

УДК 372.879.6

ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА И ТЕХНОЛОГИИ ИНТЕНСИФИКАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Г. Д. Коревин

*ФГКОУ ВО «Дальневосточный юридический институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации» (г. Хабаровск),
старший преподаватель кафедры
профессиональной служебной подготовки*

Е. А. Федоричев

*ФГКОУ ВО «Дальневосточный юридический институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации» (г. Хабаровск),
старший преподаватель кафедры
профессиональной служебной подготовки*

Физическая подготовка является составной частью профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел. Основной целью физической подготовки, согласно Наставлению по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, является «формирование готовности сотрудников к выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности» [1].

В процессе обучения по дисциплине «Физическая подготовка» от курсантов и слушателей требуется не только теоретически усваивать разнообразные сведения по данному предмету, но и овладевать на практике новыми физическими умениями и навыками, при этом совершенствуя ранее приобретенные. Если у курсантов данный процесс протекает постепенно, на протяжении четырех-пяти лет обучения, то у слушателей, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации, этот период составляет всего лишь 3–5 месяцев, согласно категориям обучающихся и программам профессионального обучения [2, с. 30].

В программах профессиональной подготовки слушателей основной упор делается на изучение боевых приемов борьбы, при этом время на общую физическую подготовку выделяется крайне мало и недостаточно для полноценного развития профессионально важных физических качеств у данной категории обучающихся, половину из которых составляют девушки и молодые сотрудники, имеющие весьма низкий уровень физической подготовленности.

Кафедрой профессиональной служебной подготовки Дальневосточного юридического института Министерства внутренних дел Российской Федерации

(далее — ДВЮИ МВД России) разработаны методики, позволяющие за короткий срок обучения максимально улучшить у слушателей такие физические качества, как быстрота, выносливость, сила, ловкость и гибкость. Перечисленные физические качества молодой сотрудник должен развивать как под руководством опытных наставников-преподавателей непосредственно в процессе занятий по физической подготовке, так и индивидуально в процессе самостоятельной подготовки. Сознательная и активная деятельность самих слушателей — неотъемлемое условие для улучшения их физического развития.

Для улучшения силовых показателей, общей и локальной выносливости в процессе учебного занятия нами активно применяется интервальный метод выполнения упражнений с использованием «Табата таймера» [3]. Упражнения подбираются таким образом, чтобы их выполнение не требовало акцентирования внимания на сложной технике движений. В среднем в процессе занятия слушатели выполняют по 4–6 сетов. Один сет состоит из 8 циклов, в которые входят 20 секунд работы высокой интенсивности и 10 секунд отдыха. Длительность одного сета составляет 4 минуты. Отдых между сетами, как правило, составляет 1–3 минуты в зависимости от интенсивности проделанной работы и состояния занимающихся.

Для удобства выполнения упражнений и отсчета временных промежутков используется секундомер, часы с секундной стрелкой, но лучше всего для этих целей подойдут программы со специальным отсчетом времени, устанавливаемые на смартфон. Данные программы простые, удобные и настраиваемые. В них имеется возможность изменять количество циклов, настраивать время выполнения работы и отдыха, количества сетов, отдыха между сетами.

В основном все упражнения выполняются с собственным весом. Состав одного сета можно варьировать по своему желанию следующим образом: выполнять одно упражнение (AAAAAAAA); чередовать два упражнения (ABABABAB); чередовать два упражнения по парам (AABBAABB); чередовать четыре упражнения, затем четыре других упражнения (AAAABBBB); четыре упражнения чередуются по парам (AABBCDD); все восемь циклов выполняются разные упражнения (ABSDIFGH) [4, с. 16].

Сеты с высокой интенсивностью, включающие в работу все мышечные группы, должны чередоваться с менее интенсивными. Это необходимо для лучшего восстановления организма (восстановление ритма и глубины дыхания, частоты сердечных сокращений) и качественного выполнения всех запланированных упражнений. В связи с тем, что организм занимающихся довольно быстро адаптируется к привычной нагрузке, для повышения эффективности необходимо периодически менять набор упражнений и их последовательность.

Также рекомендуем использовать сконструированные профессорско-преподавательским составом ДВЮИ МВД России автоматизированные системы управления, интенсифицирующие процесс профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников полиции [5, с. 1; 6, с. 1]. Эффективность таких обучающих компьютерных программ подтверждена результатами педагогического эксперимента диссертационного исследования [7, с. 17].

Кроме того, в рамках гармоничного физического развития слушателей, совершенствования у них скоростно-силовых качеств, выносливости, координации, повышения психологической устойчивости к экстремальным ситуациям нами проводятся факультативные занятия по изучению приемов преодоления полос препятствий, рекомендованных Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации. В рамках изучения способов преодоления препятствий используем принцип «от простого к сложному». Осваивать новые двигательные действия во многих случаях легче сначала методом по частям, затем элемента в целом. Для начала мы формируем у слушателей умения преодоления отдельных участков и преград, после чего они тренируются в прохождении полосы целиком, без учета и с учетом времени.

