

В.С. Мещеряков, С.А. Мещеряков

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОГО ВЫСОКОИНТЕНСИВНОГО ТРЕНИНГА
В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ
СИБИРСКОГО ЮРИДИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА МВД РОССИИ**

При анализе вопросов, касающиеся повышения надёжности применения сотрудниками МВД России приёмов единоборств, наше внимание привлёк такой аспект, как эффективность занятий по разделу «Боевые приёмы борьбы», которая, наряду с другими факторами, определяется рациональным сочетанием технико-тактической и специальной физической подготовки.

Многие авторы ссылаются на недостаточное количество часов на занятия специальными физическими упражнениями. По нашему мнению, ссылки на отсутствие времени не всегда обоснованны, считаем, что если на физическую подготовку безмерно увеличивать количество часов, то это может отрицательно сказаться на других направлениях профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов [2-4].

По мнению многих авторов, основными и самым эффективными средствами специальной физической подготовки являются сами соревновательные упражнения, в процессе выполнения которых происходит совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида деятельности [1].

Несомненно, действенным способом повышения эффективности занятий по разделу «Боевые приёмы борьбы» будет являться проведение спаррингов по заданию с использованием способа моделирования практических ситуаций. В связи с чем встаёт ряд вопросов, таких как: профилактика травматизма на занятиях, адекватность нагрузки для определённого контингента и другие, решение которых, по нашему мнению, будет влиять на плодотворность методики обучения по разделу «Боевые приёмы борьбы» [5]. Зачастую во избежание данных проблем занятия сводятся к выполнению приёмов на несопротивляющемся партнёре и без проявления должного уровня физических качеств, что отмечено во многих исследованиях, где эффективность педагогического воздействия, направленного на развитие двигательных качеств, вызывает огромное сомнение, особенно в условиях двухразовых занятий в неделю, ведь в процессе занятий необходимо решать и ряд других задач.

По мнению Ю.В. Верхошанского, уровень скоростно-силовой подготовленности и умение занимающихся полноценно его использовать являются определяющими в совершенствовании технического мастерства в различных видах спорта, требующих проявления взрывных усилий [1].

В ходе проведенного анализа и обобщения научно-методической литературы по обозначенной проблеме стал очевиден тот факт, что в процессе физической подготовки сотрудников силовых ведомств в настоящее время предпочтение отдается методикам применения средств скоростно-силовой направленности, разработанных на основе биомеханических критериев соответствия специальной двигательной деятельности. Это лишний раз подтверждает тот факт, что процесс совершенствования физических качеств должен осуществляться средствами специальной подготовки, что, в свою очередь, помогает комплексному решению задач и тем самым использованию отводимого времени с максимальной эффективностью.

В связи с этим целью данной работы является анализ целесообразности использования специальных упражнений скоростно-силового и кардио-силового характера с высоким уровнем интенсивности на занятиях по физической подготовке с сотрудниками правоохранительных органов по разделу «Боевые приёмы борьбы».

В последнее время немало научных работ посвящены применению физических упражнений высокой интенсивности, направленных в большей степени на совершенствование общей физической подготовленности. Одним из популярных направлений в настоящее время является кроссфит. Тренировки по кроссфиту – короткие, в среднем меньше получаса, иногда меньше 15-20 минут, с разминкой весь тренировочный процесс укладывается в 45-60 минут, что для сотрудников силовых структур является неоспоримым преимуществом ввиду отсутствия времени на занятия [2-4]. Но зачастую в погоне за повышением интенсивности на второй план уходит специфика подготовки, что, по нашему мнению, связано с более легким вариантом повышения интенсивности нагрузки на занятия за счет выполнения упрощенных в двигательном плане упражнений. А возможно, и отсутствием должного уровня квалификации руководителя занятия, который, как нам представляется, должен потрудиться над составлением комплекса упражнений, в которые должны входить элементы требующие дополнительной проработки. Таким образом, мы считаем, что наиболее эффективным способом повышения интенсивности занятий по разделу «Боевые приёмы борьбы» является высокоинтенсивный тренинг, основанный на выполнении специальных и специально-подготовительных упражнений, а также отдельных приёмов и их элементов.

Для определения эффективности этих занятий на базе СибЮИ МВД России с сентября 2017 г. по январь 2018 г. был проведен педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие 25 курсантов факультета подготовки специалистов по программам высшего образования, обучающихся специальности «Правоохранительная деятельность». Из них 16 человек мужского пола, 6 человек женского пола. Возраст участников на мо-

мент исследования составил 19-21 год. При проведении исследования мы использовали следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В начале эксперимента занятия по физической подготовке с использованием специального высокоинтенсивного тренинга носили обучающий характер, где участники эксперимента изучали и совершенствовали технику выполнения боевых приёмов и их частей. Упражнения и дозировка подбирались с учётом половых признаков, уровня развития силовых способностей и технической подготовленности занимающихся. Упражнения подбирались в соответствии с программным материалом по разделу «Боевые приёмы борьбы», также добавлялись двигательно-упрощённые упражнения с собственным весом (подтягивания на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, приседания и выпрыгивания из приседа вверх) для повышения интенсивности. Упражнения составлялись в комплексы в различных сочетаниях и последовательности.

