

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

*С.А. Фомин,
старший преподаватель кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск)*

О роли физических качеств при обучении боевым приемам борьбы

Одним из насущных вопросов в деятельности преподавателя ведомственного вуза сегодня выступает практико-ориентированное обучение слушателей профессиональной подготовки, направленное на формирование значимых компетенций сотрудника полиции. Индикатором компетенции выпускника выступает владение необходимыми навыками использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, способность самостоятельно поддерживать физические качества, обеспечивающие полноценную социальную и профессиональную деятельность¹.

Среди значимых факторов негативного влияния на процесс формирования профессиональных компетенций сотрудника полиции выделим отсутствие отбора кандидатов на службу по критериям физических качеств, предусматривающих сдачу контрольных нормативов по физической подготовке. Вдобавок растущий кадровый дефицит в подразделениях понуждает руководство сокращать сроки обучения по программам первоначальной подготовки по должности служащего «Полицейский».

Для образовательных организаций, входящих в систему МВД России, это означает необходимость воспитания профессионально значимых качеств у лиц, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел, за короткий срок. В количественно-часовом выражении общий бюджет времени на освоение программы сократился до 840 часов, из них на практические занятия по разделу «Физическая подготовка» отведено 66 часов. В указанном разделе программой не предусмотрена тема «Общефизическая подготовка». При этом в соответствии с требованиями ведомственного нормативного правового акта [1] на экзамене по физической подготовке предусмотрен прием контрольных нормативов на быстроту, силу и выносливость.

В связи с этим приоритетным направлением в деятельности профессорско-преподавательского состава образовательных организаций МВД России выступают поиск и подбор эффективных методик, позволяющих приобрести

¹ Здесь приводится ссылка на универсальную компетенцию, закрепленную в программе обучения по направлению подготовки «Обеспечение законности и правопорядка», 2024.

обучающимися требуемых компетенций по дисциплине «Физическая подготовка».

Базовым компонентом для процесса формирования физической готовности сотрудника полиции, а в перспективе способности применения служебно-прикладных приемов является наличие у кандидата к обучению развитых на достаточном уровне физических качеств и координационных способностей, приобретенных им до поступления в образовательную организацию [2]. Иными словами, для поступления в образовательную организацию ведомственных структур необходим отбор кандидатов по критериям физической подготовленности. На этом фундаменте обучение навыкам владения боевыми приемами борьбы может быть более успешным при условии обеспечения их дальнейшего поэтапного совершенствования в рамках практических занятий в территориальных органах.

Эффективным средством развития специальной выносливости – скоростной, силовой, координационной и т.д. – являются специальные подготовительные упражнения, приближенные к специфике деятельности сотрудника полиции, которые подразумевают подавление силового агрессивного сопротивления правонарушителя в ситуациях физического контакта.

Таким универсальным средством, влияющим на повышение уровня силовой выносливости, взрывной силы и координационных способностей, являются упражнения из программ гиревого спорта.

Например, выделим упражнение «Подъем двух гирь по 16 кг (24 кг) на грудь с последующим выталкиванием вверх» (толчок гирь по длинному циклу). Здесь значение имеет техника выполнения упражнения, и она выглядит следующим образом: перед началом выполнения упражнения гири стоят перед вами, ноги на ширине плеч. Возьмите гири в руки. Раскачав гири между ног, закиньте их на плечи. Локти прижаты к туловищу. Торс немного отклонен назад для компенсации весового воздействия гири. Затем выполните подсед и, резко разгибая ноги, толкните гири вверх. Далее верните гири к плечу (спружинив ногами). Опустите гири вниз враскачку для последующего подъема их на грудь. Здесь важно не наклонять корпус вперед, а удерживать его вертикально относительно горизонтальной плоскости.

Описанное упражнение толчок гири по длинному циклу является способом укрепления различных групп мышц: спины, ног, плеч и ягодиц, а также позволяет существенно повлиять на силовую выносливость. Помимо этого упражнение с гирями способствует развитию силы, координации и баланса, как способности удерживать тело в вертикальном положении относительно горизонтальной оси под влиянием веса гири. Толчок гири по длинному циклу требует значительных затрат энергии, особенно когда выполняется длительное время на количество повторений. Данное упражнение способствует аэробной и анаэробной выносливости. Работа с двумя гирями одновременно улучшает координационные способности и чувство равновесия. Интенсивный характер процесса тренировки в соответствии с верифицированной

методикой положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшая общее состояния здоровья, настроение и увеличивая работоспособность.

