

УДК 796.015.132

Г. И. Башлакова

G. I. Bashlakova

*Белорусский государственный университет физической культуры,
заведующий кафедрой водных видов спорта, кандидат педагогических наук*

С. А. Гайдук

S. A. Gayduk

*Белорусский государственный педагогический университет
им. Максима Танка, доцент кафедры физического воспитания и спорта,
кандидат педагогических наук, доцент*

**КОМПЛЕКСИРОВАНИЕ СРЕДСТВ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ
ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ
В ПРИКЛАДНОМ ПЛАВАНИИ**

**COMPLEXING OF MEANS
OF PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING
OF LAW ENFORCEMENT BODIES STAFF
IN APPLIED SWIMMING**

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы комплексирования средств прикладного плавания и приемов самообороны, представлена классификация прикладного плавания сотрудников правоохранительных органов, приведена методика обучения приемам самообороны для действий в воде.

Summary. The article discusses the issues of integrating the means of applied swimming and self-defense techniques, presents the classification of applied swimming for law enforcement officers, and provides a method of teaching self-defense techniques for actions in water.

Ключевые слова: оперативно-служебная деятельность, профессионально-прикладная физическая подготовка, задержание правонарушителей в воде, прикладное плавание, приемы самообороны.

Keywords: service operational activities, professionally applied physical training, detention of an offender in the water, applied swimming training, self-defense techniques.

В профессионально-прикладной физической подготовке (далее — ППФП) сотрудников и военнослужащих государственных органов системы обеспечения национальной безопасности широко используются комплексные занятия, которые включают в себя разнохарактерные упражнения, приемы и действия из различных разделов ППФП для решения общих и специальных задач их физического совершенствования. Использование на каждом занятии различных по структуре, характеру и силе проявления физических качеств упражнений, приемов и действий, с одной стороны, способствует формированию профессионально значимых навыков (далее — ПЗН) и комплексному развитию физиче-

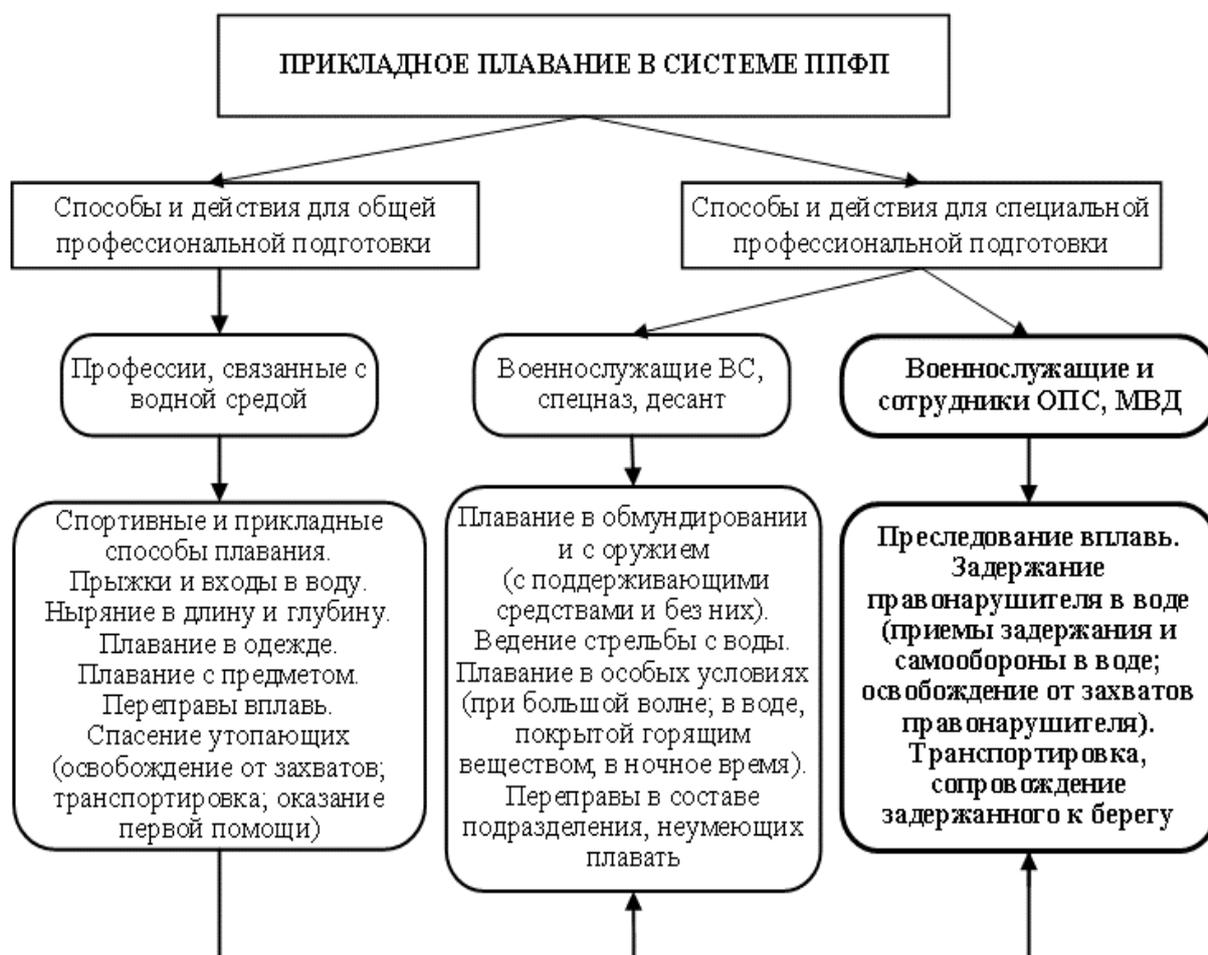
ских качеств, с другой — обеспечивает интенсификацию образовательного процесса, переключение в одном занятии с одного вида деятельности на другой [1–3 и др.].

