

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Васильева Е.Б. Решение проблем по дисциплине «физическая культура» в период самоизоляции студентов вуза // Наука, образование и культура. – 2020. – № 8 (52). – С. 71–76.

2. Карасев А.Г., Казакова О.А., Иванова Л.А., Данилова А.М. Роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом в условиях пандемии // Ученые записки университета Лесгафта. – 2020. – № 5 (183). – С. 15–20.

3. Родионова И.А., Шалупин В.И. Организация дистанционного обучения студентов физической культуре в условиях самоизоляции при пандемии коронавируса // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 12. – С. 47–51.

4. Солодовник Е.М., Киселев А.В. Применение мобильных приложений на занятиях физической культуры в условиях пандемии // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 10-1. – С. 137–139.

СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ

Дворкин В.М.,

кандидат педагогических наук, доцент

(Сибирский юридический институт МВД России)

Аннотация: в работе говорится о том, что подавляющее число действий в противоборствах, применение техники боевых приемов борьбы, физической силы носит скоростно-силовой характер. Анализируются физические упражнения, позволяющие развивать профессионально важные физические качества, положительно влияющие на формирование технической основы боевых приемов борьбы.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, боевые приемы борьбы, сотрудники органов внутренних дел.

SPEED-POWER ABILITIES WHEN PERFORMING COMBAT METHODS OF COMBAT

Dvorkin V.M.,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
(Siberian Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia)

Abstract: the work says that the overwhelming number of actions in confrontations, the use of combat techniques, physical strength is of a speed-power nature. Physical exercises were revealed that allow developing professionally important physical qualities and positively affecting the formation of the technical basis of combat methods of struggle.

Keywords: speed-power abilities, fighting methods of struggle, employees of internal affairs bodies.

Разнообразие боевых приемов борьбы в профессиональной деятельности правоохранительной системы, часто меняющиеся условия реализации техники приемов при применении физической силы требуют в фазе активного единоборства с правонарушителем высокого уровня развития силовых и скоростных качеств, а также сформированных на должном уровне профессионально-прикладных двигательных навыков.

В результате выполненного анализа учебно-методических и научных работ, практики применения физической силы в служебной деятельности [2, 3, 4, 5, 6] удалось установить, что значительное количество действий в противоборствах, применение техники боевых приемов борьбы, физической силы носит скоростно-силовой характер. Следовательно, сотрудникам правоохранительных органов необходимо развивать способность выполнять двигательные действия в течение непродолжительного времени в анаэробном режиме энергообеспечения двигательной деятельности, при котором мышечная деятельность выполняется в скоростно-силовом режиме на фоне высокого уровня развития силовой выносливости.

Кроме того, для формирования необходимого уровня общей работоспособности при организации процесса физической подготовки сотрудников правоохранительных органов рекомендуется включать упражнения умеренной интенсивности, выполняемые длительное время и задействующие максимальное количество мышечных групп.

В связи с ограниченным лимитом выделяемых часов на физическую подготовку сотрудников правоохранительных органов, а также высокой служебной загруженностью свою эффективность при организации практических занятий показали методики с применением комплексных тренировок.

При реализации комплексных тренировок развитие наиболее значимых в профессиональной деятельности физических качеств должно осуществляться в тесной связи с совершенствованием техники боевых приемов борьбы. Для этого рекомендуется использовать специальные средства подготовки.

Для совершенствования скоростно-силовых способностей в качестве эффективных средств рекомендуется выполнять упражнения с различным весом отягощений и в темпе от малого до максимального.

Таким образом, для повышения эффективности воспитания скоростно-силовых качеств обучающихся преподавателю или инструктору необходимо не только знать структуру двигательных действий при выполнении боевых приемов борьбы, но и учитывать ее при подборе специальных упражнений.

Необходимо отметить, что при организации практических занятий по учебной дисциплине «Физическая подготовка», задачей которых является развитие профессионально важных физических качеств, показали свою эффективность специальные упражнения, выполняемые в рамках техники боевых приемов борьбы. Другими словами, одновременно совершенствуются физические качества и техника двигательных действий.

