

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, многократно и методично проработанных действий, доля вероятности выполнить эти действия

правомерно сотрудником сопротивляющемуся правонарушителю в положении стоя будет ничтожно мала.

Исходя из указанного утверждения, наличие методической грамотности преподавателя в обеспечении формирования двигательных умений и навыков бросков и техники борьбы лежа представляется значимой. Прежде чем перейти к методике обучения бросковой техники, следует проанализировать биомеханическую структуру броска. Для примера возьмем бросок через бедро в правую сторону.

Бросок через бедро выполняется в захвате за рукав и пояс. Исходное положение атакующего: правосторонняя стойка (правой захват сбоку за пояс, левой рукой – за правый рукав). Стойка – это устойчивое положение борца, стоящего на ногах. Различают два вида: правосторонняя и левосторонняя. К стойке борца-самбиста (дзюдоиста) предъявляются следующие требования: ноги расположены на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, правая стопа большим пальцем направлена прямо на партнера, левая – немного развернута наружу, обе стопы опираются всей площадью на опору. Расположение корпуса относительно вертикальной оси играет важную роль в обеспечении слаженного функционирования двигательных элементов броска. В совокупности положение туловища и ног спортсменов участников противоборства называют стойкой.

В повседневной практике преподавания бросков стойкам передают недостаточно внимания; вероятно, преподаватели недооценивают ее значимость, фокусируя внимание на действия рук, ног по отдельности. Механические характеристики конечностей, мышц кора, их эффективность находится в тесной зависимости с позой атакующего. Прилагать усилия к атакуемому следует после того, как установлена поза, позволяющая удерживать прямо стояние и обеспечивать устойчивость во время локомоций (перемещений). Поза определяет готовность к выполнению приема, характеризующейся точностью проявления последующих усилий в координационно сложной двигательной конструкции броска [1].

Правильно установленную атакующую позу можно определить как стартовую, предназначенную для обеспечения перемещений стоп по горизонтальной поверхности. После того как атакующий взял надлежащий захват, следует определить дистанцию между противниками. Дистанция в захвате должна быть такая, которая бы позволяла сохранять устойчивость, держа корпус прямо вертикально, иными словами, следует исключить наклон туловища в направлении к противнику. Для этого необходимо подвести таз ближе к противнику. Центр тяжести атакующего, располагающийся условно в районе пупка, смещен на заднюю ногу, вследствие этого впереди стоящая правая нога разгружена и готова к перемещению. Опрокидывание противника предполагает подготовку, заключающуюся в объединенном действии, состоящем из движений рук, туловища и ног. Все эти действия характеризуются определенными параметрами (пространственными, временными, дина-

мическими). На первом этапе подготовки к броску, после того как установлена стартовая позиция, следует выполнить рывок туловищем влево относительно вертикальной оси с одновременным включением рук в направлении вверх влево, приблизительно под углом 45 градусов. Важно обратить внимание не столько на движение самих рук (кистей, предплечий, плеч), сколько на короткое движение вверх ключицы и лопаток, приводимое трапециевидными мышцами в акромиально-ключичных сочленениях. Работа трапециевидных мышц должна быть сопряжена с работой мышц туловища, ног в тазобедренных и коленных суставах. Целью этой работы является нарушения вертикальной устойчивости противника. Находясь в состоянии частичной кратковременной утраты устойчивого равновесия, противник в первую очередь закономерно будет предпринимать попытки его восстановить, рефлекторно пытаясь опустить таз ниже с целью обрести устойчивость в вертикальном положении, опираясь всей площадью стоп на горизонтальную опору (поверхность). Поэтому важно при освоении и совершенствовании броска через бедро, правильно организовать работу костно-мышечной системы опорно-двигательного аппарата на основе биомеханических закономерностей. Иными словами, результатом работы подготовки к броску через бедро должно стать состояние неустойчивого равновесия атакуемого. Признаком этого состояния является смещение общего центра тяжести вперед за границы площади опоры (за внешние контуры стоп) и отрыв пяток от опоры.

Последующая задача по выполнению рассматриваемого броска связана с перемещением тела вокруг вертикальной оси на 180 градусов влево. Распространенной ошибкой при перемещении тела является шаг впередистойящей ногой вперед к противнику с переносом веса тела на нее же. В условиях нахождения в плотном захвате с противником, который на все действия атакующего будет отвечать противодействием, поворот тела (таза, ног и верхней части туловища) не получится. Поворотное перемещение должно происходить в условиях статодинамического равновесия. Для этого необходимо при перемещении правой ноги влево (а не вперед прямо) вокруг вертикальной оси позвоночника, смещенной влево от противника по вертикали, потянуть захваченный пояс вверх влево. Соблюдение правил установки стартовой позы и действий, обеспечивающих тягу, как следствие слаженной работы мышц туловища, рук и ног в подготовительной фазе броска, позволит при повороте тела сохранить свое равновесие и сохранять неустойчивое равновесие противника, чтобы полностью выполнить поворотное перемещение. Завершающая фаза броска – опрокидывание – не будет иметь такого важного значения, с точки зрения координационной сложности выполнения, поскольку результат большей частью зависит от подготовки к броску.

Таким образом, на начальном этапе обучения броску через бедро, важное значение будет иметь подбор подводящих упражнений, способствующих формированию навыка установления правильной, с точки зрения принципов биологической механики атакующей стойки (позы), характеризующейся

статической устойчивостью и обеспечивающую в последующем слаженную работу рук, ног и туловища. В качестве эффективного средства, способствующего увеличению силы мышц кора, как фактора, влияющего на поддержание стабильной вертикальной позы, рекомендуем использовать упражнения с гирями толчок по длинному циклу.

Литература

1. Гуралев В.М., Осипов А.Ю., Шнаркин С.М. Обоснование целесообразности обучения и использования бросковой технике сотрудников ОВД // Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология : сборник научных трудов. Ялта: РИО ГПА, 2018. Вып. 60. Ч. 2. С. 111-113.
2. Гуралев В.М., Осипов А.Ю., Дворкин В.М. Влияние координационных тренировок на соревновательные результаты юных единоборцев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2022. № 2. С. 61-97.

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

Предложения по совершенствованию профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников правоохранительных органов

В условиях усложнения служебной деятельности профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) сотрудников правоохранительных органов приобретает особое значение. Важность физической подготовки сотрудников полиции и других силовых структур заключается не только в развитии их физических качеств, но и в формировании необходимых профессиональных навыков, обеспечивающих эффективное выполнение служебных задач в экстремальных условиях.

Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов включает комплекс упражнений и действий, направленных на развитие профессионально важных физических качеств и формирование профессионально значимых двигательных навыков.

Внедрение современных педагогических технологий, индивидуализация учебных программ и использование разнообразных методик подготовки являются ключевыми элементами эффективной системы подготовки, которая обеспечит высокую готовность сотрудников к выполнению оперативно-служебных задач в условиях повышенной сложности. Существующие методики профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников право-