

вательных организаций системы МВД России, а также при организации учебно-тренировочного процесса для эффектив-

ной подготовки к соревновательной и профессиональной деятельности.

*Мещеряков В. С.*

DOI 10.51980/2021\_2\_56

Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

### **Об эффективности специальных упражнений в процессе освоения боевых приёмов**

В образовательных организациях правоохранительных органов проводятся научные форумы, посвященные поиску решения проблемы улучшения качества физической подготовки сотрудников. При этом многие авторы ссылаются на недостаточное количество часов на занятия специальными физическими упражнениями. По нашему мнению, ссылки на отсутствие времени не всегда обоснованы, считаем, что если на физическую подготовку безмерно увеличивать количество часов, то это может отрицательно сказаться на других направлениях профессиональной подготовки сотрудников<sup>1</sup>.

Можно предположить, что в связи с высокой служебной загруженностью не все сотрудники МВД России имеют возможность регулярно заниматься физической подготовкой, что в конечном итоге сказывается на уровне развития физических качеств и формировании служебно-прикладных двигательных навыков у этих сотрудников. В этой ситуации необходимо грамотное разрешение противоречия между объективным отсутствием больших физических нагрузок в повседневной служебной деятельности и требованиями к достаточной физической подготовленности, прописанной нормативным правовым актом, регламентирующим физическую подготовку. Наличие такого противоречия приводит к недооценке значимости физической под-

готовки для повышения профессиональной готовности.

По мнению многих авторов, основными и самым эффективными средствами специальной физической подготовки являются сами соревновательные упражнения, в процессе выполнения которых происходит совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида деятельности<sup>2</sup>.

Несомненно, действенным способом повышения эффективности занятий по разделу «Боевые приёмы борьбы» будут являться проведение спаррингов по заданию, используя способы моделирования практических ситуаций. В связи с чем встаёт ряд вопросов, таких как профилактика травматизма на занятиях и адекватность нагрузки для определённого контингента и другие, решение которых, по нашему мнению, будет влиять на плодотворность методики обучения по разделу «Боевые приёмы борьбы». Зачастую во избежание данных проблем занятия сводятся к выполнению приёмов на несопротивляющемся партнёре и без проявления должного уровня физических качеств, что отмечено во многих исследованиях, где эффективность педагогического воздействия, направленного на развитие двигательных качеств, вызывает огромное сомнение, особенно в условиях двухразовых занятий в неделю, ведь в

<sup>1</sup> Повышение уровня технических умений выполнения приёмов борьбы у девушек курсантов образовательных организаций МВД России средствами координационных тренировок / В.М. Гуралев, В.М. Дворкин, А.Ю. Осипов и др. // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 9 (187). С. 68-72; Совершенствование техники боевых приёмов борьбы в условиях моделирования применения физической силы : отчёт о научной работе / В.М. Дворкин, В.А. Глубокий, Е.В. Панов и др. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2018. 64 с.

<sup>2</sup> Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977. 215 с.

процессе занятий необходимо решать и ряд других задач.

Решению различных проблем процесса физической подготовки сотрудников правоохранительных органов посвящены многочисленные исследования, целью которых является повышение качества процесса подготовки, но большинство данных исследований освещает экспериментальное обоснование методики проведения занятий, направленной на развитие отдельных физических качеств. Реже встречаются работы, в которых рассматривается вопрос комплексного развития физических качеств<sup>1</sup>.

Использование на занятиях по физической подготовке скоростно-силовых упражнений и упражнений на выносливость в большей мере способствует решению педагогических задач по совершенствованию физических и морально-волевых качеств сотрудников правоохранительных органов.

По мнению Ю.В. Верхошанского, уровень скоростно-силовой подготовленности и умение занимающихся полноценно его использовать являются определяющими в совершенствовании технического мастерства в различных видах спорта, требующих проявления взрывных усилий.

В ходе проведенного анализа и обобщения научно-методической литературы по обозначенной выше проблеме становится очевидным тот факт, что в процессе физической подготовки сотрудников силовых ведомств в настоящее время предпочтение отдается методикам применения средств скоростно-силовой направленности, разработанным на основе биомеханических критериев соответствия специальной двигательной деятельности. Это лишний раз подтверждает

тот факт, что процесс совершенствования физических качеств должен осуществляться средствами специальной подготовки, что, в свою очередь, помогает комплексному решению задач и тем самым использованию отводимого времени с максимальной эффективностью.

