

учет как индивидуальных особенностей физической подготовленности каждого обучающегося, так и общих характеристик группы при подборе средств, методов и форм проведения занятий. Реальная практика показывает, что уровень физической готовности обучающихся в подразделении сильно варьируется. Для решения этой проблемы и обеспечения качественной подготовки по физической, тактико-специальной и огневой дисциплинам, рекомендуется делить взвод на группы по 15-20 человек. Также для достижения наилучших результатов и соблюдения норм охраны труда и техники безопасности, практические занятия следует проводить с участием двух преподавателей.

Нормативно-правовая база: приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» (это основной документ, определяющий цели, задачи, принципы и организацию физической подготовки в системе МВД); программы учебных дисциплин по физической подготовке, разработанные образовательными организациями МВД; основные элементы программ физической под-

готовки: ОФП, СФП, психологическая подготовка; программы физической подготовки адаптируются в специфике будущей работы обучающихся. Например, для обучающихся по направлениям, связанным с оперативно-розыскной деятельностью, больше внимания уделяется приемам самообороны и единоборствам.

В заключение: физическая подготовка обучающихся в вузах МВД представляет собой сложную и многогранную систему, которая постоянно развивается и совершенствуется. Основная цель – подготовить физически и психологически устойчивых сотрудников, способных эффективно выполнять служебные задачи в любых условиях. Физическая подготовка является неотъемлемой частью профессиональной готовности курсантов образовательных организаций МВД России. Она не только способствует укреплению здоровья и выносливости сотрудников, но и развивает важные профессиональные навыки, такие как быстрота реакции и способность работать в команде. Поэтому занятия по физической подготовке должны оставаться в центре образовательного процесса, обеспечивая качественную подготовку будущих полицейских.

Гуралев В.М.,

кандидат педагогических наук, доцент
Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

Влияние центростремительного ускорения на технику полицейских болевых приемов

В соответствии с целью, изложенной в соответствующих нормативных правовых актах МВД России, сотрудник органов внутренних дел должен быть готов к решению оперативно-служебных задач, связанных с применением служебно-прикладных двигательных навыков (боевых приёмов борьбы). В этой связи

вопросы повышения эффективности обучения служебно-прикладным приёмам сотрудниками полиции остаются по-прежнему актуальными.

С точки зрения закона сотрудник при защите от нападения на него или на гражданина имеет право применить любой, подходящий для текущей ситу-

ации прием, который может не входить в перечень утвержденных нормативными правовыми актами МВД России программных приемов (боевых приемов борьбы), «...главное, чтобы способ силового воздействия, избираемый сотрудником полиции – вид, сила, локализация и интенсивность ударов, удушающих, бросковых и других подобных приемов, был соразмерен характеру и степени опасности пресекаемого правонарушения, лиц, его совершивших, силе оказываемого ему противодействия, т.е. не был явно, очевидно для всех чрезмерным в данной ситуации»¹.

Болевые приемы, применяемые сотрудниками, совершаются с целью пресечь преступление болевым сковывающим захватом руки, заведенной и удерживаемой за спиной правонарушителя и сопроводить его под болевым контролем до дежурного автомобиля. Физическая боль, как реакция организма человека на внешнее воздействие, возникает вследствие выкручивания руки в плечевом суставе. Она может регулироваться (увеличиваться или уменьшаться) определенными действиями рук и тела сотрудника, выполняющего правомерный болевой прием. Изучение опыта задержания правонарушителя сотрудниками полиции с попыткой применения формального, представленного в соответствующих программах обучения болевого приёма «загиб руки за спину рывком», свидетельствует о его неэффективности. Отсюда можно предположить, что в системе обучения сотрудников полиции прикладным двигательным навыкам присутствуют ошибочные представления о функционировании как отдельных компонентов, так и целого приема. Прием предполагает поворот тела на 180 градусов вправо (атака на правую руку правонарушителя) вокруг собственной оси для заведения руки правонарушителя в за-

думанное положение. В подготовке сотрудников не учитывается специфика службы подразделений.

На факультетах профессиональной подготовки учебные программы по физической подготовке универсальные, тематический план дисциплины «физическая подготовка» одинаков для всех учебных групп, обучающихся по всем должностным категориям. Форма контроля качества усвоения материала и критерии оценки также не различаются. Практические занятия с обучающимися проводятся под руководством преподавателей часто в демонстрационно-показательной форме по принципу «делай как я и повторяй». Выполнение болевых приемов, направленных на причинение боли в условиях сопротивления правонарушителя действиям сотрудника полиции, связано с трудоемкой, энергозатратной механической работой. Качество и эффективность такой работы подразумевает целенаправленный процесс подготовки с использованием множества современных методов обучения двигательным действиям. Как правило, преподаватели физической подготовки при обучении сотрудников обязаны руководствоваться описанием болевого приема, содержащегося в соответствующих нормативных правовых актах МВД России.

Служебно-прикладные полицейские приемы являются сложно координированными действиями, которые являются основным инструментом решения задачи силового правомерного задержания правонарушителя. Специфика служебных задач сотрудников предъявляет высокие требования к процессу обучения техники болевых приемов. Трудностями при обучении материала обучающимися является формирование комплексного идеомоторного проприоцептивного образа действия приема. Прием демонстрируется в идеальных

1 Соловей Ю.П. Правовое регулирование применения сотрудниками полиции физической силы // Административное право и процесс. 2012. № 7.

