

Итак, биомеханическая сущность боевых приемов борьбы на руку сводится к сочетанию рычагов, дожимов и скручиваний в так называемых «биокинематических парах». В механике кинематическая пара – это соединение двух звеньев, обеспечивающее определенное относительное друг друга движение. В биомеханике биокинематическая пара – это соединенные суставом две части тела. Например, на руке человека таких биокинематических пар можно насчитать три, которые образуются соединением: кисти и предплечья в лучезапястном суставе, предплечья и плеча в локтевом суставе, руки и туловища в плечевом суставе. Так вот, механика любого приема и складывается одновременным воздействием на оба звена этой биокинематической пары.

Несомненно, что в одной статье невозможно раскрыть весь курс биомеханики, преподаваемый на факультетах физической культуры и спорта. Однако, по нашему мнению, каждый преподаватель кафедры физической подготовки должен иметь хотя бы минимальное представление о биомеханической структуре боевых приёмов борьбы. Тогда и большинство споров о содержании раздела боевых приёмов борьбы Наставления по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, об описании техники приёмов, о том, какой ногой наносить расслабляющий удар, в принципе бы не состоялись.

В.А. Глубокий

ВЗАИМОСВЯЗЬ ОБЩЕЙ И СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Формирование готовности сотрудников ОВД к умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, происходит в процессе физической подготовки. В содержание ее входят общая и служебно-прикладная физическая подготовка. Развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач, а также формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, происходит на специально организованных и самостоятельных занятиях по физической подготовке.

Основным средством физической подготовки сотрудников ОВД являются упражнения общей физической подготовки (на силу, быстроту и

ловкость, выносливость) и служебно-прикладные упражнения (боевые приемы борьбы).

В содержание занятий по физической подготовке входят упражнения прикладной гимнастики и атлетической подготовки, легкой атлетики и ускоренного передвижения, преодоления препятствий, лыжной подготовки, плавания, боевых приемов борьбы.

Между общей и служебно-специализированной (владение боевыми приемами борьбы) физической подготовкой существует тесная связь. Так, учебно-тренировочные поединки, целью которых являлось противоборство с вооруженным макетом ножа ассистентом, показали, что наиболее подготовленные слушатели 5 курса вуза МВД России (спортивная квалификация кандидат в мастера спорта или 1 разряд по рукопашному бою, кикбоксингу) за 1 одну минуту боя пропускают в среднем 4-7 атак макетом ножа.

Остальные слушатели, которых можно отнести к среднестатистическим, за одну минуту пропускали от 12 до 23 атак. Наименее подготовленные слушатели умудрялись пропустить за одну минуту 30 и более атак.

При противоборстве с ассистентом, вооруженным макетом ножа, наиболее успешными оказались слушатели факультета профессиональной подготовки (n=27), сдавшие экзамен по физической подготовке на «отлично», они продемонстрировали лучшую «выживаемость», пропустили от 4 до 10 атак. Хуже показатели у имеющих оценку «хорошо», и совсем плохо (были пропущены более 20 ударов) у слушателей, имеющих итоговую оценку по физической подготовке «удовлетворительно».

Нами установлена тесная связь между оценками, полученными на экзамене по физической подготовке, и количеством пропущенных ударов при защите от вооруженного макетом ножа ассистента (коэффициент корреляции $r_{xy}=0,93$). Оказалось, что чем выше уровень общей физической подготовленности, тем выше уровень владения навыками и умениями боевых приемов борьбы. Следовательно, у такого сотрудника полиции больше шансов выжить в противоборстве с вооруженным правонарушителем. [1]

Некоторые авторы [4, с. 244] утверждают, и с этим трудно не согласиться, что если сотрудник полиции физически слабее задержанного, то никаких технико-тактических приемов, посредством которых обеспечивается решающий перевес в борьбе с превосходящим по силам противником, не существует. Из любых, казалось бы, самых неустойчивых положений более сильный и ловкий, отчаянный человек сможет уйти.

Можно предположить, что высокий уровень общей физической подготовленности позволяет, в какой-то мере, сотруднику полиции компенсировать недостаток технической подготовленности при проведении задержания лица, подозреваемого в совершении преступления.

