

практической конференции (12 марта 2016 г.). – Красноярск, 2016. – С. 174-178.

5. Паршин, С.В. Педагогические аспекты совершенствования скоростно-силовых качеств у курсантов СибЮИ ФСКН России, занимающихся борьбой самбо /С.В. Паршин // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования : материалы Всероссийской научно-практической конференции (15 марта 2014 г.). – Красноярск, 2014. – С. 163-166.

С.В. Паршин

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ САМБО

Целями физической подготовки сотрудников органов внутренних дел является формирование физической и психологической готовности к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач в соответствии с их предназначением, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении различных противоправных проявлений, а также обеспечение высокой работоспособности рядового и начальствующего состава в процессе служебной деятельности.

Занятия физической подготовкой и спортом должны рассматриваться как неотъемлемая часть процесса формирования профессионального мастерства сотрудников МВД России.

Занятия должны решать следующие задачи:

развитие и поддержание профессионально важных физических качеств;

овладение двигательными навыками и умениями эффективного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, и их непрерывное совершенствование;

формирование знаний основ теории и методики физической подготовки, спорта и здорового образа жизни;

формирование необходимых интеллектуальных, психологических и профессионально-нравственных качеств личности. [1]

Деятельность сотрудников органов внутренних дел из года в год претерпевает значительные изменения в сторону усложнения задач, решаемых сотрудниками. Новые условия служебной деятельности предъявляют совершенно иные требования к профессиональной

компетентности сотрудников, и прежде всего к их профессионально-прикладной физической подготовленности. Достаточно часто уровень специальной физической подготовки является основным фактором сохранения здоровья и жизни сотрудников оперативных подразделений при выполнении ими служебных обязанностей.

Профессиональная подготовка сотрудника внутренних дел, как и спортивная подготовка, всегда подразумевает наличие какого-либо противника. В центре внимания специалистов, занятых вопросами повышения профессионального мастерства, со временем оказался вопрос о том, чтобы сотрудник мог владеть умениями и навыками управления действиями противника. В ситуации тренировок возможности для освоения таких знаний, умений и навыков расширяются.

В качестве разновидности физического воспитания профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности.

Это такой процесс обучения, который обогащает индивидуальный фонд профессионально полезных двигательных умений и навыков, от которых напрямую зависит решение какой-либо прикладной задачи или целесообразности того или иного метода подготовки и профессиональная дееспособность. Вопрос первичности любого вида спорта зависит от задач специфической трудовой деятельности, что как следствие определяет определенные правила соревнований и содержание технических действий. [2]

В связи с тем, что сотрудникам оперативных подразделений приходится иметь дело с достаточно подготовленными преступниками, профессионально-прикладная физическая подготовка не может ограничиваться только изучением и демонстрацией приемов самозащиты и борьбы в условно-контактном режиме, необходимо принимать участие в соревнованиях по определенным видам единоборств, в которых встречаются одинаково подготовленные соперники.

В настоящее время в качестве единоборств для сотрудников силовых структур используют различные виды рукопашного боя, но это не снимает необходимости изучения приемов дзюдо или борьбы самбо, так как они являются наиболее профессионально приемлемыми, потому что используемые в этих видах борьбы приемы формируют способность работать не на поражение, а на задержание. [5]

Соревнования по единоборствам – единственное средство проверки качества той или иной содержательной и методической системы подготовки.

Тактика самбо зародилась в национальных видах борьбы. Встречи самбистов, отличающихся различной манерой ведения борьбы и различной техникой, во многом способствовали развитию тактического мышления борца при ведении схватки. С ростом мастерства борцов тактика самбо окрепла и приняла собственный стиль ведения поединка. [4]

Как известно, несоответствие средств ведения борьбы тактическим замыслам всегда грозит поражением. Для достижения победы в схватке значительную часть внимания самбист должен направлять на тактику. Этого можно достичь только длительной отработкой основных движений и приемов с целью превратить их в прочные и устойчивые двигательные навыки, на выполнение которых в схватках тратилось бы меньше энергии. Для выполнения задуманного приема спортсмену необходимо уметь быстро оценивать обстановку, быть наблюдательным, бдительным и иметь непреклонную волю к победе. [5]

Спортивная практика показывает, что исход любого единоборства зависит от уровня профессиональной подготовки, которая тем выше, чем богаче и разнообразнее техническая и тактическая подготовленность борца.

