

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОГНЕВОЙ, ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Белогривый И.А.

Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)
Научный руководитель В.А. Глубокий, кандидат педагогических наук, доцент

Укрепление здоровья сотрудников органов внутренних дел средствами оздоровительной физической культуры

В системе профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел МВД России цель физической подготовки заключается в формировании физической готовности («готовность» является синонимом слова «подготовленность») к успешному решению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы (в том числе боевых приемов борьбы), обеспечению высокой работоспособности в процессе служебной деятельности¹.

Достижение цели физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (далее – ОВД) предполагает решение трех задач:

- развития профессионально-важных физических качеств (силы, быстроты и ловкости, выносливости) на необходимом уровне;
- формирования двигательных навыков и умений правомерного применения физической силы при применении мер административного принуждения при отказе правонарушителя выполнить законные требования сотрудника;
- поддержания и укрепления здоровья, сохранения продуктивной работоспособности в процессе службы.

Кроме того, решение оздоровительной задачи (третья задача) предполагает укрепление сопротивляемости организма сотрудников неблагоприятным факторам внешней среды и служебной деятельности. Сопротивляемость организма повышается за счет увеличения адаптационных механизмов к гипоксии, плохой экологической обстановке, стрессовым ситуациям служебной деятельности, устойчивости к укачиванию, шуму. Решение третьей задачи является актуальным в связи и с увеличением срока службы по должностям сотрудников на пять лет.

Научными исследованиями установлено², что после 25 лет в организме человека начинаются инволюционные процессы, связанные с биологическим старением. Эти процессы более стремительны, если человек не ведет актив-

¹ Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 01.07.2017 № 450.

² Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. М.: Советский спорт, 2009. 220 с.

ный, двигательный образ жизни, питается не рационально, подвержен пагубным привычкам.

Ситуация в мире и в России, связанная с новым инфекционным заболеванием COVID-19, негативно влияет на все стороны жизни. Например, ухудшает показатели в экономике из-за большого числа заболевших. Большое количество граждан находится на самоизоляции. В зависимости от степени тяжести перенесенного заболевания восстановление после болезни требует от одного до двенадцати месяцев¹.

Низкий уровень неспециального физкультурного образования у большинства граждан, недостаточно сформированная потребность и понимание в необходимой двигательной активности не позволяют полностью использовать потенциал оздоровительной физической культуры (далее – ОФК) в оздоровлении разных категорий населения, в том числе и у сотрудников органов внутренних дел.

Оздоровительная физическая культура (ОФК) – это часть физической культуры, целью которой является оздоровление посредством выполнения физических упражнений, применения оздоровительных сил природы для закаливания организма, формирования навыков и умений здорового образа жизни. Задачи ОФК:

- 1) формирование умений и навыков по выполнению физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, использование оздоровительных сил природы для увеличения защитных сил организма;
- 2) развитие и поддержание общей выносливости, силовых способностей, гибкости на необходимом для качественной жизни уровне;
- 3) формирование потребности в здоровом образе жизни, оптимальной двигательной активности, позволяющей обеспечивать полноценную профессиональную и социальную деятельность.

Решению перечисленных задач способствует неспециальное физкультурное образование населения, которое начинается в дошкольных образовательных учреждениях, продолжается в образовательных организациях разного уровня (школы, лицеи, училища, техникумы, образовательных организациях высшего образования), заканчивается в зрелом возрасте посредством ознакомления с разными здоровьесберегающими технологиями, методиками оздоровления, системами оздоровительных тренировок.

Неспециальное физкультурное образование осуществляется в рамках физического воспитания, которое решает образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

¹ Временные методические рекомендации: медицинская реабилитация при новой коронавирусной инфекции (COVID-19). Версия 2 (31.07.2020). URL: <https://covid19.rosminzdrav.ru/>.

На оздоровление населения посредством занятий физическими упражнениями нацелен и Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)¹.

