

мере заниматься индивидуальной психологической подготовкой курсантов, что в некоторых случаях может приводить к совершению ими ошибок, вызванных психологическими факторами. Для стабильности результатов обучающиеся должны самостоятельно формировать свои волевые качества, находить душевное равновесие, проводить анализ своих ощущений при стрельбе.

Библиографический список

1. Соловьева, С.Л. Психическая саморегуляция. Пособие по самопомощи (начало) / С.Л. Соловьева // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика. – 2019. – Т. 7. – № 4(26).

DOI 10.51980/2022_12_97

И.Д. Куликов, А.И. Кравчук, В.А. Глубокий

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ БОКСА И КИКБОКСИНГА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ 3, 4, 5 ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации (далее – ОВД) предполагает формирование готовности к правомерному применению физической силы при решении правоохранительных задач. Техника боевых приемов борьбы должна применяться с учетом внешних условий – сопротивления правонарушителя, характера нападения на сотрудника (захваты, применения ударов руками и ногами, вооруженное нападение и т.п.).

Есть мнение, что существующие виды единоборств являются базовыми для техники боевых приемов борьбы [2]. С этим следует согласиться. Приемы и действия по физическому принуждению правонарушителей к выполнению законных требований сотрудника полиции, а также по обеспечению личной безопасности являются заимствованными из джиу-джитсу, классического бокса, каратэ и кикбоксинга.

Предполагаем, что содержание Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденного приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 (далее – Наставление), позволяет в необходимой мере формировать навыки ударов и защитных действий от ударов. Естественно, что физическая подготовка сотрудников ОВД предполагает формирование только базовой готовности к применению физической силы. Владение прикладными двигательными

действиями на уровне навыка, скорее всего, позволят применять боевые приемы борьбы умело и быстро, выстраивать тактику с учетом конкретной ситуации. Считаем, что сотрудник должен применять специальные средства в таких ситуациях, это позволит избежать сотруднику тяжелых травм, успешно решать правоохранные задачи.

В 2007 г. в Сибирском юридическом институте МВД России было подготовлено учебно-методическое пособие [1], в котором рассматривается техника кикбоксинга как средство противоборства с правонарушителем. Техника бокса и кикбоксинга была адаптирована под решение задач, связанных с ограничением свободы передвижения, защиты от посягательств на жизнь и здоровье сотрудника ОВД. В учебно-методическом материале показаны базовые двигательные действия – защита от захватов, ударов невооруженного противника, ударов палкой, ножом, группового нападения, также представлены способы защиты в положении лежа. Кроме того, представлены основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с сотрудниками ОВД с использованием техники бокса и кикбоксинга; общая физическая подготовка сотрудников; способы формирования психологической готовности к ведению противоборства (рукопашной схватки).

Авторы пособия предполагают, что для формирования готовности к применению физической силы недостаточно просто обучения боевым приемам борьбы. Практика показывает, что в процессе обучения профессионально-прикладным двигательным навыкам (боевым приемам борьбы) у обучающихся следует формировать психологическую готовность к ведению единоборства с правонарушителем. Это достигается путем моделирования ситуаций реального уличного боя (имеется в виду рукопашная схватка).

Для формирования психологической готовности к единоборствам существует много методик, проверенных при подготовке военнослужащих, сотрудников правоохранных органов. Эти методики нами изучены, переработаны с учетом требований, предъявляемых к профессиональной подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России, и применяются на занятиях по физической подготовке.

Для формирования психологической готовности к единоборству на занятиях по учебной дисциплине «Физическая подготовка» с курсантами (слушателями), обучающимися по специальности высшего образования Правоохранительная деятельность, применяются учебно-тренировочные поединки по правилам кикбоксинга, бокса, рукопашного боя. Поединки проводятся только тогда, когда курсант (слушатель) уже в достаточной мере владеет навыками самозащиты. Поединки проходят на фоне

физического утомления. Физическое утомление достигается путем выполнения силового комплексного упражнения для мужчин (СКУ), взятого из Наставления. Количество повторений СКУ – от 3 до 5 раз. Спарринги ведутся в форме вольного боя и длятся от 2 до 3 минут. Преподаватель наблюдает за ведением учебно-тренировочного поединка, следит за тем, чтобы у обучающихся не брали верх эмоции – поединок не должен перерасти в неконтролируемую драку.

