, индивидуального подхода преподавателя или инструктора к обучающемуся.

С целью эффективного усвоения информации по изучению и отработке навыков следует обеспечивать ограниченное количество материала, которое возможно усвоить за одно учебное занятие. Поэтому изучение сложного боевого приема или комбинации приемов обычно отрабатывается по частям, где отдельное внимание уделяется тактике постановки ног, выполнения захвата и т.д.³

Также важное значение для освоения приемов имеет принцип наглядности. Помимо вышеуказанных принципов следует обеспечивать демонстрацию изучаемого приема как в целом, так и его отдельных элементов. Визуализация необходимого набора действий способствует определению скорости выполнения движения, тактического и

технического подхода к выполняемому приему⁴.

Также постоянно следует помнить, что выполнение боевых приемов борьбы носит травмоопасный характер, поэтому необходимо уделять большое внимание разминочным и подводящим упражнениям, выполнению страховки и само страховки, выбору силы, с которой будет происходить выполнение расслабляющих ударов и болевых приемов⁵.

Таким образом, проведенный анализ показал, что формирование умений и навыков боевых приемов борьбы является основополагающим элементом в становлении и обеспечении общественной и личной безопасности сотрудников ОВД при выполнении ими служебных обязанностей. Рассматриваемые аспекты имеют большое значение как для действующих сотрудников при противодействии правонарушениям, так и для профессиональной подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России.

Также следует помнить о том, что освоение тактических и технических основ применения боевых приемов борьбы требует как тщательного теоретического, так и практического подхода, а эффективность их освоения не только от преподавателя, но и от самого обучающегося. Именно такой подход позволит обеспечить эффективное освоение приемов, а также качественное их использование в процессе решения оперативно-служебных задач в профессиональной деятельности сотрудников ОВД.

¹ Панферов Р.Г. Проблемы обучения бросковой технике курсантов образовательных организаций системы МВД России // Наука–2020, 2019. № 6 (31). С. 169.

² Панферов Р.Г. Проблемы обучения бросковой технике курсантов образовательных организаций системы МВД России // Наука–2020, 2019. № 6 (31). С. 170.

³ Глубокий В.А., Афанасьев А.В., Струганов С.М. Методика формирования у сотрудников полиции навыков защиты от ударов руками, ногами, предметом // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2019. № 9 (175). С. 42.

⁴ Петров Д.М. Теоретические основы обучения курсантов образовательных организаций МВД России комбинациям из болевых приемов и бросков // Актуальные вопросы совершенствования тактико-специальной, огневой и профессионально-прикладной физической подготовки в современном контексте практического обучения сотрудников органов внутренних дел : материалы международной научно-практической конференции (Санкт-Петербург, 30 ноября 2020 г.). СПб.: Санкт-Петербургский университет МВД России, 2020. С. 321.

⁵ Панова О.С., Струганов С.М., Якушев Э.В. Методические аспекты обучения боевым приемам борьбы женщин – сотрудников органов внутренних дел России // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2019. № 9 (175). С. 228.