

Таким образом, историческая практика и архивные документы доказывают, что специфика деятельности борцов-самбистов тесно коррелирует с деятельностью сотрудника, решающего задачи преодоления сопротивления правонарушителя и последующего его сковывания болевым приемом или наручниками. Уровень физической подготовленности слушателей факультетов профессиональной подготовки образовательных организаций МВД России может быть существенно повышен при условии включения в программы обучения дополнительного количества бросков (в действующей программе он один) и некоторые приемы борьбы лежа из самбо, позволяющие безопасное совершенствование техники действий обоюдно и в полную силу.

Библиографический список

1. Гуралев, В.М. Обоснование целесообразности обучения и использования бросковой техники сотрудниками ОВД / В.М. Гуралев, А.Ю. Осипов, С.М. Шнаркин // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 60-2. – С. 113-117.
2. Осипов, А.Ю. Совершенствование методической базы обучения сотрудников МВД России / А.Ю. Осипов, В.М. Гуралев, А.А. Евтушенко // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 54-7. – С. 76-83.
3. Чехранов, Ю.В. Деятельностная направленность физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России : монография / Ю.В. Чехранов. – М. : МоУ МВД России им. В.Я. Кикотя, 2019. – 290 с.

DOI 10.51980/2022_12_60

В.М. Дворкин

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

В результате выполненного анализа учебно-методических и научных работ, практики применения физической силы в служебной деятельности [2-6] удалось установить, что значительное количество действий в противоборствах, применение техники боевых приемов борьбы, физической силы носит скоростно-силовой характер. Следовательно, у сотрудников правоохранительных органов необходимо развивать способность выполнять двигательные действия в течение непродолжительного времени в

анаэробном режиме энергообеспечения двигательной деятельности, т.е. 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 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. То есть, 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 / В.А. Глубокий // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики : материалы XXIII международной научно-практической конференции. Красноярск, 2020. – Ч. 2. – С. 117-119.

2. Гуралев, В.М. Обоснование целесообразности обучения и использования бросковой техники сотрудниками ОВД / В.М. Гуралев, А.Ю. Осипов, С.М. Шнаркин // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 60-2. – С. 113-117.

3. Дворкин, В.М. Воспитание профессионально важных физических качеств и формирование прикладных двигательных навыков в процессе физической подготовки сотрудников правоохранительных органов / В.М. Дворкин // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы

I. Проблемы преподавания физической, огневой и тактико-специальной подготовки в учебных организациях, осуществляющих обучение сотрудников для силовых структур

теории и практики : материалы XXV международной научно-практической конференции. – Красноярск, 2022. – Ч. 2. – С. 219-220.

4. Осипов, А.Ю. Совершенствование методической базы обучения боевым приемам борьбы сотрудников МВД России / А.Ю. Осипов, В.М. Гуралев, А.А. Евтушенко // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 54-7. – С. 76-83.

5. Способы интенсификации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел : отчет о НИР (заключ.) / В.А. Глубокий [и др.]. – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2017.

6. Повышение уровня технических умений выполнения приемов борьбы у девушек-курсантов образовательных организаций МВД России средствами координационных тренировок / В.М. Гуралев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9(187). – С. 68-72.

DOI 10.51980/2022_12_63

В.М. Дворкин

ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ НАВЫКОВ ПРАВОМЕРНОГО ПРИМЕНЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ

Важным направлением в организации подготовки кадров в органах внутренних дел Российской Федерации является профессиональная служебная и физическая подготовка. Физическая подготовка как элемент системы профессиональной служебной и физической подготовки сотрудника правоохранительных органов играет важную роль в формировании профессиональной пригодности к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Курсанты и слушатели приобретают необходимые знания, умения и навыки применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в процессе обучения в образовательных организациях МВД России.

На оперативно-служебную деятельность сотрудников полиции непрерывно воздействует целый комплекс факторов, которые не имеют места в повседневной жизни обычного человека. Довольно часто сотрудники полиции оказываются в ситуациях, опасных для жизни не только их самих, но и окружающих. Возникновение различного рода конфликтных ситуаций предопределяет возможность применения сотрудником правоохрани-