

Паршин С.В.

Сибирский юридический институт
МВД России (г. Красноярск)

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ ЗАНЯТИЯМИ БОРЬБОЙ САМБО

Занятия по физической подготовке должны рассматриваться как неотъемлемая часть процесса формирования профессионального мастерства сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации и решать следующие задачи:

развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач;

формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы;

поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности.¹

В МВД России спортивная ориентация определена целью физической подготовки обучающихся, в которой развитие физических качеств неразрывно связано с их реализацией при выполнении боевых приёмов борьбы. В связи с тем, что в настоящее время сотрудникам органов внутренних дел приходится иметь дело с достаточно подготовленными преступниками, профессионально-прикладная физическая подготовка не может ограничиваться только изучением и демонстрацией приемов задержания из раздела «Боевые приемы борьбы» по физической подготовке в условно-контактном режиме. Поэтому и целесообразно принимать участие в соревнованиях по профессионально-прикладным видам спорта.

Видом спорта, который способствует быстрому принятию и моторной реализации тактических решений, позволяет развивать и совершенствовать основные физические качества: силу, скорость, выносливость, ловкость, гибкость, а также развивает способность сохранять равновесие в любой ситуации и противостоять

утомлению, на наш взгляд, является борьба самбо.

Нужно отметить, что борьба самбо на сегодняшний день один из видов спортивной борьбы, культивируемых в нашей стране и единственный вид единоборств, который был создан в России (точнее – в СССР) и признан международным видом. По спортивной борьбе самбо проводится Чемпионат МВД России среди образовательных организаций системы МВД России, на который направляются лучшие курсанты и слушатели, а также допускаются адъюнкты и преподаватели.

Разнообразие используемых в самбо технических приемов предъявляет высокие требования к психомоторным способностям обучаемых: необходимо быстро и точно координировать работу многих звеньев движения при выполнении подсечек, подножек, бросков, подхватов, зацепов вертушек и других атакующих действий контрприемов.

Борьба самбо представляет собой совокупность нескольких видов спорта, объединенных одним общим критерием – противоборством двух спортсменов, находящихся во взаимном захвате и стремящихся, действуя по определенным правилам в стойке и партере (лежа) с действиями ногами, захватами ниже пояса и болевыми приемами на руки и на ноги, победить соперника.²

Особое значение на тренировках по борьбе самбо имеет как физическая, так и психологическая подготовка спортсмена. На тренировочных занятиях движения спортсменов не могут быть запрограммированы заранее и полностью. Они зависят от постоянно меняющейся обстановки, характеризуются непрерывным изменением структуры и мощности выполняемых движений, обусловленными особенностями ситуации с одновременным взаимным противодействием противников. Это способствует развитию у сотрудников спо-

способности быстро реагировать и принимать решения в различных ситуациях.³

Соревнования по борьбе самбо являются одним из эффективных средств проверки физической и психологической подготовки сотрудника органов внутренних дел. Для выполнения задуманного приема необходимо уметь быстро оценивать обстановку, быть наблюдательным, бдительным и иметь непреклонную волю к победе в схватке.

Схваткой будем называть регламентированное правилами соревнований противодействие двух спортсменов-единоборцев, преследующих основную цель – победу над соперником.

Спортивная схватка является своего рода моделью реальной схватки двух людей, но имеет следующие естественные ограничения:

- ограничение пространства (ковер);
- ограничение времени (фиксированное время);
- ограничение поражающих последствий выполнения атакующих действий (наличие разрабанных и запрещенных технических действий);
- ограничение возможностей одного из спортсменов развивать свое преимущество над соперником, находящимся в критическом для его здоровья состоянии (присуждение досрочных побед ввиду явного преимущества одного из соперников).

Противодействие соперников в схватке осуществляется с помощью ограниченного числа действий, которые в любом виде единоборств систематизируются как приемы атаки, защиты, контратакующие приемы и комбинации отдельных действий. Спортивная практика показывает, что исход любого единоборства зависит от уровня физической подготовленности, которая тем выше, чем богаче и разнообразнее техническая и тактическая подготовленность борца.

В результате опроса, в котором приняли участие около 110 оперативных сотрудников органов внутренних дел, проходивших повышение квалификации на базе СибЮИ МВД России, было выявлено, что 32,3% опрошенных, выполняя оперативно-служебные обязанности, ис-

пытывают неуверенность в связи с отсутствием у них достаточной физической подготовленности, в том числе навыков ведения поединка с противником. При этом необходимость занятий физической подготовкой и спортом для укрепления здоровья и развития профессионально важных физических качеств в ходе выполнения профессиональных обязанностей признают 81,3% опрошенных.

С учетом этого перед сотрудниками органов внутренних дел (особенно принимающими участие в задержании, обезоруживании и сопровождении правонарушителей), а также перед курсантами и слушателями вузов системы МВД России ставится задача постоянного поддержания и совершенствования своей физической подготовленности.

Умение сотрудника проходить всестороннее испытание воли, выдержки, трудолюбия, развивать в себе настойчивость в достижении поставленных целей, самодисциплину, самоконтроль чувств и эмоций способствует приобретению зрелости и мужественности, то есть формирует качества, которые являются ключевыми в его деятельности.

Таким образом, занятия борьбой самбо способствует развитию профессионально-прикладных физических качеств и двигательных навыков сотрудника органов внутренних дел, связанных с влиянием на него экстремальных условий оперативно служебной деятельности, и характерными для нее нестандартными ситуациями.

¹ Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 01.07.2017 № 450.

² Воронин Д.И. История и особенности развития самбо // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств : материалы международной научно-практической конференции 3-4 июня 2010 г. Иркутск: ФГОУ ВПО ВСИ МВД России, 2010. С. 41-44.

³ Осипов А.Ю., Гуралев В.М., Дворкин В.М. Формирование технических действий начинающих самбистов // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2012. № 2. С. 111-116.