

**РЕАЛИЗАЦИЯ СОПРЯЖЕННОГО МЕТОДА  
В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ, СЛУШАТЕЛЕЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ МВД РОССИИ**

**IMPLEMENTATION OF THE CONJUGATE METHOD IN THE PHYSICAL  
TRAINING OF CADETS, STUDENTS OF THE EDUCATIONAL  
ORGANIZATION OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**

**Глубокий Владимир Анатольевич,**

*доцент кафедры физической подготовки  
Сибирского юридического института  
МВД России (г. Красноярск),  
кандидат педагогических наук, доцент*

glubokiy@mail.ru



**Глубокая Мария Владимировна,**

*преподаватель кафедры физической подготовки  
Сибирского юридического института  
МВД России (г. Красноярск)*

glubokiy@mail.ru



**Ключевые слова:**

физическая подготовка, сопряженный метод, упражнения с отягощением, вес собственного тела, учебный процесс, задачи физической подготовки, курсанты, слушатели.

В статье представлены результаты научного исследования по применению сопряженного метода в учебном процессе образовательной организации МВД России. Авторами выявлены физические упражнения, позволяющие развивать двигательные качества и положительно влияющие на формирование служебно-прикладных двигательных навыков у курсантов и слушателей, проходящих обучение по программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский». Установлено, что применение сопряженного метода способствует решению задач физической подготовки.

## Keywords:

physical training, coupled method, exercises with weights, body weight, educational process, physical training tasks, cadets, students.

The article presents the results of a scientific study on the application of the conjugate method in the educational process of an educational organization of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The authors have identified physical exercises that allow to develop motor qualities and have a positive effect on the formation of service and applied motor skills in cadets and students who are trained in professional training programs for the position of an employee «Policeman». It is established that the use of the conjugate method contributes to the solution of physical training problems.

**А**ктуальным является поиск способов, которые бы позволяли без излишних временных затрат формировать физическую готовность сотрудников органов внутренних дел к служебной деятельности.

Целью физической подготовки является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Задачами физической подготовки сотрудников являются:

– развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач;

– формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы;

– поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности.

Согласно Наставлению по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденному приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450, основным средством физической подготовки являются упражнения общей физической подготовки (на силу, быстроту и ловкость, выносливость) и служебно-прикладные упражнения (боевые приемы борьбы). В содержание занятий по физической подготовке включаются упражнения прикладной гимнастики и атлетической подготовки, легкой атлетики и ускоренного передвижения, преодоления препятствий, лыжной подготовки, плавания, боевых приемов борьбы.

Служебно-прикладные двигательные навыки у сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации формируются в процессе изучения: боевых стоек, ударов и защитных действий от ударов, болевых приемов, бросков,

удушающих приемов, освобождений от захватов и обхватов, пресечений действий с огнестрельным оружием, сковываний наручниками, связываний, проведения наружного досмотра, оказания помощи и взаимопомощи, действий с использованием специальных средств и автомата, а также тренировки в их выполнении [3].

Предполагается, что построение учебно-тренировочных занятий в рамках физической подготовки с использованием сопряженного метода позволяет формировать необходимую готовность к применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, подготовить сотрудников, курсантов, слушателей к демонстрации техники боевых приемов борьбы, выполнить контрольные упражнения общей физической подготовки. Для успешного выполнения боевых приемов борьбы, применения физической силы у обучающихся следует развивать силу мышц ног, мышцы разгибателей и сгибателей спины, мышцы рук.

Практика показывает, что задержание правонарушителя должно проходить быстро, как правило, в течение 20-30 секунд [3]. Следовательно, у сотрудников органов внутренних дел необходимо развивать способность выполнять двигательные действия в течение одной минуты в анаэробном режиме энергообеспечения двигательной деятельности, т.е. мышечная деятельность выполняется в скоростно-силовом режиме на фоне высокого уровня развития силовой выносливости. Кроме того, для формирования необходимого продуктивного уровня общей работоспособности в физическую подготовку сотрудников органов внутренних дел должны быть включены упражнения умеренной интенсивности, выполняемые длительное время и задействующие большое количество моторных единиц (мышечных групп). В практике физической подготовки выполнение таких упражнений позволяет решать оздоровительную задачу.

