

УДК 796/799

*С. А. Жарков*

*преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки  
Волгоградской академии МВД России*

*В. А. Овчинников*

*начальник кафедры физической подготовки  
Волгоградской академии МВД России,  
доктор педагогических наук, доцент*

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МВД РОССИИ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ПРАВООХРАНИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»**

Физическая подготовка сотрудников МВД России является одной из главных составляющих их профессиональной подготовки. И это вовсе не случайно, так как сотрудникам правоохранительных органов по роду своей профессиональной деятельности часто приходится действовать в экстремальных условиях, предъявляющих повышенные требования к их общей и специальной физической подготовке, психологической готовности противостоять правонарушителям и преступникам (Ю.Ф. Подлипняк, 1986; С.В. Непомнящий, 1987; Ю.Ф. Подлипняк, В.В. Яншин, 1995; Д.Ф. Палецкий, 1999; М.Б. Иванова, 2000; В.В. Орлов, 2001; В.Г. Лупырь, 2002; А.И. Воронов, 2004; С.Н. Баркалов и соавт., 2006; О.А. Козлятников, 2006; Д.А. Рукавишников, 2006; В.А. Золотенко, 2011; В.А. Овчинников, В.И. Косяченко, 2012).

Как правило, основными задачами физической подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России, осуществляющих обучение по специальности «правоохранительная деятельность», будущих оперативных уполномоченных (оперуполномоченных) уголовного розыска, является формирование прикладных двигательных навыков, позволяющих эффективно и результативно преследовать правонарушителей и преступников, обезоруживать и задерживать их, применяя различные боевые приемы борьбы. Как известно, любое вышеперечисленное действие требует от сотрудника полиции высокого уровня развития физических способностей. Большинство специалистов считают, что в качестве приоритетных физических способностей для профессиональной подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России должны быть сила и выносливость, а также быстрота движений (А.Ф. Калашников, 1999; В.Н. Лавров, 2002; И.В. Герасимов, 2003; Н.В. Астафьев, 2004; С.Н. Баркалов, 2006; С.Н. Кашин, 2007; А.Б. Медников, 2011).

Тем не менее исходя из ряда последних исследований, можно сказать, что эффективность обучения боевым приемам борьбы, а также умениям и навыкам преодоления различных полос препятствий определяется, прежде всего, уровнем развития у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России координационных способностей (С.Д. Бойченко и соавт., 2003, 2006; А.В. Дружинин, 2003; С.А. Антоненко, 2004; В.В. Леонов, 2004; В.А. Овчинников, 2009, 2010, 2012; Р.А. Исаев, 2011).

Однако такой подход оправдан только в том случае, когда профессиональная деятельность сотрудников полиции осуществляется в стандартных ситуациях, где алгоритм действий им заранее известен. Но, как правило, решение оперативно-служебных задач сотрудников оперуполномоченных уголовного розыска требует проявления нестандартного мышления, его изобретательности, находчивости, быстроты принятия решений и эффективных действий в ситуациях неожиданных или мало-предсказуемых (Р.Т. Раевский, Г.А. Ямалетдинова, 1994; С.Н. Баркалов, 2005; С.Н. Ручьев, 2009). Здесь более уместно говорить о двигательной ловкости, а не о координационных способностях человека. Тем более есть научные доказательства того, что двигательная ловкость постепенно перерастает в умственную находчивость, в изобретательность и техницизм (Н.А. Бернштейн, 1991), то есть те качества, которые чрезвычайно важны для сотрудников уголовного розыска.

К сожалению, существующие программы и методики по дисциплине «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России ориентированы в основном на развитие силовых и скоростных способностей, а также различных видов выносливости курсантов и слушателей. Такой подход не в полной мере отражает особенности профессиональной деятельности сотрудников уголовного розыска и заметно снижает эффективность их профессионально-прикладной физической подготовки в рамках учебного процесса в различных образовательных организациях МВД России.