Так как гиревой спорт и гимнастика традиционно входят в содержание физической подготовки сотрудников силовых ведомств, для общей физической подготовки мы рекомендуем сотрудникам полиции выполнять упражнения с гирями (гирей) и упражнения с весом своего тела (заниматься силовой гимнастикой). [2]

Упражнения с гирями являются тотальными, к таковым относятся толчок, толчок по длинному циклу, рывок. Выполнение этих упражнений в течение 30-40 минут способствует развитию силовой выносливости у занимающихся.

Регулярные занятия гимнастикой также способствуют приросту силовых показателей. Кроме того, под влиянием гимнастических упражнений улучшаются координационные способности, что способствует лучшему освоению прикладных двигательных навыков (например, боевых приемов борьбы). Многоповторное выполнение подтягиваний, сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, на брусьях, подъемов ног к перекладине, подъемов переворотом, как и упражнения с гирями, способствует снижению массы тела за счет уменьшения количества жира в организме занимающихся. В то же время нами замечено, что гимнастические упражнения в меньшей мере способствуют развитию выносливости, чем упражнения гиревого спорта.

Различные варианты построения учебных и тренировочных занятий по физической подготовке с использованием средств гимнастики и гиревого спорта позволяют избежать монотонности, способствуют разностороннему физическому развитию, повышению функциональности занимающихся.

Плюсы занятий гимнастикой, гиревым спортом заключаются в том, что эти занятия не требуют дорогостоящего оборудования, упражнения относительно просты в исполнении, и они позволяют решать большинство задач по улучшению физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

В Сибирском юридическом институте МВД России рабочая учебная программа по дисциплине «Физическая подготовка» предусматривает изучение раздела «Общая физическая подготовка», который предполагает рассмотрение темы «Прикладная и атлетическая гимнастика». В содержание указанной темы входят упражнения на гимнастических снарядах (силовые упражнения с отягощением весом собственного тела) и упражнения

с использованием внешних отягощений, таковыми являются гири, тяжелоатлетические штанги, гантели, вес партнера.

Проводя занятия по физической подготовке по теме «Прикладная и атлетическая гимнастика», мы делаем акцент на выполнении упражнений со свободным весом, т.е. без использования различных тренажерных устройств. Курсанты выполняют двигательные действия поточным или групповым способами, что позволяет поддерживать достаточно высокую двигательную активность. Упражнения с гирями используются в сочетании с гимнастическими упражнениями только тогда, когда у обучающихся уже сформирована техника выполнения толчка, рывка, толчка по длинному циклу.

Во избежание травм стараемся не давать на учебных занятиях упражнения с гирями тяжелее 16 кг. Это позволяет как совершенствовать технику упражнений гиревого спорта, так и подготовиться к выполнению контрольного упражнения жим гири. По этому упражнению разработаны критерии оценки и нормативные требования, оно входит в содержание Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации. Гири более тяжелого веса, как правило, используются только с хорошо физически подготовленными курсантами или целенаправленно занимающимися гиревым спортом и выступающими на соревнованиях.

Из гимнастических упражнений мы отдаем предпочтение подтягиванию на перекладине, подъему переворотом на перекладине, выходу силой или выходу на две, подъему ног к перекладине. Например, после подготовительной части занятия учебный взвод делится на группы по три-четыре обучающихся, упражнения выполняются поточным способом. Курсанты выполняют следующие упражнения – толчок 2-х гирь 16 кг (16+16) – 10 раз, после чего выполняются подтягивания на перекладине 5-6 раз. Таких серий проделывается от трех до пяти. Затем выполняются другие гимнастические упражнения и упражнения с гирями. Девушки, как правило, выполняют махи с гирей, подтягивания на низкой перекладине или другие доступные им упражнения.

После выполнения упражнения с гирями и упражнений на многопроблетных гимнастических снарядах учебный взвод переходит к совершенствованию боевых приемов борьбы (служебно-прикладной физической подготовке). Это позволяет улучшить координационные способности и избежать перерывов в совершенствовании прикладных приемов и действий.