С учетом этого перед сотрудниками органов внутренних дел (особенно принимающим участие в задержании, обезоруживании и сопровождении правонарушителей) ставится задача повышения профессионально-прикладной физической подготовленности. В частности, наиболее высокие показатели должны быть в разделе «самозащита без оружия», основа которой – спортивный раздел борьбы самбо.

Высокие моральные и волевые качества самбиста должны сочетаться с отличными физическими качествами и двигательными способностями.

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

Самбист должен обладать высокой вестибулярной устойчивостью, уметь сохранять равновесие в любой ситуации. Экономия энергии, противодействие утомлению и поддержание концентрированных усилий достигаются умением своевременно расслаблять мышцы, освобождают свою нервную систему от чрезмерных напряжений, перераспределять усилия и внимание. Посредством специальных аутогенных, психорегулирующих тренировок с самовнушением самбисты

осваивают приемы кратковременной мышечной релаксации и восстановления равновесия нервных процессов.

Тот, кто выбирает борьбу средством своего физического развития, должен объективно оценивать свои телосложение, пропорции, вес и силовые качества.

Физическая подготовка самбиста, как и борцов других школ, требует использования упражнений из игровых видов спорта, атлетической гимнастики и легкой атлетики для полноценного и гармоничного развития всех функций организма.

Главная задача самбистов, вступивших в противоборство, – добиться чистой победы над противником, «бросить» его и остаться при этом на ногах либо использовать болевые приемы, заставляющие противника признать себя побежденным и сдаться. [3]

Физическая подготовка сотрудников осуществляется на протяжении всего периода службы в органах внутренних дел с использованием разнообразных форм урочных и неурочных занятий.

Таким образом, занимаясь борьбой самбо, сотрудник проходит всестороннее испытание своей воли, выдержки, трудолюбия, развивает настойчивость в достижении поставленных целей, самодисциплину, самоконтроль чувств и эмоций, приобретает зрелость и мужественность, а эти качества являются ключевыми в его деятельности.

Библиографический список

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 13.11.2012 № 1025дсп.

2. Брель, П.Ю. Профессионально-прикладная физическая подготовка как средство решения служебных задач / П.Ю. Брель // 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.

3. Воронин, Д.И. История и особенности развития самбо / Д.И. Воронин // 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.

4. Дзюдо. Система и борьба : учебник / Ю.А. Шулика [и др.]. – Феникс, 2006.

5. Паршин, С.В. Влияние тренировок по борьбе самбо на профессионально-прикладную физическую подготовленность сотрудни-

ков органов наркоконтроля / С.В. Паршин // Национальный и международный уровни противодействия наркоугрозе в зоне действия Организации Договора о коллективной безопасности : материалы XIX международной научно-практической конференции (21–22 апреля 2016 г.): в 2 ч. / отв. ред. И.А. Медведев ; СибЮИ ФСКН России. – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2016.

Е.В. Пастухов

ОБУЧЕНИЕ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ

В настоящее время требования системы профессионального образования сотрудников полиции предъявляют ряд условий к процессу обучения по дисциплине «Физическая подготовка», которые необходимо соблюдать. Этими условиями являются интенсификация учебного процесса, его прикладная направленность, оптимизация, использование инноваций.

В процессе решения оперативно-служебных задач сотруднику полиции приходится сталкиваться с такими ситуациями, где без силового вмешательства с его стороны невозможно выполнить поставленную задачу. Поэтому обладание способностью силового пресечения противоправных действий правонарушителей, а также навыками применения боевых приемов борьбы – служебная необходимость в деятельности сотрудника полиции.

Боевые приемы борьбы являются сложно-координационным двигательным действием, а следовательно, подчиняется закономерностям формирования двигательных действий. Одной из таких закономерностей является этапность формирования двигательных действий. Первый этап – начальное разучивание двигательного действия. На этом этапе необходимо сформировать у обучающихся основы техники изучаемого двигательного действия (боевых приемов борьбы) и добиться его выполнения в общих чертах, сформировать предпосылки умения. Второй этап – углубленное разучивание действия, включает в себя стадии формирования совершенного двигательного действия и полного образования навыка. Третий этап – закрепление и дальнейшее совершенствование боевых приемов борьбы включает в себя: закрепление навыка, обеспечивающего его индивидуальные особенности, широкую вариативность применения в различных условиях, а также в различном функциональном состоянии. То есть целью обучения на последнем этапе является формирование так называемо-