

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНАХ

PROBLEMS OF ORGANIZATION OF VOCATIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING IN LAW ENFORCEMENT BODIES

Аннотация. В работе говорится о том, что на современном этапе недостаточно активно используется способ организации практических занятий, при котором одновременно (параллельно) улучшаются показатели общей физической подготовленности и совершенствуются прикладные двигательные навыки. Выявлены физические упражнения, позволяющие развивать профессионально важные физические качества и положительно влияющие на формирование технической основы бое-вых приемов борьбы.

Summary. The paper says that at the present stage, the method of organizing practical classes is not actively used, in which at the same time (in parallel) the indicators of general physical fitness improve and applied motor skills improve. Physical exercises have been identified that allow developing professionally important physical qualities and positively influencing the formation of the technical basis of combat fighting techniques.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, физическая подготовленность, боевые приемы борьбы, сопряженный метод, сотрудники органов внутренних дел.

Keywords: speed-strength abilities, physical fitness, fighting techniques, conjugated method, employees of internal affairs bodies.

Одной из сформулированных задач физической подготовки является развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач. Уровень развития профессионально важных физических качеств у сотрудников органов внутренних дел ежегодно проверяется на итоговых занятиях. Соответственно, тренировочный процесс должен преимущественно развивать те группы мышц и механизмы энергообеспечения двигательной деятельности, которые задействованы при выполнении тестов по общей физической подготовке и способствуют улучшению физической подготовленности сотрудников.

Следующая сформулированная задача физической подготовки — формирование двигательных умений и навыков эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы.

Программы подготовки сотрудников органов внутренних дел ограничиваются равномерным распределением средств на определенный период обучения. Больше количество часов отводится на изучение и совершенствование техники прикладных упражнений (боевых приемов борьбы). В меньшей мере уделяется внимание общей физической подготовке или параллельному

развитию физических качеств с одновременным совершенствованием двигательных навыков [1].

Практические занятия по изучению или совершенствованию двигательных действий одной темы дисциплины «Физическая подготовка», как правило, проходят в соответствии с тематическим планом строго в определенный период, после чего переходят к следующей теме. Такая организация учебного процесса целесообразна на начальном этапе освоения двигательных действий, но когда они сформированы, эффективнее планировать практические занятия в форме тренировки. При такой организации в содержание занятий включаются учебные вопросы из нескольких тем или разделов.

Сотрудник органов внутренних дел может демонстрировать на высоком уровне технику боевых приемов борьбы на несопротивляющемся ассистенте. Если его действия при этом не подкреплены необходимым уровнем развития силы и быстроты, силовой выносливости, способностью выполнять интенсивную двигательную деятельность в анаэробных режимах энергообеспечения мышечной деятельности, то в реальной ситуации такой сотрудник, скорее всего, окажется неспособным решить задачу по применению физической силы.

Способ организации практических занятий, при котором одновременно (параллельно) улучшаются показатели общей физической подготовленности и совершенствуются прикладные двигательные навыки, получил название сопряженного метода [2]. При подборе специально-подготовительных упражнений предпочтение необходимо отдавать упражнениям, которые по своей структуре и характеру проявлений будут схожими с прикладными двигательными навыками. Используя сопряженный метод при организации практических занятий, мы можем частично решить проблему дефицита времени, выделяемого на плановые занятия по физической подготовке для сотрудников органов внутренних дел [3].

На основе изучения практического опыта, анализа научно-методической литературы [4–7] удалось установить, что подавляющее большинство двигательных действий при применении физической силы носит скоростно-силовой характер на фоне высокого уровня развития силовой выносливости.

В ситуациях оперативно-служебной деятельности при применении физической силы важны не только показатели абсолютной силы, но и быстрота выполнения тех или иных двигательных действий.

Этим обусловлен скоростно-силовой характер большинства применяемых двигательных действий при задержании правонарушителей.

Данный факт необходимо учитывать при организации практических занятий по физической подготовке, а также при самостоятельных занятиях сотрудников правоохранительных органов.