По своей сути такая форма проведения занятий является комплексной, т.е. занятие является комплексным. Оно позволяет одновременно

развивать физические качества и совершенствовать общеприкладные и служебно-прикладные двигательные навыки.

На всех занятиях по физической подготовке с использованием средств гимнастики и гиревого спорта в конце основной части обязательно выполняются упражнения на растягивание и улучшение гибкости. Здесь акцент делается на улучшение гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных и плечевых суставов, что способствует профилактике травматизма и улучшению координационных способностей.

Анализ литературных источников показал, что для эффективной подготовки к противоборству с невооруженным и вооруженным правонарушителем из психофизических качеств необходимо развивать скоростно-силовые и координационные способности. Методики их развития рассмотрены в учебно-методической [3] и научной литературе [5; 6], посвященной физической подготовке сотрудников органов внутренних дел, спортсменов в спортивных видах единоборств.

На основании выше изложенного, мы сделали вывод о том, что общая и служебно-прикладная физическая подготовка взаимосвязаны, высокий уровень общей физической подготовленности позволяет быстрее и успешнее формировать навыки боевых приемов борьбы. Кроме того, можно предположить, что общая физическая подготовка способствует эффективному противоборству с правонарушителем.

Библиографический список

1. Глубокий, В.А. Методика обучения сотрудников полиции защите от ударов руками, ногами, ножом (предметом) / В.А. Глубокий // Дискурс. – 2018. – № 1(15). – С. 49-56.
2. Глубокий, В.А. Физическая подготовка курсантов вуза МВД России с использованием гимнастики и гиревого спорта / В.А. Глубокий // Дискурс. – 2017. – № 10(12). – С. 22-28.
3. Кравчук, А.И. Боевые приемы борьбы : учебно-методическое пособие / А.И. Кравчук, Е.В. Панов. – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2007. – 280 с.
4. Кузнецов, С.В. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : учебник / С.В. Кузнецов, А.И. Волков, А.И. Воронов ; под ред. С.В. Кузнецова. – М. : ДГСК МВД России, 2016. – 328 с.
5. Мещеряков, В.С. Использование специального высокоинтенсивного тренинга в процессе физической подготовки сотрудников правоохранительных органов / В.С. Мещеряков // Дискурс. – 2017. – № 12(14). – С. 72-80.

6. Панов, Е.В. Теория и методика использования элементов основных видов единоборств в профессиональной подготовке курсантов образовательных учреждений МВД России : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е.В. Панов ; КГПУ. – Красноярск, 2002. – 147 с.

В.А. Глубокий

**ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ
С ОТЯГОЩЕНИЕМ ВЕСОМ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА КАК СРЕДСТВО
ОЗДОРОВЛЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

В современном обществе существует проблема недостаточной двигательной активности, доля физического труда значительно снизилась, только средства физической культуры и спорта позволяют в какой-то мере решить эту проблему.

Современный человек по сравнению с человеком прошлого в результате научного прогресса и высоких научных технологий ведет мало-подвижный образ жизни.

Медицина, казалось бы, при помощи лекарственных средств укрепляет защитные силы организма. Ранее в повышении иммунитета ведущая роль отводилась гигиеническим факторам и силам природы, в данный момент эту роль играют лекарственные средства.

Блага цивилизации позволяют человеку не выполнять те действия, которые были еще значимыми в начале и середине двадцатого столетия. В данный момент нет необходимости охотиться, преодолевать большие расстояния пешком, вручную работать в поле и многое другое. В быту техника позволяет не тратить время на стирку, уборку и приготовление пищи.

По обобщенным данным, всего лишь 100 лет назад на долю мускульной силы человека приходилось до 96% всей его работы в сфере быта и производства. В настоящее время физический труд, требующий двигательной активности, составляет лишь 5-6% от всего объема выполняемой работы. Значительно возросла доля умственного труда. Труд стал кабинетный, офисный. Недостаток движения порождает заболевания опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

В связи с этим сохранение и укрепление здоровья у сотрудников органов правопорядка является весьма актуальным. Так, целью физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (ОВД) Российской Федерации является не только формирование физической готовности к ус-