



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОГО ВЫСОКОИНТЕНСИВНОГО ТРЕНИНГА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

Мещеряков В.С.

Введение. Анализируя вопросы, 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.

Считаем нужным отметить, что в образовательных организациях правоохранительных органов проводятся научные форумы, посвященные поиску решения проблемы по улучшению качества физической подготовки сотрудников. При этом многие авторы ссылаются на недостаточное количество часов отводимых на занятия специальными физическими упражнениями. По нашему мнению, ссылки на отсутствие времени не всегда обоснованы, считаем, что если на физическую подготовку безмерно увеличивать количество часов, то это может отрицательно сказаться на других направлениях профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов [2, 3, 5].

Можно предположить, что в связи с высокой служебной загруженностью не все сотрудники МВД России имеют возможность регулярно заниматься физической подготовкой, что, в конечном итоге, сказывается на уровне развития физических качеств и формировании служебно-прикладных двигательных навыков у этих сотрудников. В подобной ситуации необходимо грамотное разрешение противоречия между объективным отсутствием больших физических нагрузок в



повседневной служебной деятельности и требованиями к достаточной физической подготовленности, прописанной нормативным правовым актом, регламентирующим физическую подготовку. Наличие такого противоречия приводит к недооценке значимости физической подготовки для повышения уровня профессиональной готовности сотрудников ОВД.

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

Несомненно, действенным способом повышения эффективности занятий по разделу «Боевые приёмы борьбы» будет являться проведение спаррингов по заданию преподавателя, с использованием различных способов моделирования практических ситуаций. В связи с чем, встаёт ряд вопросов: профилактика травматизма на занятиях по изучению боевых приемов борьбы и адекватность нагрузки для контингента обучающихся, решение которых, по нашему мнению, будет влиять на плодотворность методики обучения по разделу «Боевые приёмы борьбы» [8].

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 [6], 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.

Решению различных проблем процесса физической подготовки сотрудников правоохранительных органов посвящены многочисленные исследования, целью которых является повышение качества процесса



подготовки [4, 11], но большинство данных исследований освещает экспериментальное обоснование методики проведения занятий, направленной на развитие отдельных физических качеств. Реже встречаются работы, в которых рассматривается вопрос комплексного развития физических качеств [2, 5, 9].

Использование на занятиях по физической подготовке скоростно-силовых упражнений и упражнений, содействующих развитию общей и специальной выносливости, в большей мере способствует решению педагогических задач по совершенствованию физических и морально-волевых качеств сотрудников правоохранительных органов.

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].

Методы и организация исследования. При проведении научного исследования использовались следующие методы: анализ литературных источников, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование и методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. В ходе проведенного анализа и обобщения научно-методической литературы по обозначенной выше проблеме, становится очевидным тот факт, что в процессе физической подготовки сотрудников силовых ведомств в настоящее время предпочтение отдаётся 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, позволяет использовать отводимое для занятий время с максимальной эффективностью [10].

В связи с вышеизложенным, целью данной работы является анализ целесообразности использования специальных упражнений скоростно-силовой и кардио-силовой направленности с высоким уровнем интенсивности их выполнения на занятиях по физической подготовке с сотрудниками правоохранительных органов по разделу «Боевые приёмы борьбы».

В последнее время немало научных работ посвящено применению физических упражнений высокой интенсивности, направленных, в большей степени, на совершенствование общей физической подготовленности занимающихся [7]. 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 различных силовых структур является неоспоримым преимуществом в виду недостатка времени на длительные занятия [2, 3, 5]. Однако, из-за повышения уровня 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 преподавателей проводящих занятия, которые, по нашему мнению, должны задуматься над составлением комплекса упражнений, в которые должны входить элементы, требующие дополнительной проработки, что в свою очередь, требует умения анализировать сложнокординационные двигательные действия, вычленять элементы, требующие дополнительной проработки и преобразовывать их в отдельные двигательные действия (упражнения),



порой даже в процессе занятия. Таким образом, мы считаем, что наиболее эффективным способом повышения интенсивности занятий по разделу «Боевые приёмы борьбы» является высокоинтенсивный тренинг, основанный на интенсивном выполнении специальных и специально-подготовительных упражнений, а так же отдельных боевых приёмов и их элементов.