На базе факультета профессиональной подготовки ДВЮИ МВД России регулярно нами организуются служебные эстафеты с элементами полосы препятствий, дополненной высотной подготовкой, преодолением водных преград, применения специальных снарядов и устройств, переползания по-пластунски, переноски на себе раненого, задержания правонарушителя, выполнения упражнения учебных стрельб из пистолета. Данные спортивные мероприятия приурочиваются к памятным датам, таким как День России, День Победы, День воинской славы России, тем самым, помимо целей физического воспитания, достигаются и цели патриотического воспитания молодых сотрудников. В эстафетах принимают участие слушатели обоих полов. Команды формируются по принципу равенства. Девушек и юношей в каждой команде одинаковое количество. Слушатели, изъявившие желание участвовать в состязании, проходят предварительное тестирование, после чего получившие лучшие результаты отбираются в команды.

В качестве примера приводим этапы проводимой на базе факультета профессиональной подготовки (ФПП) ДВЮИ МВД России эстафеты с использованием полосы препятствий, которая включает в себя следующие этапы:

- старт, бег, рукоход на брусках, преодоление забора;
- преодоление линии колес, прыжок через ров, лабиринт, бревно;
- преодоление завала, окопа, водной преграды;
- переползание по-пластунски, стрельба, параллельная переправа, финиш.

Приведенные элементы полосы препятствий можно варьировать, в зависимости от материально-технической базы и уровня подготовленности сотрудников, выступающих в составе спортивных команд.

Считаем, что участие слушателей в подобных спортивных мероприятиях не только развивает у них физические качества, но и воспитывает чувство коллективизма, позволяет им оценить свои способности, проверить себя, почувствовать работу в команде.

Приведенные в статье методики работы по методу «Табата тренировки», компьютерные обучающие программы, тренировки на полосе препятствий, дополняя друг друга, приводят к более эффективному развитию физических качеств у занимающихся, формированию умений и навыков в преодолении препятствий, выполнении боевых приемов борьбы, стрельбы из пистолета, поэтому могут успешно применяться в комплексе с другими методиками для интенсификации процесса физической подготовки слушателей и курсантов образовательных организаций Министерства внутренних дел Российской Федерации.

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс] : приказ М-ва внутр. дел Российской Федерации, 1 июля 2017 г. № 450. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/> (дата обращения: 17.02.2022). [Вернуться к статье](#)

2. Основная программа профессионального обучения «Профессиональная подготовка лиц среднего и старшего начальствующего состава, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации и имеющих высшее или среднее профессиональное (неюридическое) образование, по должности служащего «Полицейский»». Хабаровск : ДВЮИ МВД России, 2020. 446 с. [Вернуться к статье](#)

3. Смит Л. Тренировка Табата — что это такое в фитнесе? [Электронный ресурс] // FB.ru. URL: <http://fb.ru/article/266097/> (дата обращения: 14.04.2022). [Вернуться к статье](#)

4. Андреев Е. Э., Коревин Г. Д., Осадец М. Ю. Совершенствование учебно-тренировочного процесса по физической подготовке с использованием эффективных методов и информационных технологий // Современные проблемы физической культуры и спорта : материалы Всерос. науч.-практ. конф. // Дальневосточ. гос. акад. физ. культуры. Хабаровск, 2018. С. 14–19. [Вернуться к статье](#)

5. Свид. 2018619868 Российская Федерация, свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ. Автоматизированная система управления «Комплексный контроль, оценка и корректировка интегральной подготовленности» для обеспечения оперативного и объективного анализа, контроля, корректировки управляющего воздействия в процессе профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников оперативных подразделений / Е. Э. Андреев, П. Б. Скрипко ; заявитель и правообладатель Е. Э. Андреев ; заявл. 04.06.2018 № 2018615719 ; опубл. 2018, Реестр программ для ЭВМ. 1 с. [Вернуться к статье](#)

6. Свид. 2020666455 Российская Федерация, свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ. Учебный модуль «Индивидуальная профессиональная подготовка сотрудника органов внутренних дел» для обеспечения решения задач профессиональной подготовки сотрудников ОВД в режиме дистанционного обучения / П. Б. Скрипко, Е. Э. Андреев ; заявитель и правообладатель П. Б. Скрипко, Е. Э. Андреев ; заявл. 05.10.2020 № 202066168 ; опублик. 2020. Реестр программ для ЭВМ. 1 с. [Вернуться к статье](#)

7. Андреев Е. Э. Профессионально-прикладная физическая подготовка оперативных сотрудников полиции с использованием автоматизированной системы управления : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Дальневосточ. гос. акад. физ. культуры. СПб., 2019. 24 с. [Вернуться к статье](#)