

– вывести ассистента из равновесия, выполняя бросок рывком с рычагом руки наружу, переводя его в положение на спину;

– вытягивая захваченную руку атакуемого на себя и отжимая его запястье вниз, уперев большие пальцы в область сустава пястной кости и проксимальной фаланги указательного пальца, перевести его в положение на живот.

Таким образом, совершенствование на занятиях по физической подготовке защитных действий от угрозы применения пистолета в упор расчлененно-конструктивным методом позволит сотрудникам повысить устойчивость и надежность навыка, необходимого при решении задач, связанных с обеспечением личной безопасности в экстремальных условиях служебной деятельности.

Библиографический список

1. Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : утв. приказом МВД России от 13.11.2012 № 1025дсп.

2. Брестов, А.И. Русский рукопашный бой / А.И. Брестов. – М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2005.

3. Травников, А.И. Самозащита на 100%. Приемы реальной уличной драки / А.И. Травников. – М.: АСТ; Ростов-на-Дону: Феникс, 2008.

4. Уфимцев, О.Ю. Первоначальная подготовка по боевым приемам борьбы : учебно-методическое пособие / О.Ю. Уфимцев, В.М. Миленин, Ю.Л. Дралло. – М.: ИМЦ ГУК МВД России, 2002.

5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия, 2001.

В.М. Дворкин

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ К ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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.

Так как физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов всегда лимитирована временем, 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 времени на занятия физической подготовкой и спортом, минимальное количество инвентаря и оборудования. [1] В то же время 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 должны проводиться в соответствии с тематическим планом, где предусматриваются разделы физической подготовки (общая физическая подготовка, боевые приемы борьбы) перечень тем и общее количество часов, отводимое на их отработку.

При строгом соблюдении данного плана, занимаясь по теме, например, легкая атлетика, курсанты и слушатели не будут совершен-

ствовать 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 разработок [1; 2; 3] по совершенствованию учебного и учебно-тренировочного процесса были сформулированы методические рекомендации, при реализации которых будут эффективно 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, т.е. 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, умению 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 такого уровня подготовленности в содержание практических занятий необходимо включать высокоинтенсивные, интервальные тренировочные комплексы. Данные комплексы составляются с учетом выполнения упражнений в составе группы, навыки выполнения упражнений должны быть сформированы на достаточном уровне. Считаем, что курсантам и слушателям предпочтительнее выполнять 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 м, 100 м, 400 м 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, формировать 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.

Библиографический список

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

2. Дворкин, В.М. Особенности формирования служебно-прикладных двигательных навыков у сотрудников органов наркоконтроля / В.М. Дворкин // Вестник Сибирского юридического института ФСКН России. – 2014. – №2 (15). – С. 133-136.

3. 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.

М.О. Ердяков

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ НАДЕВАНИЯ НАРУЧНИКОВ СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ У СТЕНЫ

Статья 21 Федерального закона от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» дает право сотрудникам полиции применять средства ограничения подвижности – наручники – в следующих случаях:

- для пресечения сопротивления, оказываемого сотруднику полиции;
- для задержания лица, застигнутого при совершении преступления и пытающегося скрыться;
- для доставления в полицию, конвоирования и охраны задержанных лиц, лиц, заключенных под стражу, лиц, осужденных к ли-