

2. Струганов, С.М. Методологические аспекты обучения стрельбе из боевого оружия на начальном этапе подготовки / С.М. Струганов, С.В. Украинский // Совершенствование методики преподавания специальных профессиональных дисциплин в образовательных организациях МВД России : материалы Всероссийской научно-практической конференции (Краснодар, 15 февраля 2022 г.). – Краснодар : Краснодарский университет МВД России, 2022. – С. 383-388.

3. Шевцова, А.А. Влияние спорта на развитие личности человека / А.А. Шевцова, К.В. Киселева, Э.Э. Кугно // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири : материалы X Областной научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых (Иркутск, 20-21 апреля 2017 г.). – Иркутск : ООО «Мегапринт», 2017. – С. 97-98.

4. Яковлев, А.Ю. Использование стрелкового электронного тренажера SCATT в ведомственных образовательных организациях ФСИН России / А.Ю. Яковлев, А.Ю. Марков // Актуальные проблемы совершенствования огневой подготовки в уголовно-исполнительной системе : сборник материалов научно-практического семинара, проводимого в рамках VIII ежегодного открытого турнира памяти Н.Ф. Макарова по стрельбе из пистолета. – Рязань : Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, 2019. – С. 78-79.

Якушев В.А.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА (СИЛЫ) ПУТЕМ ПРИМЕНЕНИЯ КРУГОВОГО МЕТОДА В ОБУЧЕНИИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Физическая подготовка и огневая подготовка для сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации (далее – ОВД России) являются видами профессиональной служебной и физической подготовки, куда помимо названных выше входят правовая и служебная. И от того, насколько сотрудник полиции овладеет данными видами подготовок, проходя обучение в ЦПП ТО МВД России (на региональном уровне), на ФПП образовательной организации МВД России и впоследствии в период прохождения службы в ОВД России, зависит его профессиональная деятельность в качестве сотрудника государственной службы иного вида, включая получение квалификационных званий.

В работе использованы материалистический подход и вытекающие из него частнонаучные методы – системного изучения как объекта, так и предмета исследования во всех его взаимосвязях, а также анализа и синтеза. Пристальное внимание было направлено на последовательную аргументацию выводов и положений, их критическую оценку.

Определимся с понятийно-категориальным аппаратом. Так, физическая подготовка, исходя из ее терминологии, является процессом, растянутым во времени, который развивает у будущего полицейского такие необходимые ему физические качества, как сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость и силовые выносливость и статичность, обусловленные прохождением службы в ОВД России, с учетом социально-демографических характеристик [1]. Огневая подготовка – это также длительный временной процесс, направленный на изучение двух разделов:

1) теоретический:

а) правовое регулирование применения огнестрельного оружия и боеприпасов (патронов, запалов, выстрелов, гранат, в т.ч. ручных и осколочных гранат), гарантии личной безопасности;

б) материальная часть и тактико-технические характеристики оружия и боеприпасов, меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами;

в) вопросы профилактики гибели и ранений, связанных с неумелым обращением с оружием и боеприпасами;

г) правила хранения оружия и боеприпасов, а также ухода за ними;

2) практический – практические тренировки по отработке:

а) нормативов по огневой подготовке;

б) изготовки к стрельбе;

в) производства выстрела без использования боевых патронов (вхолостую);

г) упражнений стрельб из различных видов оружия вхолостую, а также метания учебных гранат;

д) стрельбы для формирования умений и навыков выполнения: упражнений стрельб из различных видов оружия;

е) тактических задач применения оружия и боеприпасов при осуществлении оперативно-служебной деятельности.

Физическая подготовка – это неотъемлемая составная часть деятельности полицейского для несения службы в полиции, т.к. она обусловлена возможностью применения сотрудником ОВД России легитимного насилия в отношении лица, не выполняющего законные требования сотрудника полиции. И от того, насколько сотрудник готов применять определенное легитимное воздействие (физическая сила, специальные средства или крайнюю меру государственного воздействия – огнестрельное оружие) будет зависеть его личная безопасность.

Одним из важных физических качеств (способностей) сотрудника ОВД России выступает сила. Это сопротивление организма при оказании на него воздействия внешних факторов или своеобразного противодействия за счет различных групп мышц. Силу как физическое качество человека следует сопоставить с тем наибольшим весом, который сотрудник

полиции может поднять. Так, определяют силовые возможности полицейского, который занимается тяжелоатлетическим двоеборьем.

