

*Мещеряков В.С.*

Сибирский юридический институт  
МВД России (г. Красноярск)

### **СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫЙ ТРЕНИНГ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ СИБИРСКОГО ЮРИДИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА МВД РОССИИ**

В образовательных организациях правоохранительных органов проводятся научные форумы, посвященные поиску решения проблемы улучшения качества физической подготовки обучающихся. При этом некоторые 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.<sup>1</sup>

Можно предположить, что в связи с высокой служебной загруженностью не все курсанты вузов 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 обучающихся. В подобной ситуации необходимо грамотное разрешение противоречия между объективным отсутствием больших физических нагрузок в повседневной служебной деятельности и требованиями к достаточной физической подготовленности, прописанными нормативным правовым актом, регламентирующим физическую подготовку. Наличие такого противоречия приводит к недооценке значимости физической подготовки для повышения уровня профессиональной готовности будущих 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.<sup>2</sup>

В связи с этим 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».

Зачастую во избежание данных проблем занятия сводятся к упрощённому выполнению приёмов без проявления должного уровня физических качеств, особенно в условиях двухразовых занятий в неделю.

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.

В ходе поведенного анализа и обобщения научно-методической литературы по обозначенной выше проблеме, стал очевидным тот факт, что в процессе физической подготовки курсантов вузов МВД России в настоящее время предпочтение отдаётся методикам применения средств скоростно-силовой направленности, разработанным 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 позволяет использовать отводимое для занятий время с максимальной эффективностью.<sup>3</sup>

Целью нашей работы стал анализ целесообразности использования специальных упражнений скоростно-силовой и кардио-силовой направленности с высоким уровнем интенсивности их выполнения на занятиях по физической подготов-

ке с сотрудниками правоохранительных органов по разделу «Боевые приёмы борьбы».

Одним из популярных направлений в настоящее время является кроссфит. Тренировки по кроссфиту – короткие, в среднем меньше получаса, с разминкой весь тренировочный процесс укладывается в 45–60 минут, что для сотрудников различных силовых структур является неоспоримым преимуществом ввиду недостатка времени на длительные занятия. 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 занятии за счет выполнения упрощенных в двигательном плане упражнений. А возможно, и с отсутствием должного уровня квалификации преподавателей, проводящих занятия, которые, по нашему мнению, должны задуматься над составлением комплекса упражнений, куда 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 также отдельных боевых приёмов и их элементов.

Для определения эффективности таких занятий на базе СибЮИ МВД России с октября 2016 года по январь 2017 года был проведен педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие 25 курсантов 3 курса факультета подготовки специалистов по программам высшего образования, обучающихся специальности «Правоохранительная деятельность».

В начале эксперимента занятия по физической подготовке с использованием специального высокоинтенсивного тре-

нинга носили обучающий характер, участники эксперимента изучали и совершенствовали технику выполнения боевых приёмов борьбы в целом и по частям. Упражнения и дозировка подбирались в соответствии с программным материалом по разделу «Боевые приёмы борьбы» с учётом половых признаков, уровня развития силовых способностей и технической подготовленности занимающихся. Также были добавлены двигательнупрощенные 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 конце 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, содержащим 3 задачи, участники эксперимента выполнили задание на 4,6 балла по группе в среднем (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.

Результаты проведенного нами педагогического эксперимента и изучение научно-методической литературы по теме исследования, позволили сделать следующие выводы:

1) в настоящий момент в физической подготовке курсантов и слушателей вузов МВД России 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) 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 с курсантами и слушателями в процессе обучения по разделу «боевые приёмы борьбы» является эффективным инструментом, позволяющим качественно улучшить уровень физической подготовленности сотрудников правоохранительных органов.

---

<sup>1</sup> Разработка современных методик оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников органов наркоконтроля : отчёт о научной работе / В.М. Дворкин [и др.]. Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2012. 63 с.

<sup>2</sup> Обеспечение практической направленности обучения на занятиях по физической подготовке в вузах МВД России / В.М. Гуралев [и др.] // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 52-3. С.34-41; 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.

<sup>3</sup> Глубокая М.В. Кроссфит в физической подготовке обучающихся в вузе правоохранительных органов / М.В. Глубокая, В.А. Глубокий // Научный журнал «Дискурс». 2017. № 10 (12). С. 6-13; Osipov A., Kudryavtsev M., Galimova A., et al. Analysis level of the special proficiency of cadets and officers of the Internal Affairs Authorities of the Russian Federation to the physical interdictory effort by criminals // Journal of Physical Education and Sport. 2017. № 2. P. 602-607.

*Ильин Ю.И.*

Сибирский юридический институт  
МВД России (г. Красноярск)

### **О влиянии профессиональной и служебной подготовки на укрепление транспортной дисциплины сотрудников органов внутренних дел**

Повышение уровня транспортной дисциплины – один из важнейших вопросов кадровой политики МВД России. Данная проблема актуальна и для Красноярского края.

Анализ аварийности за 2017 год с участием сотрудников ГУ МВД России по Красноярскому краю и территориальных

органов внутренних дел (далее – ОВД) выявил рост количества дорожно-транспортных происшествий (далее – ДТП) по вине сотрудников на 16,6% (154 ДТП, АППГ – 132), в том числе количества ДТП, произошедших с автомобилями с нанесенными цветографическими схемами окраски, – на 7,1% (75 ДТП, АППГ – 70).