Профессионально значимые двигательные навыки и умения формируются и значительно лучше закрепляются в процессе комплексных занятий с различными заданиями, в разных внешних условиях, моделирующих условия оперативно-служебной деятельности (ОСД), при создании обстановки, максимально приближенной к реальным условиям профессиональной деятельности [3–5 и др.]. Комплексирование (сочетание, объединение, создание совокупности чего-либо, от латинского *complexus* — «связь, сочетание») различных средств ППФП способствует длительному поддержанию разносторонней физической подготовленности сотрудников и военнослужащих [1].

Приемы самообороны (далее — ПС) и рукопашного боя являются одними из основных средств ППФП военнослужащих и сотрудников государственных органов системы обеспечения национальной безопасности, а схема технико-тактических действий сотрудников правоохранительных органов предполагает применение приемов задержания и самообороны в воде, что, в свою очередь, является важным для успешного выполнения ОСД.

Прикладное плавание — исторически сложившаяся составляющая часть боевой, военно-профессиональной подготовки военнослужащих. В прикладном плавании военнослужащих используются способы прикладного плавания, переплавы с использованием подручных средств, плавание в обмундировании, стрельба с воды, спасение утопающих. Для задержания правонарушителей сотрудники и военнослужащие правоохранительных органов применяют ПС и рукопашного боя в различных условиях, в том числе и в воде. Результаты теоретико-библиографического анализа свидетельствуют о том, что вопросы задержания правонарушителей в воде, ведения рукопашной схватки и применения ПС в воде военнослужащими не рассматриваются. Так, в раздел «Военно-прикладное плавание» были включены лишь некоторые прикладные упражнения, которые не в полной мере учитывают специфику выполняемых оперативно-боевых задач, внешние условия осуществления ОСД. В нормативных документах, регламентирующих ППФП в правоохранительных органах, научной литературе выделяют плавание как средство подготовки к успешному выполнению оперативно-служебных задач (ОСЗ), однако преимущественно рассматриваются вопросы обучения технике прикладного и спортивного плавания, формирования эмоционально-волевой устойчивости средствами плавательной подготовки, при этом не представлены технико-тактические варианты действий сотрудников в воде (действия по задержанию, обезвреживанию, применению ПС в воде и т. д.).