Последние достижения в науке и практическая деятельность сотрудников полиции демонстрируют, что принято выделять статическую и динамическую силу. Итак, при росте массы, с которой работает сотрудник полиции, или силы сопротивления уровень динамической силы (ее косвенным показателем может служить скорость движения) напрямую зависит от развития статической силы. В физической подготовке сотрудников полиции, особенно в случае преследования правонарушителя, часто требуется проявление силы за очень малое или ограниченное время.

Проявление силы у сотрудника ОВД России зависит от: а) нормального развития мышечной массы; б) уровня адекватного ответа нейронных центров, которые отвечают за преобразования в сокращенных мышцах; в) преобразования химических процессов, происходящих в мышечной ткани; г) оптимального решения задач при выполнении технических и тактических движений.

Приоритетом в становлении силы у сотрудников полиции являются:

1) метод запредельного усилия – когда действия совершаются большими категориями весов. Большим весом будет такой, который составляет 80-90% от рекордного достижения обучающегося, важность которого состоит в прогрессе внутри и межмышечной координации движений. Сила растет за счет ЦНС;

2) метод повторных усилий – выполнение действий с ограничивающими отягощениями до отказа. Вес, который используют на занятии по физической подготовке сотрудников полиции, равняется 40-70% от предельного. В основе лежит работа именно с отягощением такого веса, что ведет к росту силы;

3) метод нестатичных усилий – выполнение действий с весами, поднимаемыми с максимальной скоростью. Он необходим для совершенствования скоростных и силовых качеств практически во всех государственных службах иного вида [2].

Вместе с тем наиболее продуктивен для сотрудников полиции метод круговой тренировки, или круговой метод, когда физические упражнения выполняются поточно или последовательно. Круговым его следует называть, т.к. упражнения следует выполнять одно за другим как бы по кругу, состоящему из определенных этапов, их еще называют станциями (рис. 1)¹. При том, что, если отмечается значительное количество обучающихся, необходимо разбить их на определенное количество подгрупп, каждая из которых начинает свою серию упражнений на своем этапе.

¹ В теории круговой тренировки станцией называется место, на котором выполняется упражнение.

Так, первая группа лиц выполняет упражнения, связанные с приседанием и прыжками; вторая – в сгибании и разгибании рук в упоре лежа (отжимании), третья – в сгибании и разгибании рук в висе (подтягивание), четвертая – подъем туловища из положения лежа на спине с фиксацией ног за шведскую стенку, пятая – подъем ног из положения лежа на спине, при этом руки фиксируются за шведскую стенку, шестая – подъем ног лежа на животе, с фиксацией рук за шведскую стенку, седьмая – подъем спины из положения лежа на животе. Выполнив упражнение на первом этапе, каждая группа переходит к следующей станции, где выполняет упражнения, заявленные на очередном этапе [4].

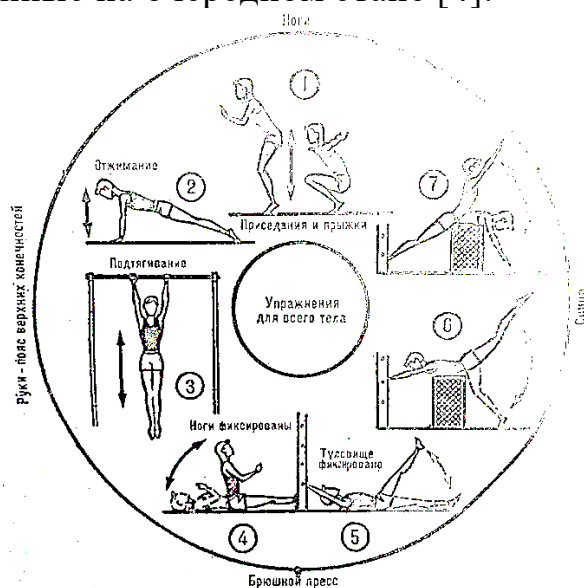


Рис. 1. Примерная ситуационная технология использования кругового метода

Круговой метод должен отвечать следующим критериям. Упражнения должны соответствовать четко поставленной теме и цели проведения занятия и только для формирования навыка. Выполнение действия осуществляется под четким руководством указаний преподавателя, исходя из навыков, которые имеются у обучающихся. Распределение нагрузки осуществляется равномерно. Так, увеличивая число повторных упражнений, общее количество действий на одном из этапов время на его выполнение остается прежним; путем снижения времени на выполнение упражнений; для внесения изменения в интервал отдыха между этапами или увеличения числа прохождения кругов с определенным временным интервалом для выполнения упражнений.