В связи с этим целью данной работы является анализ целесообразности использования специальных упражнений скоростно-силового и кардио-силового характера с высоким уровнем интенсивности на занятиях по физической подготовке с сотрудниками правоохранительных органов по разделу «Боевые приёмы борьбы».

В последнее время немало научных работ посвящены применению физических упражнений высокой интенсивности, направленных в большей степени на совершенствование общей физической подготовленности. Одним из популярных направлений в настоящее время является кроссфит. Тренировки по кроссфиту – короткие, в среднем меньше получаса, иногда меньше 15-20 минут, с разминкой весь тренировочный процесс укладывается в 45-60 минут, что для сотрудников силовых структур является неоспоримым преимуществом ввиду отсутствия времени на занятия<sup>2</sup>. Но зачастую в погоне за повышением интенсивности на второй план уходит специфика подготовки, что, по нашему мнению, связано с более легким вариантом повышения интенсивности нагрузки на занятия за счет выполнения упрощенных в двигательном плане упражнений, а возможно, и отсутствием должного уровня квалификации руководителя занятия, который, как нам представляется, должен потрудиться над составлением комплекса упражнений, в который должны входить

<sup>1</sup> Совершенствование техники боевых приёмов борьбы в условиях моделирования применения физической силы : отчёт о научной работе; The possibility of increasing cadets' physical fitness level of the educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia with the help of optimal training effects via crossfit / M. Kudryavtsev, A. Osipov, E. Kokova et al. // Journal of Physical Education and Sport. 2018. № 18 (Supplement issue 5). DOI: 10.7752/jpes.2018.s5300.

<sup>2</sup> Паршин С.В. Педагогические аспекты совершенствования скоростно-силовых качеств у курсантов СибЮИ ФСКН России, занимающихся единоборствами // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник материалов международной научно-практической конференции (5-6 июня 2014 г.), Иркутск, 2014. С. 150-153; The possibility of increasing cadets' physical fitness level of the educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia with the help of optimal training effects via crossfit.

элементы, требующие дополнительной проработки, что, в свою очередь, требует умения анализировать сложнокординатные двигательные действия, вычленивать элементы, требующие дополнительной проработки, и преобразовывать их в отдельные двигательные действия (упражнения), порой даже в процессе занятия. Таким образом, мы считаем, что наиболее эффективным способом повышения интенсивности занятий по разделу «Боевые приёмы борьбы» является высокоинтенсивный тренинг, основанный на выполнении специальных и специально-подготовительных упражнений, а также отдельных приёмов и их элементов.

Для определения эффективности таких занятий на базе СибЮОИ МВД России с сентября 2019 г. по январь 2020 г. был проведен педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие 24 человека – слушатели факультета первоначальной подготовки, 18 юношей, 6 девушек. Возраст участников на момент исследования составил от 21 года до 30 лет. При проведении исследования мы использовали следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В начале эксперимента занятия по физической подготовке с использованием специального высокоинтенсивного тренинга носили обучающий характер, где участники эксперимента изучали и совершенствовали технику выполнения боевых приёмов и их частей. Упражнения и дозировка подбирались с учётом половых признаков, уровня развития силовых способностей и технической подготовленности занимающихся. Упражнения подбирались в соответствии с программным материалом по разделу «Боевые приёмы борьбы», а также добавлялись двигательно-упрощенные упражнения с собственным весом (подтягивания на перекладине, сгибание разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, приседания и выпрыгивания из приседа вверх) для повышения интенсивности. Упражнения составлялись в комплексы в различных сочетаниях и последовательности.

В процессе исследования были сопоставлены исходные данные в контрольных упражнениях, характеризующих уровень развития физических качеств и уровень сформированности умений и навыков по выполнению боевых приёмов, с результатами, полученными по окончании эксперимента. Так, в упражнении «подтягивание на перекладине» испытуемые мужского пола прибавили к исходным показателям в среднем 2 раза. Девушки улучшили результаты в сгибании-разгибании рук в упоре лежа в среднем на 6 раз. В упражнении «челночный бег 10x10 м» показатель времени преодоления дистанции у испытуемых в среднем улучшился на 0,8 секунды. Кроме того, был отмечен прирост результатов и в других упражнениях, характеризующих физические качества.