Поэтому нами была обоснована, разработана и представлена классификация прикладного плавания для сотрудников правоохранительных органов, включившая в свое содержание применение ПС в воде — преследование правонарушителя вплавь, применение ПС для противоборства и задержания правонарушителей в воде, транспортировку задержанного к берегу [1].



Классификация способов и действий прикладного плавания в системе ППФП сотрудников и военнослужащих правоохранительных органов

На основании проведенного исследования и выявленной возможности комплексирования ПС и средств прикладного плавания нами была разработана педагогическая модель формирования ПЗН задержания правонарушителей в воде, реализация которой в образовательном процессе ГУО «Институт пограничной службы Республики Беларусь» обеспечила курсантам достижение значимо более высокого уровня специальной, плавательной и физической подготовленности [1].

Для целенаправленного формирования ПЗН задержания на каждой занятии курсантов по теме «Плавательная подготовка» (44 часа — 22 занятия) применяются следующие отобранные, апробированные средства и обусловленные задания:

специальные приемы плавания из средств водного поло (СПП в/п): плавание на месте (без перемещения); ходьба, бег на месте, приподнимание и выпрыгивание; остановки; повороты «сальто»; перемещения туловища (отвалы); обманные движения; освобождения от захватов и обхватов;

на мелкой части бассейна – защитно-атакующие действия (далее — ЗАД): удары рукой и ногой различной интенсивности («бой с тенью»); приемы задержания (ПрЗ в воде); защитные действия от нападений (ЗДН в воде) как против

невооруженного, так и вооруженного макетом ножа противника; обусловленные задания (1–4, 7–9) по преследованию, задержанию «нарушителя» и конвоированию под воздействием болевого приема к бортику бассейна с опорой на дно;

на глубокой части бассейна — действия по освобождению от захватов рук, ног; расслабляющие удары в голову; транспортировка задержанного в безопорном положении (в т. ч. обусловленные задания 5, 6, 10);

выполнение упражнений и действий с чередованием погружения с выдохами в воду, погружения с задержкой дыхания на 20 секунд;

проведение игры в водное поло по упрощенным правилам (с контролируемыми со стороны преподавателя нападениями, захватами и обхватами игрока, владеющего мячом).

Обусловленные задания:

Задание 1. «Бой с тенью — 1». Со старта с тумбочки проплыть 20 метров кролем на груди в максимальном темпе. Остановиться, с опорой на дно выполнить 10 ударов руками (прямой, боковой, снизу), проплыть обратно 20 метров кролем на спине в медленном темпе, остановиться у бортика бассейна и выполнить 5 погружений с выдохом в воду.

Задание 2. «Бой с тенью — 2». Со старта из воды (толчком от бортика) выполнить ныряние в длину на максимальное расстояние. Остановиться, выполнить в среднем темпе по 10 ударов руками и ногами, затем в максимальном темпе кролем на груди вернуться к противоположному бортику бассейна, выполнить 5 погружений с выдохом в воду.

Задание 3. «Задержание». Со старта из воды (толчком от бортика) выполнить ныряние в длину на максимальное расстояние. Остановиться, оценить положение условного нарушителя, при необходимости любым способом приблизиться, выполнить прием задержания, перейти на транспортировку (с захватом за две руки) задержанного (15–20 метров).

Задание 4. «Борьба и задержание». Со старта с тумбочки проплыть 20 метров в максимальном темпе кролем на груди. Освободиться от захватов и обхватов условного нарушителя на мелкой части бассейна с применением приемов борьбы, выполнить прием задержания с переводом на сопровождение под воздействием болевого приема к бортику бассейна.

