

**БЕЛГОРОДСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
МВД РОССИИ ИМЕНИ И.Д. ПУТИЛИНА**

А.А. Коник, И.С. Беляев, А.Ю. Дорохин

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СЛУШАТЕЛЕЙ ФАКУЛЬТЕТА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Учебно-методическое пособие

**КАФЕДРА
ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ**

**Белгород
Белгородский юридический институт МВД России
имени И.Д. Путилина
2018**

К 64 Коник, А. А.

Развитие физических качеств слушателей факультета профессиональной подготовки на занятиях по физической подготовке : учебно-методическое пособие / А. А. Коник, И. С. Беляев, А. Ю. Дорохин. – Белгород : Бел ЮИ МВД России имени И.Д. Путилина, 2018. – 52 с.

Рецензенты:

Баркалов С.Н., кандидат педагогических наук, доцент (Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова);

Лазарев А.А., инспектор отдела профессиональной подготовки УРЛС УМВД России по Белгородской области.

В пособии раскрываются методические особенности развития и поддержания на высоком уровне физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел, обучающихся на факультете профессиональной подготовки, и при дальнейшем прохождении ими службы.

Предназначено для лиц рядового и младшего начальствующего состава, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел по должности служащего «Полицейский», сотрудников органов внутренних дел.

ББК 75.1

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Раздел 1. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	6
1.1. Развитие силовых способностей	6
1.2. Развитие скоростных способностей	10
1.3. Развитие выносливости	12
1.4. Развитие гибкости	14
1.5. Развитие координационных способностей	16
Раздел 2. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	21
Раздел 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	31
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	47
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	49

ВВЕДЕНИЕ

Физическая подготовка входит в состав специальной подготовки, являясь одним из основных предметов профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел. В соответствии с приказом МВД России от 1 июля 2017 года № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» физическая подготовка направлена на развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач, формирование двигательных умений и навыков эффективного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также на обеспечение высокой работоспособности сотрудников в процессе служебной деятельности.

Особенности службы сотрудников полиции заключаются в том, что в своей повседневной деятельности сотрудники МВД России нередко вынуждены вступать в физический контакт с лицами, представляющими крайнюю общественную опасность. Часто для предотвращения своего задержания преступники готовы идти на новые, еще более тяжкие преступления с применением холодного и огнестрельного оружия, а также различных предметов, которые могут быть использованы в качестве оружия. В подобной ситуации сотрудник полиции должен предотвратить правонарушение или преступление, обезвредить правонарушителя (преступника), не позволив ему нанести вред себе и окружающим людям.

Арсенал средств, которые может и должен применять сотрудник полиции, включает не только специальные средства и огнестрельное оружие, но и физическую силу, включающую в свой арсенал боевые приемы борьбы, болевые приемы и т.д. Для успешного применения боевых приемов борьбы в сложных стрессовых ситуациях во время выполнения служебных обязанностей необходимо не просто уметь их выполнять. Сотрудник полиции должен владеть ими на достаточно высоком уровне. В свою очередь, эффективное выполнение приемов задержания и сопровождения, приемов из арсенала единоборств, защитных действий невозможно без высокого уровня развития физических качеств.

Значительные сложности при исполнении сотрудниками полиции своих должностных обязанностей оказывают также те условия, в которых им приходится применять физическую силу: постоянно меняющиеся условия, место, время суток, освещенность, наличие или отсутствие гражданских лиц, время года и т.д. Поэтому важно не просто стремиться к развитию и поддержанию на высоком уровне тех или иных физических качеств у сотрудника, но и развивать у него умения применять их в меняющихся или усложненных условиях. Только таким образом возможно достижение максимального эффекта от тренировочного процесса.