Примером использования сопряженного метода является обучение курсантов (слушателей) образовательной организации МВД России защитным действиям от ударов рукой, ножом, предметом, ногой [1]. На занятиях, задачах, которых является обучение защитным действиям от ударов, важно развивать координационные способности и быстроту движений. В связи с этим перед обучением защитам от ударов обучающиеся должны выполнять упражнения в движении с заданным направлением движения, ускорением после кувырков, имитацией защитных действий. Эти упражнения не должны вызывать значительное утомление, их надлежит выполнять в подготовительной части занятия. Обращаем внимание на то, что защитные действия от ударов ножом и предметом выполняются по аналогии. Защиты от ударов выполняются по схеме: уход перемещением с направления движения атакующей конечности в сторону с подставкой или отбивом ее предплечьем – захват руки ассистента, исключающий возможность свободного движения кисти, – обозначение рас-

слабляющего удара ногой – ограничение свободы передвижения ассистента. В ходе занятия по обучению защитам от ударов следует выполнять упражнения для развития силовых способностей у обучающихся, упражнения необходимо выполнять повторно. Например, сгибания и разгибания рук в упоре лежа 5 подходов в течение занятия по 15-20 раз или выпрыгивания из приседа 5 подходов по 10-15 раз, или берпи (бурпи) 5 подходов по 8 раз.

При проведении занятий со слушателями, проходящими обучение по программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский», на начальном этапе обучения занятия выстраиваются так, чтобы у слушателей, в первую очередь, развивались координационные способности. Обучаемые выполняют большое количество специально-подготовительных упражнений, схожих по двигательной структуре с техникой боевых приемов борьбы. На эти упражнения тратится до 30% времени, отведенного на учебное занятие. По мере формирования прикладных двигательных навыков количество специально-подготовительных упражнений должно уменьшаться.

Для ликвидации пробелов в общей физической подготовке, основываясь на принципе сопряженности, в процессе учебных занятий слушателям даются задания выполнить силовые упражнения с отягощением весом собственного тела. К ним относятся различные варианты сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, упражнений для развития мышц живота и спины (мышцы кора), приседаний. Нагрузка определяется с учетом подготовленности среднестатистического слушателя. Упражнения, как правило, выполняются групповым или поточным способом. Кроме того, в ходе занятия необходимо делать акцент на правильную технику движений упражнений общей физической подготовки [2].

С повышением уровня физической подготовленности обучающихся, занятия выстраиваются по типу комплексных и приобретают тренировочный характер. Моторная плотность учебных занятий увеличивается. В перерывах между упражнениями слушателям объясняется значение тех или иных двигательных действий, доводится информация о необходимости самостоятельных занятий физическими упражнениями, приводятся примеры простых тренировочных комплексов.

Для реализации принципа сопряженности в учебном процессе Сибирского юридического института МВД России наиболее приемлемыми являются силовые упражнения с отягощением весом собственного тела и упражнения, заимствованные из гиревого спорта. Методология кроссфита нашла применение при составлении тренировочных комплексов, которые можно выполнять в составе учебной группы фронтальным, круговым или поточным способами. В содержание комплексов упражнений в разных сочетаниях включены варианты сгибаний и разгибаний рук в упорах и стойках (лежа, на брусьях, в стойке на руках стоя у стены), подтягиваний на перекладине, выходов в упор на пере-

кладине, приседаний и выпрыгиваний из приседа, упражнений для развития мышц живота и спины. Наличие необходимого количества гирь разного веса позволило включать в комплексы упражнений рывок гири, толчок гири, толчок гири по длинному циклу, приседания с гирей, махи гирей и т.д. [2].

Силовые упражнения следует выполнять в подготовительной части занятий по физической подготовке (после общей разминки), встраивать в основную часть (упражнения с отягощением весом собственного тела) или выполнять в конце основной части занятия.

Упражнения со штангой тяжелоатлетической, на кольцах гимнастических, прыжки на тумбу должны выполняться курсантами (слушателями) в часы самоподготовки или при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Упражнения для развития силовых способностей необходимо выполнять с различной скоростью и длительностью, что позволит развивать как скоростно-силовые качества, так и силовую выносливость. В содержание комплексов силовых упражнений может встраиваться бег, прыжки со скакалкой, отработка ударов руками, ногами и защитные действия от них.

Для повышения моторной плотности занятий силовые упражнения выполняются интервальными методами.

Включение силовых упражнений в учебные занятия по модулю (блоку) дисциплин «Физическая подготовка» позволяет развивать силовые и координационные способности, выносливость и быстроту у курсантов и слушателей образовательной организации МВД России.