условиях отсутствия сопротивления партнера, но применяться он будет в условиях непредсказуемости действий правонарушителя и неопределенности, создаваемой сопротивлением последнего. Упрощенное же представление, основанное на запоминании грубой кинематической структуры, требует меньше времени для «освоения» приема, но формирует и в последующем закрепляет вредный навык¹. Нерациональная техника приёма, доведенная в процессе обучения до навыка, может быть в редких случаях в ситуациях незначительного сопротивления правонарушителя эффективна. Техника приема состоит из множества компонентов и фаз действия. Доминирующее факторное влияние определенного элемента системы действий может компенсировать недостаточность качества работы других составных компонентов двигательной структуры приема. Например, недостаточная гибкость в тазобедренном суставе не позволит выполнить быстрый поворот тела вокруг вертикальной оси позвоночника. В то же время слаженная мощная работа мышц кора может компенсировать этот недостаток при выполнении выведения из равновесия, ключевого механизма болевого приема загиб руки за спину рывком. Однако, чтобы достичь устойчивого положительного двигательного навыка, необходимо при обучении ориентироваться на рациональную механику, на биомеханические закономерности техники действия. Соблюдение принципов и методов обучения двигательным действиям в сочетании с биомеханически обоснованной техникой позволит обучающимся совершенствовать навыки болевых приемов на протяжении многолетней подготовки сотрудников органов внутренних дел.

Все программные болевые приемы на руку, выполняемые в положении нахождения правонарушителя в вертикальной стойке, имеют общий структурный компонент – поворот тела атакующего вокруг вертикальной оси на 180 градусов. Поворот тела, с точки зрения механики, генерирует центростремительное ускорение, являющееся основным механизмом, обеспечивающим выведение атакуемого из равновесия. Рассмотрим данный механизм на примере болевого приема «загиб руки за спину нырком». Следует отметить, что предложенная нами версия значительно отличается по внешней форме и по механическим характеристикам составных двигательных элементов от популярного варианта приема.

Техника болевого приема «загиб руки за спину нырком», требует: 1) установления стартовой позы для формирования направленного вектора силы; 2) правильного приложения силы мышц нижнего и верхнего пояса для поворота тела вокруг вертикальной оси на 180 градусов в сторону захваченной руки. При повороте тела атакующего по дуге в направлении захваченной руки создается центростремительное ускорение, вызванное силой, приложенной к телу (правонарушителю), заставляющей его двигаться вперед. Центростремительное ускорение направлено к центру окружности,² являющейся вертикальной осью позвоночника. Например, если ведро с водой, вращаемое человеком и удерживаемое веревкой, вокруг себя, то натянутая веревка создает силу, направленную внутрь круга, обеспечивая движение ведра с водой по кругу. При этом создается ощущение выталкивания ведра (тела правонарушителя) наружу. Источником силы выступает центростремительная сила, обеспечиваемая слаженной

1 Гуралев В.М., Осипов А.Ю., Шнаркин С.М. Обоснование целесообразности обучения и использования бросковой техники сотрудников ОВД // Проблемы современного педагогического образования : сборник научных трудов. Ялта : РИО ГПА, 2018. Вып. 60. Ч. 2. С. 111-113.

2 Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений. М. : Просвещение. 1989.

работой мышц кора атакующего через захват руки атакуемого. Центроостремительное ускорение является основной силой, обеспечивающей нарушение устойчивого равновесия правонарушителя. Человек (правонарушитель), находящийся на ограниченной площади опоры в результате воздействия на него внешней силы, не способен эффективно прилагать усилия для сопротивле-

ния сотруднику полиции, проводящему болевой прием.

Таким образом, добиться эффективной техники болевых приемов при обучении сотрудников ОВД, возможно оптимальным подбором специально-подготовительных упражнений, обеспечивающих правильную двигательную структуру и необходимую физическую силу определенных мышечных групп.

Таштимиров М.Р.

Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

Совершенствование ударной техники курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России

В статье рассматриваются направления совершенствования ударной техники курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России как прикладного компонента профессионально-служебной и физической подготовки. Обосновано, что качество ударных действий определяется не только уровнем силы и быстроты, но и точностью, координацией, устойчивостью двигательных навыков в условиях дефицита времени и психоэмоционального напряжения. На основе анализа научных источников выделены типовые методические дефициты подготовки: фрагментарность обучения ударам без связки с защитами и тактикой; недостаточная вариативность учебных заданий; слабый учет индивидуальных особенностей моторики; недостаточное внимание к безопасной биомеханике ударов и контролю нагрузки. Предложена комплексная модель совершенствования ударной техники, включающая поэтапное обучение, алгоритмизацию учебных действий, развитие скоростно-силовых и координационных качеств, интеграцию боксерских средств в ведомственную подготовку и текущий контроль точности и устойчивости на-

выка. Практическая значимость работы заключается в систематизации методических приемов, которые могут быть внедрены в учебные занятия по рукопашному бою и дисциплине «Физическая подготовка».

Современная служебная деятельность сотрудников органов внутренних дел связана с высокой степенью неопределенности, дефицитом времени на принятие решений и необходимостью действовать в условиях психоэмоционального напряжения. В подобных обстоятельствах особую роль приобретает уровень прикладной физической готовности сотрудника, в структуре которой важное место занимает ударная техника как часть служебно-прикладного раздела рукопашного боя. Ударные действия позволяют эффективно пресекать противоправные посягательства, обеспечивать самооборону и создавать условия для дальнейшего контроля правонарушителя в рамках правомерного применения физической силы. Поэтому совершенствование ударной техники курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России является не частной задачей спортивной подготовки, а значимым элементом форми-