При выполнении контрольного задания боевых приёмов борьбы по билетам, состоящим из 3-х задач, участники эксперимента выполнили задание на 4,5 балла по группе в среднем, при том, что на начало эксперимента данный показатель по был равен 3,3 баллам.

Во время проведения занятий по экспериментальной методике была зафиксирована лишь одна травма, которая являлась последствием неоднократно ранее полученной травмы, это обстоятельство свидетельствует о том, что физическая подготовка с использованием данной методики позволяет решать не только прикладные, но и оздоровительные задачи.

Результаты проведенного педагогического эксперимента и изучение имеющейся литературы позволили сделать следующие выводы.

1. В настоящий момент в физической подготовке сотрудников органов внутренних дел применяются традиционные средства и методы, используемые в общей и специальной физической подготовке сотрудников правоохранительных структур, а интенсивные тренировки направлены в основном на совершенствование уровня общей физической подготовленности.

2. Центральную часть системы тренировок должны составлять высокоинтенсивные тренировки, направленные на

интенсивную работу в смешанном режиме (кардио-силовая, скоростно-силовая) с максимальной мощностью, в таких комплексах задача стоит выполнить за минимальное время указанный объем работы либо сделать за указанное время максимальный объем работы.

3. В подразделениях МВД России физическая подготовка с использованием высокоинтенсивного тренинга, направленного на совершенствование боевых приёмов, должна включать в себя двух- или трёхразовые занятия в неделю. Комплекс физических упражнений должен состоять из одного и более многоповторных упражнений скоростно-силового характера.

4. Занятия по физической подготовке с использованием высокоинтенсивного тренинга позволят в относительно короткий срок (3-4 месяца) достоверно улучшить силовые показатели, показатели быстроты движений, выносливости от исходного уровня и значительно повысить надёжность применения боевых приёмов.

5. Организуя каждое последующее занятие, преподаватель (инструктор)

должен планировать повышение интенсивности или объёма нагрузки, принимая во внимание физическое состояние занимающихся.

6. Значительный эффект при воспитании скоростно-силовых способностей достигается с помощью метода полной или частичной последовательной замены одних упражнений другими, обладающими выраженным тренирующим эффектом.

7. Данная методика должна учитывать ряд особенностей, таких как уровень подготовленности и уровень загруженности личного состава, день и время проведения занятия, и с учётом вышеперечисленных особенностей носить вариативный характер.

На основании проделанной работы полагаем, что использование специального высокоинтенсивного тренинга на занятиях по физической подготовке в процессе обучения по разделу «Боевые приёмы борьбы» является эффективным инструментом, позволяющим улучшить физическую подготовленность сотрудников органов внутренних дел.

*Тюкин В.Г.,*

DOI 10.51980/2021\_2\_59

кандидат педагогических наук

Барнаулский юридический институт МВД России

### **Применение метода сенсорной репродукции образов в учебно-тренировочном процессе борьбы самбо курсантов образовательных организаций МВД России**

Основной целью физического воспитания курсантов образовательных организаций МВД России на сегодняшний день является как подготовка к профессиональной деятельности сотрудника правоохранительных органов, так и формирование физической культуры личности. А также в образовательных организациях МВД России приветствуются занятия различными видами спорта, которые, безусловно, положительно влияют на формирование профессиональных качеств будущих сотрудников правоо-

рядка. Борьба самбо занимает одно из достойных мест среди профильных видов спорта, заслуженно пользуется авторитетом на спортивном поприще и используется в образовательном процессе правоохранительной системы.

Самбо является национальным видом спорта в Российской Федерации. Это универсальное спортивное единоборство, имеющее максимальный набор известных в настоящее время способов воздействия на противника<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Самбо для курсантов образовательных организаций МВД России : учебное пособие / В.Г. Тюкин, В.А. Крестьянинов, С.А. Князев и др. Барнаул : Барнаулский юридический институт МВД России, 2019. С. 25.