Задание 5. «Освобождение от захватов и задержание». Со старта из воды (толчком от бортика) проплыть 20 метров в максимальном темпе кролем на груди. На глубокой части бассейна выполнить освобождение от захватов и обхватов условного нарушителя, с переводом на транспортировку в безопорном положении под воздействием болевого приема (20–25 метров).

Задание 6. «Преследование». «Нарушитель» со старта из воды (толчком от бортика) начинает плыть любым способом к противоположному бортику бассейна; через 5 секунд «пограничник» со старта с тумбочки начинает преследование, приблизившись, выполняет задержание «нарушителя» с переводом на транспортировку любым способом (15–20 метров).

Задание 7. «Взаимодействие». После одновременного старта из воды (толчком от бортика) двум курсантам – «пограничникам» проплыть параллель-

но по двум сторонам дорожки в максимальном темпе кролем на груди (последние 5 метров с поднятой головой для оценки положения «нарушителя»). Остановиться, с опорой на дно провести задержание условного нарушителя во взаимодействии двух «пограничников» на мелкой части бассейна. Обратить внимание обучающихся на одновременные и четкие действия по выполнению приемов задержания.

Задание 8. «Транспортировка в паре». «Нарушитель» со старта из воды (толчком от бортика) начинает плыть любым способом; через 5 секунд двое курсантов — «пограничников» — начинают преследование вольным стилем со старта с тумбочки, приблизившись, с опорой на дно проводят во взаимодействии двух «пограничников» задержание «нарушителя» с переходом на транспортировку «нарушителя» (за две руки и подбородок с разных сторон).

Задание 9. «Задержание — эстафета». Группа делится на две команды, каждая команда — поровну на «пограничников» и «нарушителей». «Пограничники» обеих команд располагаются у стартовой тумбочки, «нарушители» по одному в воде на дорожке команды противника на расстоянии 5 метров от бортика бассейна, находясь спиной к стартующему. По команде «пограничникам» необходимо проплыть 20 метров в максимальном темпе вольным стилем к противоположному бортику бассейна, остановиться, с опорой на дно выполнить прием задержания — загиб руки за спину при подходе сзади толчком, под воздействием болевого приема довести задержанного «нарушителя» до бортика бассейна. Поднятая рука вверх — сигнал для старта следующего «пограничника». Выигрывает команда, которая технически правильно выполнила прием задержания и быстрее доставила всех задержанных «нарушителей» к бортику бассейна.

Задание 10. «Транспортировка — эстафета». Группа делится на две команды, каждая команда — поровну на «пограничников» и «нарушителей». «Пограничники» обеих команд располагаются у стартовой тумбочки, «нарушители» по одному в воде на дорожке команды противника на расстоянии 5 метров от бортика. По команде «пограничникам» необходимо проплыть 20 метров в максимальном темпе вольным стилем к противоположному бортику бассейна, приблизиться к «нарушителю», который осуществляет обусловленный захват (за шею, руки, туловище). «Пограничнику» необходимо освободиться от захватов, выполнить транспортировку «нарушителя» к противоположному бортику, передать эстафету. Выигрывает команда, которая быстрее доставила всех задержанных «нарушителей» к бортику бассейна.

Вышеуказанные средства применяются при рассмотрении третьего учебного вопроса (15 минут на каждом занятии) программы по обучению технике спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов, ныряния в длину, прикладных прыжков и др. Последовательность средств и обусловленных заданий представлена в таблице.

Применение средств и обусловленных заданий на практических занятиях по теме «Плавательная подготовка»

Средства, № задания	Номер занятия																						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
СПП в/п	+	+					+			+			+					+	+				
ЗАД	+	+						+			+	+		+			+					+	
ПрЗ в воде			+		+			+					+	+								+	+
ЗДН в воде						+	+			+		+				+	+	+	+				
«Водное поло»				+					+						+						+		
Выдохи и задержка дыхания	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+	+	+		+	+	+	+			+	+
Задание 1					+						+												
Задание 2					+						+												
Задание 3														+									+
Задание 4									+						+								
Задание 5																	+						+
Задание 6												+							+				
Задание 7						+					+												
Задание 8																				+			
Задание 9							+			+													
Задание 10																+							+

Примечание: + — предпочтительность применения.