Организация и проведение занятий по физической подготовке в подразделениях органов внутренних дел регламентируются действующими норматив-

ными правовыми актами МВД России. Физическая подготовка в органах, организациях, подразделениях МВД России организуется и проводится в учебных группах не реже одного раза в неделю общей продолжительностью не менее двух часов. Контрольные занятия по физической подготовке – не реже одного раза в год. Физическая подготовка является одним из важнейших показателей при аттестации сотрудника полиции на соответствие замещаемой должности, что указывает на важность постоянного совершенствования физических качеств и совершенствования умения и навыков применения боевых приемов борьбы. Так, согласно п. 15 ч. 1 ст. 12 Федерального закона Российской Федерации от 30.11.2011 № 342-ФЗ «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» к основным обязанностям сотрудника органов внутренних дел относится обязанность «соответствовать по уровню физической подготовки квалификационным требованиям к замещаемой должности в органах внутренних дел».

В образовательных организациях МВД России на факультетах профессиональной подготовки занятиям по физической подготовке уделяется значительное внимание. Одной из наиболее многочисленных категорий обучающихся на данном факультете являются лица рядового и младшего начальствующего составов. Их обучение длится наибольшее количество времени. За двадцать недель обучения предусмотрено проведение 102 часов практических занятий по физической подготовке, 30 часов – по общефизической подготовке, 24 часа отведено на комплексный практикум по огневой и физической подготовке. Целью данных занятий должно быть не только обучение сотрудников полиции боевым приемам борьбы, но и развитие физических качеств, а также обучение основам методики самостоятельного развития физических качеств.

Таким образом, актуальность проблемы развития и совершенствования физических качеств у сотрудников полиции определяется высокими требованиями к физической подготовке сотрудника, регламентируемыми нормативными правовыми актами МВД России, а также недостаточным методическим обеспечением занятий по физической подготовке. В свою очередь, необходимо уделить должное внимание и другим разделам физической подготовки, которые обеспечат высокий уровень профессиональной готовности сотрудников полиции к несению службы. К таким разделам относятся подготовка по преодолению полос препятствий и т.п.

В данном пособии представлена методика развития физических качеств на занятиях по физической подготовке у слушателей, обучающихся на факультете профессиональной подготовки.

Раздел 1.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

1.1. Развитие силовых способностей

Силовые способности человека имеют одно из важнейших значений. Любое мышечное движение человека осуществляется при помощи проявления силовых способностей. Мышечную силу человека можно характеризовать как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

В теории и практике физической культуры и спорта принято выделять несколько режимов работы мышц:

- 1) при удлинении мышечных волокон (уступающий, плиометрический режим);
- 2) при уменьшении длины (преодолевающий, миометрический режим);
- 3) без изменения своей длины (статический, изометрический режим);
- 4) при изменении и длины, и напряжения мышц (смешанный, ауксотонический режим).

При преодолевающем и уступающем режимах работы выполняется «динамическая работа», статический и смешанный режимы работы в большей степени относятся к «статической работе» [19].

Как правило, наибольшие силовые способности мышцы человека способны развивать в уступающем режиме, это необходимо использовать в тренировочном процессе в случае, если целью является развитие максимальных силовых способностей. При тренировках в изометрических режимах силовые способности развиваются в большей степени в тех рабочих углах, при которых происходит удержание внешнего сопротивления или веса собственного тела.

В соответствии с указанными режимами мышечной деятельности силовые способности делятся на:

- скоростно-силовые;
- собственно силовые.

Собственно силовые способности проявляются при медленных движениях или в статическом режиме, например при удержании предметов с максимальным напряжением мышц. В данном случае скорость выполнения движения или равна нулю, или не имеет существенного значения.

Скоростно-силовые способности проявляются в действиях, когда необходимо не только проявить значительное мышечное усилие, но и сделать это как можно быстрее. В данном случае скорость выполнения движения будет снижаться пропорционально увеличению проявления мышечной силы. Необходимо отметить, что тренировки собственно силового характера в медленном режиме могут отрицательно отражаться на скоростных способностях человека.

Важной разновидностью скоростно-силовых способностей является «взрывная сила» – способность в максимально короткое время проявлять мак-

симальные силовые способности. Наиболее яркие примеры проявления взрывной силы – это удар в боксе, метания и толчки снарядов в легкой атлетике и т.д.