Для определения эффективности таких занятий на базе СибЮИ МВД России с сентября 2016 года по январь 2017 года был проведен педагогический эксперимент. В эксперименте приняло участие 25 курсантов 3-го курса, факультета подготовки специалистов по программам высшего образования обучающихся специальности «Правоохранительная деятельность». Из них 16 человек мужского пола, 6 человек женского пола. Возраст участников на момент 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 борьбы, в целом и по частям. 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 были добавлены двигательно-упрощенные 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 10x10 м» показатель времени преодоления 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, состоящих из 3-х задач, участники эксперимента выполнили задание на 4,6 балла по группе в среднем, при том, что в начале эксперимента данный показатель был равен 3,7 балла.

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

Заключение. Результаты проведенного нами педагогического эксперимента и изучение научно-методической литературы по теме исследования, 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 подобных тренировках следует выполнить за минимальное время указанный объем работы, либо выполнить 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 трехразовые занятия в неделю. Комплекс физических упражнений должен состоять из одного и нескольких повторяемых упражнений скоростно-силового характера.

4. Занятия по физической подготовке у курсантов с использованием специального высокоинтенсивного тренинга позволяют в относительно короткий срок (3-4 месяца) достоверно улучшить силовые показатели, показатели быстроты движений, выносливости по сравнению с исходным уровнем подготовленности курсантов и достоверно повысить надежность применения боевых приёмов борьбы.

На основании проведенного исследования мы полагаем, что использование специального высокоинтенсивного тренинга на занятиях по физической подготовке сотрудников правоохранительных органов в процессе обучения по разделу «боевые приёмы борьбы» является эффективным инструментом, позволяющим качественно улучшить уровень физической подготовленности сотрудников правоохранительных органов.



Список литературы.

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.
2. Глубокий В.А. Высокоинтенсивный многофункциональный тренинг в физической подготовке сотрудников ФСКН России: отчёт о научной работе / 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 // Научный журнал «Дискурс». – 2017. – №10 (12). – С. 6 – 13.
4. Гуралев В.М. Обеспечение практической направленности обучения на занятиях по физической подготовке в вузах МВД России / В.М. Гуралев, А.В. Гуралев, А.Ю. Осипов, В.А. Филиппович // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – №52-3. – С. 34-41.
5. Дворкин В.М. Разработка современных методик оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников органов наркоконтроля: отчёт о научной работе / В.М. Дворкин, В.А. Глубокий, О.А. Чудинова, А.И. Кравчук. – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2012. – 63 с.
6. 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.
7. Осипов А.Ю. Современные методики кардио-силового тренинга в физическом воспитании студенческой молодежи / А.Ю. Осипов, М.Д. Кудрявцев, И.Е. Крамида // Физическое воспитание студентов. – 2016. – №6. – С. 34-39.
8. Панов Е.В. Приемы рукопашного боя : уч.-метод. пособие /А.В. Кравчук, Е.В. Панов. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2007. – 260 с.



9. Паршин С.В. Педагогические аспекты совершенствования скоростно-силовых качеств у курсантов СибЮИ ФСКН России, занимающихся единоборствами / С.В. Паршин // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической. – Иркутск, 2014. – С. 150-153.

10. Osipov A. The use of functional training–crossfit methods to improve the level of special training of athletes who specialize in combat sambo / A. Osipov, M. Kudryavtsev, K. Gatilov // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – №3. – P. 2013-2018.

11. Osipov A. Analysis level of the special proficiency of cadets and officers of the Internal Affairs Authorities of the Russian Federation to the physical interditory effort by criminals / A. Osipov, M. Kudryavtsev, A. Galimova // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – №2. – P. 602-607.

Сведения об авторе:

Мещеряков Виктор Сергеевич, преподаватель кафедры физической подготовки

Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск

mvs777.07@mail.ru