Результаты физической подготовки с применением сопряженного метода у курсантов и слушателей образовательной организации МВД России оцениваются по выполнению контрольных упражнений общей физической подготовки и служебно-прикладных упражнений (боевых приемов борьбы):

– общая физическая подготовка – выполняются три контрольных упражнения общей физической подготовки (по одному на силу, быстроту и ловкость, выносливость), допускается оценка по результатам прохождения специальной полосы препятствий. Оценивание обучающегося осуществляется по сумме баллов, набранных за выполнение контрольных упражнений;

– служебно-прикладная физическая подготовка – решаются пять задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, оценивается техника боевых приемов борьбы. Оценка «отлично» выставляется, если решены пять задач; «хорошо» – четыре задачи; «удовлетворительно» – три задачи; «неудовлетворительно» – в остальных случаях.

Сопряженный метод в физической подготовке сотрудников органов внутренних дел может быть реализован тремя способами.

1. Одновременное применение разнонаправленных упражнений (комплексное использование) для одновременного (параллельного) развития необходимых физических качеств, так называемые комплексные занятия. В содержание одного занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости. На занятии также могут совершенствоваться и боевые приемы борьбы.

2. Подбираются упражнения общей физической подготовки, схожие по кинематической структуре с прикладными упражнениями, и эти упражнения выполняются в рамках одного занятия с приемами по ограничению свободы передвижения ассистента (боевыми приемами борьбы).

3. Совершенствование техники боевых приемов борьбы в моделируемых ситуациях оперативно-служебной деятельности в постоянно усложняющихся условиях путем подбора ассистентов, отличающихся по росту, весу, силе, с нарастающим сопротивлением ассистента; после физической нагрузки; из различных положений, после преодоления простейших препятствий.

Считаем, что третий способ требует высокого уровня владения техникой боевых приемов борьбы и неукоснительного соблюдения мер безопасности. Этот способ реализации сопряженного метода может применяться на занятиях по физической подготовке со второго года обучения в образовательной организации.

В результате научно-исследовательской работы, выполненной на кафедре физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, были выявлены физические упражнения, позволяющие развивать физические качества и положительно влияющие на формирование технической основы боевых приемов борьбы (реализация сопряженного метода). К ним можно отнести:

- толчок гири 16 кг и 24 кг поочередно правой и левой рукой (техника этого упражнения схожа с кинематической структурой прямого удара рукой);
- рывок гири 16 кг и 24 кг, позволяющий развивать силу разгибателей спины, задействованных в различных бросках;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа с постановкой рук на ширине плеч и узкой постановкой рук, которые, на наш взгляд, способствуют развитию мышц, задействованных в ударах руками;
- выпрыгивание в разножке позволяет развивать мышцы ног, задействованных в прямых ударах ногами;
- упражнения в толчках, переноске партнеров способствуют развитию способности управлять внешним объектом, выводить его из устойчивого положения, поднимать и перемещать его в пространстве;
- челночный бег 6-4x5 м, 6x3 м, 10x10 м способствует развитию быстроты движений, необходимой при ведении единоборства;

– имитационные упражнения (имитация ударов по воздуху, защитных действий, бросков, входов в бросок) позволяют улучшить координационные способности обучающихся и совершенствовать технику движений.

Указанные упражнения позволяют развивать скоростно-силовые способности, ловкость и силовую выносливость, способствуют развитию дыхательных мышц. Как правило, данные упражнения должны выполняться в конце подготовительной части или в конце основной части учебного занятия, силовые упражнения с отягощением весом своего тела могут встраиваться в основную часть (например, в паузы между отработкой техники боевых приемов борьбы).

Таким образом, построение занятий по физической подготовке в образовательной организации МВД России с применением сопряженного метода способствует повышению качества учебного процесса и улучшению физической подготовленности обучающихся.

### Библиографический список

1. Глубокий, В.А. Унификация технических действий на примере обучения сотрудников полиции защитам от ударов рукой, ножом, предметом / В.А. Глубокий, М.В. Глубокая // Дискурс. – 2019. – № 1(27).
2. Глубокий, В.А. Инновационные подходы в организации и проведении физической подготовки в Сибирском юридическом институте МВД России / В.А. Глубокий // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы всероссийской научно-практической конференции / отв. ред. Е.В. Панов. – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2019.
3. Кузнецов, С.В. Организация физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : монография / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.Л. Козицын. – Н. Новгород : НА МВД России, 2020.