В завершении эксперимента были сопоставлены исходные данные в контрольных упражнениях, характеризующих уровень развития физических качеств и уровень сформированности умений и навыков по выполнению боевых приёмов, с результатами, полученными по окончании исследования. Так, в упражнении «подтягивание на перекладине» испытуемые мужского пола прибавили к исходным показателям в среднем 2 раза. Девушки улучшили результаты в сгибании-разгибании рук в упоре лежа в среднем на 6 раз. В упражнении «челночный бег 10х10 м» показатель времени пробегания по дистанции у испытуемых в среднем улучшился на 0,8 секунды. Кроме того, был отмечен прирост результатов и в других упражнениях, характеризующих физические качества.

При выполнении боевых приёмов борьбы по билетам, состоящим из 3 задач, участники эксперимента выполнили задание на 4,6 балла по группе в среднем, при том что на начало эксперимента данный показатель был равен 3,7 балла.

Во время проведения занятий по экспериментальной методике была зафиксирована лишь одна травма, которая являлась последствием неоднократно ранее полученной травмы, это обстоятельство свидетельствует о том, что физическая подготовка с использованием данной методики позволяет решать не только прикладные, но и оздоровительные задачи.

Результаты проведенного педагогического эксперимента и изучение имеющейся литературы позволили сделать следующие выводы.

1. В настоящий момент в физической подготовке сотрудников органов внутренних дел применяются традиционные средства и методы, используемые в общей и специальной физической подготовке сотрудников

правоохранительных структур, а интенсивные тренировки направлены в основном, на совершенствование уровня общей физической подготовленности.

2. Центральную часть системы тренировок должны составлять высокоинтенсивные тренировки, направленные на интенсивную работу в смешанном режиме (кардио-силовая, скоростно-силовая) с максимальной мощностью, в таких комплексах задача стоит выполнить за минимальное время указанный объем работы либо сделать за указанное время максимальный объем работы.

3. В подразделениях МВД России физическая подготовка с использованием высокоинтенсивного тренинга, направленного на совершенствование боевых приёмов, должна включать в себя двух– или трёхразовые занятия в неделю. Комплекс физических упражнений должен состоять из одного и более многоповторных упражнений скоростно-силового характера.

4. Занятия по физической подготовке с использованием специального высокоинтенсивного тренинга позволяют в относительно короткий срок (3-4 месяца) достоверно улучшить силовые показатели, показатели быстроты движений, выносливости от исходного уровня и значительно повысить надежность применения боевых приёмов.

5. Организуя каждое последующее занятие, преподаватель (инструктор) должен планировать повышение интенсивности или объёма нагрузки, принимая во внимание физическое состояние занимающихся.

6. Значительный эффект при воспитании скоростно-силовых способностей достигается с помощью метода полной или частичной последовательной замены одних упражнений другими, обладающими более выраженным тренирующим эффектом.

7. Данная методика должна учитывать ряд особенностей, таких как уровень подготовленности и уровень загруженности личного состава, день и время проведения занятия и с учётом вышеперечисленных особенностей носить вариативный характер.

На основании проделанной работы полагаем, что использование специального высокоинтенсивного тренинга на занятиях по физической подготовке в процессе обучения по разделу «Боевые приёмы борьбы» является эффективным инструментом, позволяющим качественно улучшить физическую подготовленность сотрудников правоохранительных органов.

Библиографический список

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.

2. Высокоинтенсивный многофункциональный тренинг в физической подготовке сотрудников ФСКН России : отчёт о НИР / В.А. Глубокий, Е.В. Панов, А.И. Кравчук, Ф.М. Тельнов. – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2011. – 53 с.

3. Глубокая, М.В. Кроссфит в физической подготовки обучающихся в вузе правоохранительных органов / М.В. Глубокая, В.А. Глубокий // Дискурс. – 2017. – № 10(12). – С. 6-13

4. Разработка современных методик оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников органов наркоконтроля : отчёт о НИР / В.М. Дворкин, В.А. Глубокий, О.А. Чудинова, А.И. Кравчук. – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2012. – 63 с.

Д.А. Моденков, К.К. Бондаренко

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ НАГРУЗОК СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ СТРУКТУР

В настоящее время профессиональной подготовке сотрудников силовых структур уделяется огромное значение. Высокий уровень физической подготовки и профессионализма важен не только для обеспечения законности и выполнения поставленных задач, но и для сохранения жизни и здоровья самих сотрудников. Одной из приоритетных задач повышения физической подготовленности является степень развития силовых способностей, необходимых для успешного преодоления сопротивления и задержания правонарушителей [3].

Характер применения физических нагрузок в профессиональной подготовке сотрудников, решающих задачи, связанные с экстремальными ситуациями (задержание правонарушителей, спасательные операции) определяется дифференцированным подходом к применению специальных упражнений и развитию физических качеств [1]. Вместе с тем сложность выполнения специальных технических приемов, равно как и развитие способности выполнять поставленные задачи в изменяющихся условиях, требует индивидуального подхода к подготовке специалиста с учетом возраста и уровня развития физических качеств [3].

Целью работы явилось совершенствование системы силовой подготовки сотрудников силовых структур.

Эксперимент проводился на базе пункта постоянной дислокации отряда милиции особого назначения и роты конвойной службы милиции в период с 27 ноября по 23 марта, и составил 17 недель.

В эксперименте принимали участие сотрудники отряда милиции особого назначения. Участникам на момент эксперимента было от 22 до 40 лет. Этот фактор является особенностью исследования т.к. возраст, стаж работы, физическая подготовка варьируется в очень широком диапазоне.

Сотрудники, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, для выполнения занятий и нормативов по физической подготовке в соответствии