

периодически менять программу тренировок, добавлять количество подходов либо повторений или вводить новые упражнения.

Библиографический список

1. Бубновский, С.М. Активное долголетие, или как вернуть молодость вашему телу / С.М. Бубновский. – М.: «Эксмо», 2015. – 528 с.
2. Глубокий, В.А. Калистеника как средство оздоровления / В.А. Глубокий // Дискурс. – 2017. – № 10(12). – С. 14-21.
3. Дворкин, В.М. Актуальность разработки методических рекомендаций по организации физической подготовки у сотрудников правоохранительных органов, отнесенных к группе ЛФК / В.М. Дворкин // Дискурс. – 2017. – № 11(13). – С. 36-40.
4. Тенденции развития спорта и физической культуры в России / Е.В. Панов [и др.] // Дискурс. – 2017. – № 10(12). – С. 59-65.

В.М. Гуралев

О РОЛИ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Данные инспекторских проверок территориальных подразделений ГУ МВД России за последние несколько лет свидетельствуют о недостаточной физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел. Наиболее слабый уровень владения боевыми приемами борьбы показывают, участковые уполномоченные полиции, сотрудники патрульно-постовой службы, дежурных частей и следственных подразделений. Существующая система оценки уровня владения боевыми приемами борьбы не позволяет в полной мере отразить действительный уровень сформированности прикладных навыков. Наставлением по организации физической подготовке сотрудников ОВД предписывается оценивать уровень боевых приемов борьбы на несопротивляющемся партнере, фокусируясь на формальных деталях техники определенного приема. Получается, что профессорско-преподавательский состав кафедр физической подготовки образовательных организаций МВД России и инструкторы по физической подготовке ГУ МВД России по субъектам Российской Федерации готовят сотрудников к выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач в условиях отсутствия сопротивления со стороны правонарушителя! Нонсенс! Целью физической подготовки сотрудников органов внутренних

дел является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности. Возникает противоречие: с одной стороны, специалисты по боевым приемам борьбы должны сосредоточиться на процессе формирования навыков применения боевых приемов борьбы и обеспечения личной безопасности сотрудников, воспитания смелости, решительности, инициативы и находчивости, с другой – сотрудник, применяя болевой прием или удар в условиях сопротивления, рискует причинить травму ассистенту или вовсе не выполнить прием. Прием или удар в ситуациях противоборства выполнить намного труднее, чем в условиях отсутствия его. Поэтому существующая система оценки навыков применения боевых приемов борьбы сотрудниками ОВД представлена в форме показательных выступлений и направлена прежде всего на минимизацию причинения ущерба ассистенту при сдаче зачета. В процессе подготовки к «показательным выступлениям по боевым приемам борьбы» в отсутствие специфических условий деятельности, связанных с применением боевых приемов борьбы, навык по определению не может сформироваться. Более того, велик риск формирования отрицательного навыка обозначения ударов и болевых приемов. Двигательный навык – это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения.

Одним из признаков сформированности навыка является вариативность, то есть способность подстраиваться под изменяющиеся условия, в которых он применяется. Расширение диапазона вариативности навыка достигается выполнением постепенно усложняющихся заданий по применению разученного действия в игровых и соревновательных ситуациях. Надежность навыка обеспечивается совокупным применением методических приемов. Но надежность двигательного навыка зависит также от степени развития ряда физических и психических качеств индивида, в частности специфической выносливости и эмоциональной устойчивости. Залогом успешно выполненной работы по задержанию агрессивного правонарушителя являются навыки защитных и ударных действий в сочетании со способностью применять их в стрессовой ситуации противоборства сотрудника ОВД с правонарушителем.

Известно, что умения и навыки сотрудников, наработанные на занятиях по боевым приемам борьбы в соответствии с методами, применяемыми в спортивной тренировке спортсменов-единоборцев, нивелируют

отрицательное влияние стресса в экстремальных ситуациях служебной деятельности, придают уверенность в собственных силах. [2]

Навык, сформировавшийся в специально подобранных упражнениях, может быть доведен до совершенства только в специфической деятельности, т.е. в условиях контактного противоборства, в непредсказуемой, постоянно изменяющейся ситуации. Важно отметить, что одним из главных методов формирования навыка является деятельность, в состав которой входит изучаемое действие. [1] Сотрудникам при решении служебно-боевых задач, связанных с обеспечением личной безопасности, часто приходится применять боевые приемы борьбы в условиях противоборства с правонарушителем. Психологически и физически неподготовленный сотрудник не в состоянии решить поставленные задачи из-за отсутствия прикладных двигательных навыков. Необходимость занятий сотрудников различными видами спортивных единоборств обуславливается тем, что применение боевых приемов борьбы в определенных ситуациях служебной деятельности – это противоборство с противником, в процессе которого возможны травмы.

В процессе занятий спортивными единоборствами закаляется воля, характер, воспитываются смелость, устойчивость к физическому и психическому утомлению, умение сохранять самообладание в экстремальных ситуациях. Из-за травматизма моделировать в учебном процессе подобное противоборство с полной психофизической мобилизацией невозможно. Поэтому при изучении боевых приемов борьбы вводятся ограничения: удары обозначаются, сопротивление ограничивается и т.д. Данные обстоятельства наносят определенный вред, выражающийся в привычке симулировать атакующие действия с целью облегчения проведения защитных действий партнеру с последующим проведением сковывающего захвата. В условиях поощрения симулятивных действий обучающихся при моделировании ситуаций силового задержания реальная техника не совершенствуется, механизмы, обеспечивающие включение психических и волевых качеств, не включаются, поскольку отсутствует ощущение опасности, страха и физической усталости. [3] Вместе с тем данный аспект подготовки к применению боевых приемов борьбы в реальных ситуациях являются важнейшей задачей физической подготовки.

Таким образом, ведущим средством подготовки сотрудников следует считать спортивные единоборства, имеющие служебно-прикладную направленность, правилами соревнований которых запрещено применять удары и приемы, способные травмировать спарринг-партнера.

Библиографический список

1. Боевые приемы борьбы / А.И. Кравчук [и др.]. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2006.
2. Мещеряков, В.С. Формирование скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов массовых разрядов (17-20) / В.С. Мещеряков, С.А. Мещеряков // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2016. – С. 174-178.
3. Паршин, С.В. Педагогические аспекты совершенствования скоростно-силовых качеств у курсантов СибЮИ ФСКН России, занимающихся единоборствами / С.В. Паршин // Совершенствование профессиональной физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 150-153.

В.М. Дворкин

**ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ
БОРЬБЫ СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

Увеличение объема и усложнение задач, решаемых правоохранительными органами, изменение качественных параметров преступности обуславливают потребность в высоком уровне физической готовности сотрудников к эффективной профессиональной деятельности, сохранении и укреплении их здоровья.

Формирование двигательных навыков эффективного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, и их совершенствование сотрудниками органов внутренних дел осуществляется на практических занятиях по физической подготовке.

В нормативных правовых актах регламентирующих организацию физической подготовки в органах внутренних дел, в разделе «Боевые приемы борьбы» представлены положения организационного характера; приведен перечень специально-подготовительных упражнений, который необходимо включать в содержание практического занятия по физической подготовке; меры профилактики травматизма на занятиях по физической подготовке; описана структура, а также этапы формирования уме-