Для улучшения показателей общей физической подготовленности и совершенствования прикладных двигательных навыков в качестве эффективных средств рекомендуется подбирать упражнения, которые в техническом плане будут несложно освоить и которые не требуют сложного инвентаря.

Таковыми упражнениями могут быть:

- упражнения с преодолением веса собственного тела (подтягивание на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, выпрыгивание из приседа, лазание по канату);
- упражнения с гириями (рывок гири, толчок гири);
- упражнения с резиновыми жгутами (тяги, рывки, выполнение техники бросков и ударов);
- ускорения на короткие дистанции, челночный бег.

При совершенствовании техники выполнения боевых приемов борьбы повышаются показатели физической подготовленности. Данный процесс будет проходить эффективнее, если при выполнении приемов ассистент будет оказывать сопротивление различной степени интенсивности.

Например, сотрудник должен ограничить свободу передвижения ассистента, выполнив боевой прием борьбы, а ассистент в момент выполнения приема должен атакуемую руку сгибать и при этом двигаться назад.

Представим некоторые типичные ситуации при совершенствовании применения боевых приемов борьбы в ситуациях оперативно-служебной деятельности (задачи для ассистента):

- сгибать или разгибать атакуемую руку;
- сгибать или разгибать туловище;
- активно наступать на сотрудника;
- отступать от сотрудника при выполнении им приема;
- при выполнении приема двигаться вправо или влево;
- при начале выполнения приема попытаться разорвать дистанцию;
- активно пойти в захват за одежду и попытаться вывести из равновесия;
- выполнять различные удары руками, ногами и предметами и т. д.

К выполнению данных заданий можно приступить после освоения техники используемых двигательных действий.

По мере освоения техники боевых приемов борьбы в условиях моделирования применения физической силы рассмотренные ситуации могут усложняться либо сочетаться одна с другой.

Таким образом, для совершенствования процесса организации профессионально-прикладной физической подготовки в правоохранительных органах необходимо активнее использовать способ организации практических занятий, при котором одновременно (параллельно) улучшаются показатели общей

физической подготовленности и совершенствуются прикладные двигательные навыки.

1. Применение сопряженного метода в физической подготовке обучающихся в образовательных организациях МВД России и учреждениях образования МВД Республики Беларусь : учеб.-метод. пособие / В. М. Дворкин [и др.]. Красноярск : Сиб. юрид. ин-т МВД России, 2022. 60 с. [Вернуться к статье](#)

2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1988. 331 с. [Вернуться к статье](#)

3. Глубокий В. А. Метод сопряженного воздействия в служебно-прикладной физической подготовке сотрудников полиции // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики : материалы XXIII междунар. науч.-практ. конф. : в 2 ч. Красноярск, 2–3 апр. 2020 г. / Сиб. юрид. ин-т МВД России ; редкол.: Д. В. Ким (отв. ред.). Красноярск, 2020. Ч. 2. С. 117–119. [Вернуться к статье](#)

4. Повышение уровня технических умений выполнения приемов борьбы у девушек-курсантов образовательных организаций МВД России средствами координационных тренировок / В. М. Гуралев [и др.] // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 9 (187). С. 68–72. [Вернуться к статье](#)

5. Дворкин В. М. Формирование у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России навыков правомерного применения боевых приемов борьбы // Науч.-практ. журн. Сиб. юрид. ин-та МВД России «Научный компонент». 2019. № 3 (3). С. 140–145. [Вернуться к статье](#)

6. Каранкевич А. И. Формирование профессионально важных качеств курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь средствами профессионально-прикладной физической подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / БГУФК. Минск, 2019. 32 с. [Вернуться к статье](#)

7. Мещеряков В. С., Савчук А. Н., Дворкин В. М. Силовой тренинг в организации учебно-тренировочного процесса юных дзюдоистов // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 8 (198). С. 181–185. [Вернуться к статье](#)