Оздоровительная направленность должна быть присуща всем направлениям физического воспитания: физическому воспитанию дошкольников, школьников, студентов; профессионально-прикладной физической подготовке, военно-прикладной физической подготовке военнослужащих; служебно-прикладной физической подготовке сотрудников ОВД; спортивной подготовке.

Средствами ОФК являются физические и другие упражнения, направленные на сохранение и укрепление здоровья, к ним можно отнести: разные виды гимнастик; ходьбу и бег; велопрогулки (езда на велосипеде). Кроме того, оздоровительную направленность могут иметь упражнения, направленные на развитие силы мышц и укрепление суставно-связочного аппарата (атлетическая гимнастика, калистеника); физические упражнения на развитие и поддержание гибкости; плавание разными способами; дыхательная гимнастика и гипоксические тренировки. Средством оздоровления является и физический труд на свежем воздухе.

В тренировки оздоровительной направленности должны обязательно включаться упражнения на развитие силы мышц как верхних конечностей, так и ног, спины, живота. При использовании силовых упражнений следует избегать работы с предельными отягощениями, необходимо обязательно владеть безопасной техникой приседаний, жимов штанги, становой тяги, упражнений с гирями, гантелями. Техника движений должна осваиваться с легкими весами. Большим оздоровительным эффектом являются силовые упражнения с отягощением весом собственным телом. Эти упражнения позволяют избегать чрезмерной нагрузки на суставы, позвоночник. В этом случае само тело занимающегося является снарядом для тренировки.

Важнейшей задачей служебно-прикладной физической подготовки сотрудников ОВД является формирование техники демонстрации боевых приемов борьбы. Техника прикладных двигательных действий должна быть сформирована на уровне двигательных навыков, т.е. автоматизирована. Владение техникой должно позволять применять ее с учетом меняющихся условий противоборства.

Техника боевых приемов борьбы может быть эффективной, только если сотрудник выполняет действия быстро и целесообразно, выводя из равновесия противника, нанося расслабляющие удары, сближаясь с правонарушителем (в учебной ситуации с ассистентом), по уязвимым местам.

¹ О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) : Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172.

Считаем, что формирование техники боевых приемов борьбы способствует и решению оздоровительной задачи. Например, выполнение приемов самостраховки (кувырки, падения, партерная акробатика) способствует развитию гибкости позвоночника и подвижности суставов и полусуставов. Кроме того, приемы самостраховки улучшают устойчивость вестибулярного аппарата к изменениям положения тела в пространстве. Эти упражнения можно отнести к так называемой боевой акробатике.

Выполнение специально-подготовительных упражнений (например, удары и защитные действия от ударов по типу отработки имитационных упражнений в боксе) позволяют улучшать технику передвижений, способствуют формированию правильной кинематической структуры движений.

Отработка ударов на снарядах (боксерских мешках, лапах) способствует развитию кардиореспираторной системы, т.е. опосредовано улучшает общую выносливость.

Считаем, что для решения оздоровительной задачи в физической подготовке сотрудников ОВД следует использовать все средства оздоровительной физической культуры. Применение этих средств должно способствовать и формированию служебно-прикладных двигательных навыков.

Оздоровительная задача должна решаться как в рамках физической подготовки, так и во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Сотрудникам целесообразно выполнять упражнения для развития выносливости, силы и гибкости.

Упражнения оздоровительной направленности должны выполняться в зоне умеренной интенсивности. Главными составляющими оздоровительных практик являются систематичность и регулярность.

Куликов И.Д.

Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)
Научный руководитель В.А. Глубокий, кандидат педагогических наук, доцент

Бокс и кикбоксинг как средства физической подготовки сотрудников органов внутренних дел

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации (далее – ОВД) предполагает формирование готовности к правомерному применению физической силы при решении правоохранительных задач. Техника боевых приемов борьбы должна применяться с учетом внешних условий – сопротивления правонарушителя, характера нападения на сотрудника (захваты, применения ударов руками и ногами, вооруженное нападение и т.п.).