Силовые способности человека зависят от ряда факторов, к ним относятся толщина физиологического поперечника мышц, состав мышечных волокон, эластичность связок и сухожилий, химический состав мышечных волокон, регулиация мышечных напряжений со стороны ЦНС, так называемая внутри- и межмышечная координация и т.д. [12].

Средства развития силовых способностей условно можно разделить на три группы.

1. Упражнения с внешним сопротивлением:

- упражнения со свободными отягощениями – гири, гантели, штанги и т.д.;
- упражнения с резиновыми амортизаторами – жгуты, экспандеры и т.д.;
- упражнения с преодолением сопротивления внешней среды – бег по песку или в гору и т.д.

2. Упражнения с преодолением веса собственного тела:

- гимнастические упражнения – сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание и т.д.;
- упражнения из арсенала прыжковой подготовки – многократные напрыгивания, перепрыгивания и т.д.;
- преодоление полос препятствий.

3. Изометрические упражнения:

- упражнение с пассивным напряжением мышц – удержание груза;
- упражнение с активным напряжением мышц – попытка выполнить движение с превышающим силовые способности весом, выполнение упора в неподвижные предметы.

При развитии силовых способностей большое значение имеет метод, выбранный для тренировки. В зависимости от избранного метода тренировки можно сместить акцент к развитию собственно силовых или скоростно-силовых способностей, а также их разновидностей. В теории и методике физического воспитания и спорта наибольшее распространение получили следующие методы развития силы:

- метод повторных непредельных усилий;
- метод максимальных усилий;
- метод динамических усилий;
- метод изометрических усилий;
- метод изокинетических усилий;
- ударный метод;
- метод круговой тренировки;
- статодинамический метод;
- игровой метод.

Метод повторных непредельных усилий – упражнения выполняются с отягощением до 70-80% от максимально возможного, которые выполняются сериями от 4 до 15-20 повторений, в одном занятии выполняется от 3 до 6 серий, отдых между сериями от 2 до 4 минут. Данный метод предусматривает многократное выполнение упражнений с непредельным отягощением «до отка-

за» или до значительного утомления. При использовании метода повторных непредельных усилий необходимо помнить, что чем больше выполняется повторений в одной тренировочной серии, тем сильнее тренировочный эффект сдвигается в сторону развития силовой выносливости, и чем меньше повторений, тем ближе к развитию собственно силовых способностей и мышечной массы. Этот метод является наиболее распространенным в тренировочном процессе, так как позволяет хорошо контролировать технику выполнения упражнения, не способствует появлению «натуживания», снижает риск возникновения травматизма.

Метод максимальных усилий – упражнения выполняются с применением предельных или околопредельных отягощений более 90% от максимально возможного, в серии выполняется 2-4 повторения, за одно занятие выполняется 2-5 серий, отдых между сериями 4-8 минут. Данный метод применяется при развитии максимальной динамической силы, не способствуя значительному повышению мышечной массы. Метод максимальных усилий не рекомендуется применять начинающим спортсменам.

Метод динамических усилий – упражнения выполняются с отягощением до 30% от максимально возможного, в серии выполняется до 25 повторений, количество серий за одно занятие от 3 до 6. Отдых между сериями от 3 до 8 минут. Данный метод применяется при развитии скоростно-силовых способностей – «взрывной» силы.

Метод статических (изометрических) усилий – характеризуется кратковременным выполнением упражнения с максимальным напряжением без изменения длины мышцы. Максимальное усилие, в зависимости от цели тренировочного процесса, длится от 5 до 12 секунд. Упражнение выполняется 3-5 раз с отдыхом до 1 минуты между выполнениями упражнений. Необходимо помнить о том, что при использовании метода статических усилий важно правильно выбирать рабочие углы выполнения упражнений. Развитие силовых способностей наиболее интенсивно происходит именно в тех углах, которые отрабатываются на тренировках. К негативным аспектам данного метода относится то, что усилие происходит на задержке дыхания, что отрицательно сказывается на работе сердечной мышцы, приводит к увеличению внутричерепного давления, поэтому промежутки отдыха целесообразно заполнять выполнением дыхательных упражнений.