Проведенные теоретическое и экспериментальное исследования позволяют сформулировать ряд практических рекомендаций, которые профессионально-прикладную физическую подготовку сотрудников полиции в рамках образовательных организаций МВД России сделают более качественной и эффективной:

1. Арсенал основных средств развития двигательной ловкости формируется исходя из наличия материально-технической базы, инвентаря и оборудования, которое имеет в распоряжении кафедра физической подготовки и вуз. Тем не менее наиболее эффективно двигательная ловкость полицейских применительно к решению оперативно-служебных задач развивается в условиях моделирования различных ситуаций противоборства с преступниками, начиная с момента их пресле-

дования и заканчивая сковыванием наручниками и конвоированием их в отделы внутренних дел. Лучше всего такие ситуации моделируются на специализированных учебных полигонах, например, таких как в Волгоградской академии МВД России.

2. Развитие двигательной ловкости на разных уровнях управления движениями является гетерохронным. Начинать акцентированное развитие двигательной ловкости следует с применения упражнений, где ведущим уровнем управления является А – тонуса и осанки. Это, прежде всего, упражнения на сохранение равновесия на подвижных опорах и упражнения на батуте. Двигательная ловкость на этом уровне управления развивается достаточно быстро, сохраняется долго. Затем следует перейти к развитию двигательной ловкости на уровнях управления В (синергий) и С (пространственного поля). Для этого потребуется больше учебного времени, чем при развитии ловкости на более низком уровне. Затем основное внимание уделяется упражнениям с предметами на уровне D (предметного поля).

3. Необходимо понимать, что уровень развития двигательной ловкости у одного и того же человека на разных уровнях управления движениями может быть разным. То есть один и тот же курсант может с разной степенью эффективности решать двигательные задачи на разных уровнях управления движениями. Например, он ловко преодолевает полосу препятствий или трассу кроссового бега, но с трудом проводит спарринг-поединок с условным преступником. Автоматического переноса двигательной ловкости с одного уровня управления движениями на другой не бывает. То есть тренировка двигательной ловкости должна осуществляться на всех уровнях управления движениями без исключения.

4. Не стоит рассчитывать на то, что улучшение показателей в тестах, характеризующих двигательную ловкость, приведет к улучшению и других показателей физической подготовленности, например, координационных способностей или быстроты. Как двигательная ловкость не имеет прямых, автоматических переносов по уровням управления движениями, так она и не имеет переноса на показатели других физических качеств. Именно поэтому развитие двигательной ловкости должно быть акцентированным, а не комплексным.

5. Особое внимание следует обратить на формирование умения распознавать замыслы соперника или противника по его двигательным маркерам, то есть по тем особым движениям, которые наиболее часто предшествуют тому, или иному двигательному акту. Например, в рукопашном бое противник наиболее часто, перед тем как выполнить прямой удар рукой в голову, отводит правое плечо назад и немного вниз. Заметив такое движение, можно всегда быстро уйти с линии атаки или заблокировать удар противника с нанесением контрудара. Двигательные маркеры или подсказки могут у разных людей быть совершенно различны-

ми. Это могут быть движения частями тела, изменение направления взгляда, поворот головы, изменение частоты или глубины дыхания и т.д. Здесь важно не запомнить их разновидности, а научиться их быстро определять.

УДК 796.32

*Е. В. Ивановский*

*преподаватель кафедры профессионально-прикладной физической подготовки Академии МВД Республики Беларусь*

*А. Ч. Марцулевич*

*ст. преподаватель кафедры профессионально-прикладной физической подготовки Академии МВД Республики Беларусь*

**ПОИСК ПУТЕЙ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ  
УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ  
«АКАДЕМИЯ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ»**

Профессиональная деятельность сотрудников правоохранительных органов характеризуется чередованием периодов деятельности с незначительной физической нагрузкой и периодов с достаточно высокой двигательной активностью. Большой объем разнообразных действий, включающих в работу более 2/3 мышечных групп, имеет место в экстремальных ситуациях, например, при обезвреживании и задержании правонарушителя. Это требует от сотрудников хорошей силовой подготовленности и умения быстро перестраивать двигательные действия в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой. Отмеченные обстоятельства повышают требования к качеству образования и подготовки сотрудника правоохранительных органов, в том числе и его профессионально-прикладной физической подготовке.

Анализ результатов сдачи контрольных нормативов курсантами набора 2013–2015 годов выявил низкий уровень силовой подготовленности, который отрицательно влияет на функциональную подготовленность.

Формирование и поддержание на достаточном уровне функциональной подготовленности является одной из актуальных и достаточно сложных проблем теории и методики физического воспитания и спорта. Научно обоснованная коррекция функциональной подготовленности ор-