При совершенствовании скоростно-силовых качеств важно иметь в виду, что быстрота, которую сотрудник может проявить в конкретном движении, зависит от ряда факторов и главным образом от уровня физических кондиций. Развитие быстроты и силы тесно связано с развитием способности мышц к расслаблению (от степени их эластичности). Поэтому большой резерв увеличения скорости кроется в улучшении техники движения. При развитии и совершенствовании быстроты целесообразно придерживаться комплексного подхода, суть которого заключается в использовании в рамках одного и того же занятия различных скоростных упражнений.

Одна из ведущих ролей в процессе развития быстроты движений принадлежит методу динамических усилий, который направлен на развитие способностей к проявлению большей силы в условиях быстрых движений (динамическая сила). При его применении используют отягощения (от 10 до 15 кг) в сочетании с упражнениями, которые по своей структуре соответствуют технике боевых приемов борьбы. Это позволяет одновременно совершенствовать технику движений и развивать необходимое физическое качество [1].

В рамках проведенной работы были выявлены физические упражнения, позволяющие развивать профессионально важные физические качества и положительно влияющие на формирование технической основы боевых приемов борьбы.

К таким упражнениям можно отнести: толчок гири 16, 24 кг поочередно правой, левой руками; рывок гири 16, 24 кг; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание на перекладине; выпрыгивание в разножке; «маятниковые» движения груза вправо-влево; переноска партнера; челночный бег 6-4x5, 6x3, 10x10 м; имитационные упражнения (имитация ударов, защитных действий, бросков и др.) позволяющие улучшать координационные способности и совершенствовать технику движений.

Таким образом, для совершенствования процесса физической подготовки при организации практических занятий рекомендуем использовать метод комплексной тренировки. Реализация данного метода позволяет развивать профессионально важные физические качества и формировать прикладные двигательные навыки.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Глубокий В.А. Метод сопряженного воздействия в служебно-прикладной физической подготовке сотрудников полиции / Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики: материалы XXIII международной научно-практической конференции. В 2-х ч. / отв. ред. Д.В. Ким. – Красноярск: Сибирский юридический институт МВД России, 2020. С. 117–119.
2. Гуралев В.М., Осипов А.Ю., Шнаркин С.М. Обоснование целесообразности обучения и использования бросковой техники сотрудниками ОВД // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 60–2. – С. 113–117.
3. Гуралев В.М., Дворкин В.М., Осипов А.Ю., Фомин С.А. Повышение уровня технических умений выполнения приемов борьбы у девушек-курсантов образовательных организаций МВД России средствами координационных тренировок // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9 (187). – С. 68–72.
4. Осипов А.Ю., Гуралев В.М., Евтушенко А.А. Совершенствование методической базы обучения боевым приемам борьбы сотрудников МВД России // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 54–7. – С. 76–83.
5. Дворкин В.М. Совершенствование техники боевых приемов борьбы в условиях моделирования применения физической силы: заключительный отчет о научно-исследовательской работе / В.М. Дворкин [и др.]. – Красноярск: Сибирский юридический институт МВД России, 2018.
6. Глубокий В.А. Способы интенсификации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: заключительный отчет о научно-исследовательской работе / В.А. Глубокий [и др.]. – Красноярск: Сибирский юридический институт МВД России, 2017.

СТАНОВЛЕНИЕ ДЕСПОТИЧЕСКОГО ГОСУДАРСТВА В СИСТЕМЕ ГОСУДАРСТВЕННО-ВЛАСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ДОПЕТРОВСКОГО ПЕРИОДА

Елисеева Е.С.,

адъюнкт

(Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя)

Аннотация: в статье рассматриваются исторические и теоретические аспекты становления государства деспотического в период с X века по XVII век. Беря за основу в качестве определяющей причины установления деспотического самодержавия татаро-монгольское нашествие, рассматриваемый период допетровской эпохи целенаправленно разделен на домонгольский и послемон-