Кроме того, на занятиях по физической подготовке практикуются учебные поединки с вооруженным противником (противник вооружен макетом ножа, палки). Поединок длится от 30 секунд до 1 минуты. Цель – избежать ударов или порезов, по возможности, курсант пытается обезоружить «правонарушителя».

Нами установлено, что методики подготовки сотрудников, возраст которых составляет 18-25-30 лет, не совсем приемлемы в физической подготовке сотрудников 3, 4, 5 возрастных групп. Здесь физическая подготовка приобретает большую оздоровительную направленность. Практика показывает, что и после тридцати лет возможны занятия боксом, кикбоксингом. Нами разработаны тренировочные программы, позволяющие улучшить подвижность суставов, сформировать технику ударов руками и ногами, защит от ударов руками, ногами, предметом. Программы тренировки с использованием средств бокса и кикбоксинга для сотрудников ОВД разработаны после консультации у тренера высшей категории Ф.В. Бессараб, подготовившего трех мастеров спорта международного класса по кикбоксингу.

Тренировочные комплексы могут выполняться как в рамках профессиональной служебной и физической подготовки, так и во время самостоятельных занятий. У возрастных сотрудников ОВД следует исключить спарринговую работу. Отработка ударов и защит в парах должна происходить по заданию и при соблюдении определенных условий. Тренировке должна предшествовать тщательная разминка, выполняются физические упражнения, направленные на улучшение подвижности суставов. В занятиях возрастных сотрудников следует включать упражнения в статокинетическом режиме, что будет способствовать формированию техники ударов ногами. Занятие физическими упражнениями с применением средств бокса и кикбоксинга должно длиться не менее 45 и не более 90 минут. Оптимально – 60 минут (1 час).

Приведем пример самостоятельных тренировок сотрудника ОВД.

Тренировки проводятся три раза в неделю по 60 минут, выполняются через день (понедельник, среда, пятница). Первый день – отработка ударов руками, тренировка защитных действий. Второй день – удары ногами,

перемещения. Третий день – комбинирование (удары руками и ногами), защиты от ударов. Совершенствуются 2-3 комбинации ударов. Естественно, на каждом занятии должны выполняться физические упражнения на гибкость. Не следует отрабатывать сложные многоударные комбинации. Комбинация должна состоять минимум из двух ударов, максимум – из пяти. Необходимо анализировать свои сильные и слабые стороны и в соответствии с полученными результатами корректировать свои действия в типовых ситуациях. Сотрудник должен искать свой собственный наиболее эффективный для него способ действий. Не следует также относиться к учебным ситуациям слишком легкомысленно, как к игре.

Для общей физической подготовки сотрудникам 3, 4, 5 возрастных групп рекомендуем выполнять подтягивания в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, СКУ, челночный бег, бег на 3000 метров, упражнения на улучшение и поддержание гибкости, что в перспективе позволит успешно выполнять контрольные упражнения общей физической подготовки.

К вышеизложенному материалу следует добавить, что только регулярные и систематичные тренировки позволяют развивать физические качества и формировать двигательные умения и навыки, необходимые для применения физической силы в отношении правонарушителя (преступника).

Мы считаем, и практика это подтверждает, что для создания необходимой физической формы у сотрудника (при условии, что он непрофессиональный спортсмен) достаточно трех учебно-тренировочных занятий в неделю по 45-90 минут. Такое количество занятий не влияет на качество служебной деятельности, требует только некоторой самоорганизации и более четкого планирования личного времени.

Библиографический список

1. Глубокий, В.А. Использование техники кикбоксинга в процессе формирования боевой готовности сотрудников органов внутренних дел : учебно-методическое пособие / В.А. Глубокий, Е.И. Кокова. – Красноярск : Сибирский юридический институт МВД России, 2007. – 84 с.

2. Кузнецов, С.В. Организация физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : монография / С.В. Кузнецов [и др.]. – Нижний Новгород : Нижегородская академия МВД России, 2020. – 396 с.