

Дворкин В.М.,

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

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Современные условия осуществления служебной деятельности сотрудниками правоохранительных органов предъявляют повышенные требования к их профессиональной подготовке, одним из элементов которой является физическая подготовка.

В Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации определена ее основная цель: формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Таким образом, при формировании физической готовности курсантов и слушателей к оперативно-служебной деятельности одной из важных задач физической подготовки является овладение двигательными умениями и навыками эффективного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, и их непрерывное совершенствование. А так как физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов всегда лимитирована временем, то одним из главных направлений решения задач оптимизации физической подготовки является совершенствование методических основ интенсификации процесса физической подготовки вообще и учебных занятий в частности.

Разработка современных методик, позволяющих быстро и эффективно подготовить сотрудника правоохранительных органов к несению службы, является одним из способов решения проблемы. Разрабатываемые методики должны учитывать особенности оперативно-служебной деятельности: высокую загруженность на службе, дефицит време-

ни на занятия физической подготовкой и спортом, минимальное количество инвентаря и оборудования.¹ В то же время разработанные методики должны позволять в короткие сроки формировать прикладные навыки и улучшать двигательную подготовленность.

В ходе оперативно-служебной деятельности сотрудники правоохранительных органов пресекают преступления, задерживают лиц, подозреваемых в этих преступлениях. Задержания преступников, как правило, связаны с применением физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств. В связи с этим необходимо на занятиях по физической подготовке больше времени уделять рассмотрению вопросов формирования служебно-прикладных двигательных навыков и развития физических качеств.

Практические занятия по физической подготовке у курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России проводятся в соответствии с тематическим планом, где предусматриваются разделы физической подготовки (общая физическая подготовка, боевые приемы борьбы), перечень тем и общее количество часов, отводимых на их отработку. При строгом соблюдении данного плана, занимаясь по теме, например, «Легкая атлетика», курсанты и слушатели не будут совершенствовать технику боевых приемов борьбы и наоборот. Данное обстоятельство не позволяет в полной мере эффективно формировать служебно-прикладные двигательные навыки и развивать физические качества.

На основе имеющихся научных и методических разработок² по интенсификации учебного и учебно-тренировочного процесса были сформулированы методические рекомендации, при реализации которых будет эффек-

тивно совершенствоваться техника боевых приемов борьбы и развиваться физические качества.

Для эффективного формирования навыков применения физической силы, боевых приемов борьбы необходимо, в первую очередь, чтобы содержание учебного материала имело служебно-прикладную направленность, то есть должны развиваться физические качества и формироваться двигательные навыки, необходимые для осуществления служебной деятельности.

Немаловажно, чтобы изучаемые боевые приемы борьбы были относительно простыми, надежными, соответствовали уровню физической подготовленности занимающихся и одновременно были эффективными при задержании правонарушителей.

Следует отметить, что при формировании служебно-прикладных двигательных навыков наиболее важной составляющей являются учебно-тренировочные поединки, поскольку они обеспечивают реализацию приобретенных умений и навыков в боевых, стрессовых ситуациях.

Обоюдная схватка учит терпению и настойчивости, вопреки нарастающему утомлению проявлять волю к победе и действовать по намеченному плану.

Для эффективного применения боевых приемов борьбы сотрудник должен иметь высокий уровень развития физических качеств. При формировании уровня подготовленности в содержание практических занятий необходимо включать высокоинтенсивные, интервальные тренировочные комплексы. Данные комплексы состоят с учетом выполнения упражнений в составе группы, навыки выполнения упражнений должны быть сформированы на достаточном уровне. Считаем, что курсантам и слушателям предпочтительнее выпол-

нять многоповторные силовые упражнения с отягощением собственным весом (подтягивания, приседания, отжимания, упражнения на развитие мышц живота) в различных вариантах и сочетаниях, а также тяжелоатлетические упражнения и упражнения из гиревого спорта. В содержание тренировочных программ рекомендуется включать бег на 60, 100, 400 и 1000 м.

Таким образом, рекомендуем при разработке содержания практических занятий по физической подготовке широко использовать метод комплексной тренировки. Данный метод позволяет изучить приемы и действия из различных разделов программы обучения, сформировать служебно-прикладные двигательные навыки с одновременным развитием физических качеств, что, на наш взгляд, максимально приближает процесс обучения к реалиям оперативно-служебной деятельности. Также при разработке программ учебно-тренировочных занятий следует учитывать степень сформированности служебно-прикладных двигательных навыков, уровень развития физических качеств, материально-техническую базу, научный и практический потенциал преподавательского состава, контингент обучающихся.

¹ Глубокий В.А. Высокоинтенсивный многофункциональный тренинг в физической подготовке сотрудников ФСКН России // Вестник Сибирского юридического института ФСКН России. 2012. № 1(10). С. 129-133.

² Там же; Дворкин В.М. Особенности формирования служебно-прикладных двигательных навыков у сотрудников органов наркоконтроля // Вестник Сибирского юридического института ФСКН России. 2014. № 2(15). С. 133-136; Разработка современных методик оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников органов наркоконтроля : отчет о научно-исследовательской работе / В.М. Дворкин [и др.]. Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2013. 63 с.