Таким образом, выносливость, сформированная посредством упражнений с гирей, способствует эффективному и надежному применению боевых приемов борьбы в условиях продолжительного противоборства сотрудника с правонарушителем.

Другой не менее важной задачей преподавателей является подбор упражнений для совершенствования координационных способностей. Координационные способности рассматриваются как комплекс физических качеств, который характеризует способность точно управлять своими движениями, согласовывать работу различных групп мышц и эффективно взаимодействовать с внешней средой. Такие способности играют ключевую роль для выполнения координационно сложных двигательных действий, таких как броски, удары, защитные действия от ударов, болевые приемы и т.п.

При этом на начальном этапе обучения боевым приемам борьбы преподавателю стоит придерживаться принципа постепенности включения изучаемых элементов, используя метод «от простого к сложному, от легкого к трудному». Этот метод заключается в последовательном освоении навыков, начиная с подводящих действий (упражнений), постепенно переходя к более сложным. Каждое новое действие основывается на предыдущем и является его продолжением, обеспечивая плавность процесса усвоения нового материала и развития уверенности у обучающихся.

При изучении сложно координационных действий считаем наиболее оптимальным применять расчленено-конструктивный метод. Он представляет собой дидактический прием, направленный на поэтапное усвоение материала путем разделения на составные части и последующее сознательное воссоздание законченного цельного действия. Изучаемый материал разбивается на отдельные компоненты, где необходимо выделить ориентировочную основу действия (ООД), дать представление обучающемуся о логике действия в целом. Следующим этапом следует определить основные опорные точки (ООТ), их механические характеристики и определить взаимосвязи между ними как логические закономерности действия.

Развитию координационных качеств будут способствовать также включение на практических занятиях или во время самостоятельной подготовки упражнений, направленных на развитие равновесия, например с акробатическими элементами, прыжковыми, метания, ловли и др.

Так, подходящими будут ряд упражнений: с акробатическими элементами: прыжки, кувырки, стойки на руках и иные упражнения, направленные на развитие пространственной ориентации; упражнения на равновесие: ходьба по узкой линии, балансирование на одной ноге, использование платформ; прыжковые упражнения: прыжки с ноги на ногу, с поворотом и другие вариации прыжка, улучшающие реакцию и координацию; метание и ловля

предметов: броски мяча в цель, игры в волейбол, теннис и т.п., тренирующие точность движений и ответную реакцию на движущиеся предметы.

Таким образом, практико-ориентированное обучение сотрудников полиции должно предусматривать наличие и совершенствование физических качеств как основы успешного овладения боевыми приемами борьбы.

Применение боевых приемов борьбы предполагает сопротивление, которое необходимо сотруднику подавить, минимизируя физический ущерб, и создать тем самым благоприятные условия для успешного и правомерного пресечения преступления или задержания правонарушителя.

Литература

1. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 02.02.2024 № 44.

2. Повышение уровня технических умений выполнения приемов борьбы у девушек-курсантов образовательных организаций МВД России средствами координационных тренировок / В.М. Гуралев, В.М. Дворкин, А.Ю. Осипов, С.А. Фомин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 9 (187). С. 68-72.

*В.М. Гуралев,
доцент кафедры физической подготовки
Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск),
кандидат педагогических наук, доцент*

Основы обучения броску через бедро

Как известно, развитие способности сотрудника к успешным действиям при решении служебно-боевых задач, связанных с применением физической силы и боевых приемов борьбы, является одной из стратегических целей кафедр физической подготовки образовательных организаций МВД России. В направлении достижения цели развития соответствующих профессиональных компетенций сотрудников программой по физической подготовке предусмотрено изучение бросков: бросок с захватом ног спереди (сзади); передняя и задняя подножки; бросок через спину (плечо); бросок через бедро. Броски используются как средство (способ) перевода правонарушителя из вертикального положения стоя в горизонтальное положение лежа на спине или на животе. Расположение правонарушителя в положении лежа упрощает задачу сотруднику сковывания его (правонарушителя) болевым приемом или наручниками при условии владения техникой приемов борьбы лежа. Однако, если иметь в виду, что под упрощением задачи сковать наручниками в положении лежа подразумевается сложный комплекс технических, многоповторно и методично проработанных действий, доля вероятности выполнить эти действия