Таким образом, для формирования ПЗН задержания нарушителей в воде на практических занятиях по учебной дисциплине «ППФП» преподавателям следует:

1. Обеспечивать последовательность процесса обучения и совершенствования ПЗН задержания. На первом этапе при обучении основным технико-тактическим действиям на суше дополнительно моделировать условия выполнения приемов и действий в водной среде. На втором — на каждом занятии по плавательной подготовке использовать комплекс прикладных упражнений, приемов и действий, обусловленные задания в воде, игру в водное поло по упрощенным правилам. На третьем этапе осуществлять контроль уровня развития физических качеств, владения техникой ПС, способов плавания, уровня тактико-технических действий в воде.

2. Обеспечивать доступность и разнообразие средств прикладного плавания. На первом занятии предусмотреть предварительный опрос курсантов об умении плавать, оценку техники плавания, определение исходного уровня плавательной подготовленности (25 м вольным стилем со старта из воды). Учебную группу делить на 3 подгруппы: 1-я подгруппа (неумеющие плавать, кон-

трольный норматив — >25 секунд); 2-я — умеющие плавать (19–25 секунд); 3-я — (17 секунд и лучше), — для которых определять упражнения и задания по освоению программы и совершенствованию навыков плавания и прикладных действий в воде. Формировать ПЗН задержания правонарушителей в воде с курсантами всех подгрупп независимо от уровня плавательной подготовленности; для неумеющих плавать обучение проводить на мелкой части бассейна.

3. Для формирования ПЗН задержания использовать: на мелкой части бассейна — удары рукой и ногой различной интенсивности («бой с тенью»), приемы задержания, защитные действия от нападений вооруженного макетом ножа противника; задержание «нарушителя» и конвоирование под воздействием болевого приема к бортику бассейна с опорой на дно; на глубокой части — специальные приемы плавания из средств водного поло, действия по освобождению от захватов и обхватов, транспортировку задержанного в безопорном положении.

4. Выполнять упражнения и действия с чередованием погружения и выдохами в воду, погружения и задержки дыхания на 20 секунд.

5. Для совершенствования ПЗН задержания правонарушителя в воде использовать разработанные обусловленные задания: «Бой с тенью — 1», «Бой с тенью — 2», «Задержание», «Борьба и задержание», «Освобождение от захватов и задержание», «Преследование», «Взаимодействие», «Транспортировка в паре», «Задержание — эстафета», «Транспортировка — эстафета», — исходя из задач занятия и плавательной подготовленности курсантов.

1. Башлакова Г. И., Гайдук С. А. Комплексирование средств профессионально-прикладной физической подготовки в прикладном плавании : монография ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск : БГУФК, 2020. 164 с. [Вернуться к статье](#)

2. Каранкевич А. И. Совершенствование учебно-тренировочного процесса по физической подготовке курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь // Учен. зап. : сб. рец. науч. тр. / Белорус. гос. акад. физ. культуры. Минск, 2003. Вып. 7. С. 144–151. [Вернуться к статье](#)

3. Попов А. Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов высших военных учебных заведений на основе моделирования условий боевой деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 ; Нижегород. высш. воен.-инженер. команд. училище. Волгоград, 2009. 21 с. [Вернуться к статье](#)

4. Сущенко В. П., Ворожейкин А. В. Педагогическая модель подготовки инструкторов по рукопашному бою силовых структур с использованием ситуационных заданий // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 1. С. 200–203. [Вернуться к статье](#)

5. Физическая подготовка : учеб. пособие / С. Н. Пустюльга [и др.]. Минск : Ин-т нац. безопасности Респ. Беларусь, 2017. 267 с. [Вернуться к статье](#)