Что касается огневой подготовки, то известно, что подготовительные действия будут помогать полному, слаженному развитию организма сотрудника полиции, занимающемуся стрелковой подготовкой. Эти упражнения обуславливают формирование фундаментальной основы для последующего закрепления и совершенствования стрелковой подготовки. Благодаря им развиваются специальные физические качества. К та-

ким можно отнести следующие упражнения, которые точно воздействуют на отдельные системы организма и группы мышц в системе «стрелок – оружие». Важно понимать, что физическая подготовка для сотрудника полиции является обязательным компонентом в структуре его профессиональной служебной и физической подготовки.

Воспитание силы в огневой подготовке возможно путем статической подготовки, которая обусловлена выполнением упражнений по долгому удержанию оружия для прицеливания и работы со спусковым крючком. Рост показателей в стрелковой подготовке полицейского должен идти через совершенствование устойчивости оружия, согласованности прицельных приспособлений и работы со спусковым крючком. Главное в устойчивости¹ определяется тем, насколько долго стреляющий может совмещать прицельные приспособления и удерживать наведенное оружие на цели. И тут на первый план выступает развитие такого физического качества у сотрудника ОВД России, занимающегося огневой подготовкой, как статическая выносливость. Она позволяет полицейскому длительно работать с прицельными приспособлениями и демонстрировать хорошие стабильные результаты в такой дисциплине, как огневая подготовка [3].

При стрельбе из пистолета Макарова в огневой подготовке требуется вычленять два этапа. Первый обусловлен работой в изготовке (стоя, с колена, лежа), что требует присутствия физической силы. Второй неразрывен с наведением прицельных приспособлений оружия и работой со спусковым крючком, что в принципе не требует серьезных физических усилий. Здесь на первый план выступает такое физическое качество, как силовая выносливость. Она гарантирует сотруднику полиции удержание пистолета и его прицельных приспособлений при наведении на мишень в стабильном состоянии на продолжительное время.

При этом следует отметить определенные признаки участия групп мышц в выполнении работы при производстве выстрела, а именно:

а) производящие выстрел. Здесь задействуются мышцы верхних конечностей левой и правой руки. Развивать данные группы мышц требуется как в переходном, так и в начальном этапе подготовки;

б) не участвующие в выстреле, но оказывающие влияние на полицейского на занятиях по огневой подготовке. Здесь задействуются мышцы нижних конечностей, шеи, туловища, которые задействуются на всем периоде обучения;

¹ Устойчивость – относительная неподвижность оружия в период завершения наводки и выжима спуска.

в) остальные группы мышц, которые нейтральны ко всей деятельности обучающегося. Данные группы мышц развиваются в период занятий по общей физической подготовке.

Итак, круговой метод является важным способом формирования физических качеств, помогающим сотруднику полиции развить в себе силу, которая поможет преодолеть внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий, проявив себя, не выходя за границы правомерного применения физической силы или огнестрельного оружия.

Библиографический список

1. Косиковский, А.Р. Организация огневой и физической подготовки в органах внутренних дел : курс лекций / под. ред А.Р. Косиковского, А.А. Виноградова. – М. : Академия управления МВД России, 2021. – 172 с.

2. Косиковский, А.Р. Педагогические аспекты организации огневой и физической подготовки в территориальных органах МВД России : учебно-методическое пособие.– М. : Академия управления МВД России, 2019. – 111 с.

3. Митин, А.А. Педагогические аспекты организации и проведения комплексного занятия в образовательной организации / А.А. Митин, В.А. Филимонов, В.А. Якушев // Образование. Наука. Научные кадры. – 2020. – № 3. – С. 212-214.

4. Якушев, В.А. Проблемы, связанные с организацией и проведением технико-тактической игры как ведущей формы профессионального обучения сотрудников полиции в системе МВД России / В.А. Якушев, Е.А. Школьникова // Юридическое образование и наука. – 2022. – № 11. – С. 34-37.

С.П. Шубин

Порядок проведения тактико-строевых занятий

В целях одиночной подготовки сотрудников органов внутренних дел, первоначального боевого слаживания подразделений в учебных организациях, осуществляющих обучение сотрудников для силовых структур, организуются и проводятся тактико-строевые занятия.

Сущность тактико-строевых занятий заключается в том, что на них каждый учебный вопрос вначале отрабатывается по отдельным элементам (приемам, действиям), а затем повторяется слитно в целом. Каждый элемент учебного вопроса повторяется до приобретения обучаемыми прочных навыков в быстром и правильном его выполнении до тех пор, пока не будет достигнута слаженность в действиях подразделения. Перед