



## АЛГОРИТМЫ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

УДК 796.015.5:351.74



**Виктор Сергеевич МЕЩЕРЯКОВ,**  
преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского  
юридического института МВД России (г. Красноярск)  
mvs777.07@mail.ru

### ИНТЕНСИФИКАЦИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ПО РАЗДЕЛУ «БОЕВЫЕ ПРИЁМЫ БОРЬБЫ»

#### INTENSIFICATION OF THE TRAINING PROCESS IN THE FRAME OF THE THEME "COMBAT FIGHTING TECHNIQUES"

*В представленном материале кратко изложены результаты педагогического эксперимента по использованию специального высокоинтенсивного тренинга в физической подготовке сотрудников органов внутренних дел. Педагогический эксперимент проводился на базе Сибирского юридического института МВД России.*

*Цель исследования заключалась в научном обосновании методики физической подготовки с использованием средств специального высокоинтенсивного тренинга и определении его влияния на двигательную подготовленность занимающихся.*

*The article summarizes the results of the pedagogical experiment on the use of special high-intensity training in physical training of the officers of the Bodies of Internal Affairs. The pedagogical experiment was held at the Siberian Law Institute of the MIA of Russia.*

*The objective of the research was scientific substantiation of the methods of physical training with the use of special high-intensity training and determining its effects on trainees' physical fitness.*

**Ключевые слова:** специальный высокоинтенсивный тренинг, физическая подготовка, боевые приёмы борьбы, скоростно-силовая подготовка.

**Keywords:** special high-intensity training, physical training, combat fighting techniques, speed and strength training.

Анализируя вопросы, касающиеся повышения надёжности применения сотрудниками МВД России приёмов единоборств, мы обратили внимание на такой аспект, как эффективность занятий по разделу «Боевые приёмы борьбы», которая, наряду с другими факторами, определяется рацио-

нальным сочетанием технико-тактической и специальной физической подготовки.

Считаем нужным отметить, что в образовательных организациях правоохранительных органов проводятся научные форумы, посвященные поиску решения проблемы по улучшению качества физической подготовки



сотрудников. При этом многие авторы ссылаются на недостаточное количество часов занятий специальными физическими упражнениями. По нашему мнению, ссылки на отсутствие времени не всегда обоснованны, а безмерное увеличение количества часов, отводимых на физическую подготовку, может отрицательно сказаться на других направлениях профессиональной подготовки сотрудников. [2; 5]

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. 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 подготовки 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. [1]

Несомненно, действенным способом повышения эффективности занятий по разделу «Боевые приёмы борьбы» будет являться проведение спаррингов по заданию с использованием способов моделирования практических ситуаций, в связи с чем возникают следующие задачи:

- профилактика травматизма на занятиях;
- адекватность нагрузки для определённого контингента и другие задачи, решение которых, по нашему мнению, будет влиять на плодотворность методики обучения по разделу «Боевые приёмы борьбы». [3]

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 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 освещают экспериментальное обоснование методики проведения занятий, направленной на развитие отдельных физических качеств. Реже встречаются работы, в которых рассматривается вопрос комплексного развития физических качеств. [2; 4; 5]

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 факторами в совершенствовании технического мастерства в различных видах спорта, требующих проявления взрывных усилий. [1]

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 отдаётся методикам применения средств скоростно-силовой направленности, разработанным на основе биомеханических критериев соответствия специальной двигательной деятельности. Это лишний раз подтверждает, что процесс совершенствования физических качеств должен осуществляться средствами специаль-



ной 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. [2; 5] 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 занятии 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, куда должны входить элементы, требующие дополнительной проработки, что, в свою очередь, требует умения анализировать сложнокоординационные двигательные действия, вычленивать такие элементы 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 этих занятий на базе СибЮИ МВД России с сентября 2016 года по январь 2017 года был проведен педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие 25 курсантов 3 курса факультета подготовки специалистов по программам высшего образования, обучающихся по специальности «Правоохранительная деятельность». Из них 16 человек мужского пола, 6 человек женского пола. Возраст участников на момент исследования составил 19-21 год. 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, участники эксперимента изучали и совершенствовали технику выполнения боевых приёмов и их частей. Упражнения и дозировка подбирались с учётом половой принадлежности, 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 завершение эксперимента были сопоставлены исходные данные в контрольных упражнениях, характеризующие уровень развития физических качеств и уровень сформированности умений и навыков по выполнению боевых приёмов, с результатами, полученными по окончании исследования. 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 пробегания по 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 боевых приёмов борьбы по билетам, состоящим из 3 задач, участники эксперимента выполнили задание на 4,6 балла по группе в среднем при том, что на начало эксперимента данный показатель был равен 3,5 баллам.

Во время проведения занятий по экспериментальной методике была зафиксирована лишь одна травма, которая являлась следствием 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 стоит задача 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 надежность 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 таких особенностей, 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.



**Библиографический список:**

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.
2. Высокоинтенсивный многофункциональный тренинг в физической подготовке сотрудников ФСКН России : отчёт о научной работе / В.А. Глубокий [и др.]. – Красноярск : СибЮИ ФСКН России, 2011. – 53 с.
3. Кравчук, А.В. Приемы рукопашного боя : учебно-методическое пособие / А.В. Кравчук, Е.В. Панов. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2007. – 260 с.
4. Паршин, С.В. Педагогические аспекты совершенствования скоростно-силовых качеств у курсантов СибЮИ ФСКН России, занимающихся единоборствами / С.В. Паршин // 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.
5. Разработка современных методик оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников органов наркоконтроля : отчёт о научной работе / В.М. Дворкин [и др.]. – Красноярск : СибЮИ ФСКН России, 2012. – 63 с.