Метод изокинетических усилий – задается постоянная скорость движения, а не величина сопротивления. Упражнения выполняются на специальных тренажерах, что снижает распространенность использования данного метода вне специализированных спортивных залов. К положительным аспектам данного метода относится то, что в данном случае усилие прилагается по всей амплитуде движения, этот метод широко применяется в подготовке пловцов, легкоатлетов, при отработке ударов в единоборствах.

«Ударный» метод – метод, при котором упражнения преодолеваются с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц (например, прыгивание с возвышения высотой

45-75 см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину). В мышцах после предварительного быстрого растягивания наблюдается более мощное сокращение. Величина сопротивления мышц задается массой собственного тела и высотой прыгивания. Этим методом развивается «взрывная сила», «амортизационная» сила. Оптимальный диапазон высоты прыгивания определяется экспериментально и зависит от подготовленности спортсмена.

Другим примером является разгибание рук в упоре лежа с отрывом рук от пола в верхней фазе движения, время безопорного положения регулируется различной скоростью хлопка ладонями (внизу, впереди, вверху).

Метод круговой тренировки – упражнения выполняются по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая станция включала в работу новую группу мышц, в то время как работающая до этого группа мышц выполняет нагрузку частично или полностью выключается из работы. Число упражнений, воздействующих на различные группы мышц, продолжительность их выполнения на станциях зависят от задач, решаемых в тренировочном процессе, возраста, пола и подготовленности занимающихся. Комплекс упражнений с использованием неопредельных отягощений повторяют 1-3 раза по кругу. Отдых между повторениями комплекса должен составлять не менее 2-3 мин, во время которого выполняются упражнения на расслабление. Положительная черта данного метода – в рациональном использовании тренажеров и в удобности прослеживания процесса тренировки, а также физического состояния занимающихся (пульсометрия).

Статодинамический метод – последовательное сочетание в упражнениях двух режимов работы мышц – изометрического и динамического. Этот метод подразумевает 2-6-секундные изометрические упражнения с усилием в 80-90% от максимума с последующей динамической работой взрывного характера со значительным снижением отягощения (2-3 повторения в подходе, 2-3 мин между сериями). То есть этот метод целесообразно применять, если необходимо развивать специальные силовые способности именно при вариантном режиме работы мышц в соревновательных упражнениях.

Игровой метод развития силовых способностей отличается повышенной эмоциональностью тренировочной деятельности, где игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с нарастающим утомлением организма, участники могут заметить усталость уже в конце игры. К таким играм относятся игры, требующие удержания внешних объектов, игры с преодолением внешнего сопротивления (например, «Перетягивание каната»), игры с чередованием режимов напряжения различных мышечных групп (различные эстафеты с переноской грузов различного веса), игры, в которых количество повторений упражнения возрастает (игра «лесенка» на перекладине, на параллельных брусьях и т.д.). Этот метод может объединять в себя некоторые другие методы, перечисленные выше [25].

Правильный выбор методов развития силовых способностей занимающихся – очень важный процесс. Необходимо учитывать генетически индивидуальный уровень развития занимающихся и характер соревновательной или другой деятельности, в которой будут применяться силовые способности.

1.2. Развитие скоростных способностей

Для характеристики способностей человека выполнять двигательные действия в максимально короткое время используется определение «быстрота». В теории и методике физической культуры и спорта наибольшее распространение получило определение «скоростные способности» – комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени. Понятие скоростные способности включает в себя не только выполнение с максимальной скоростью отдельных действий, а гораздо больший комплекс возможностей человека, к которым относятся:

- способность к быстрому реагированию на сигнал;
- способность максимально быстро выполнять одиночные локальные движения;
- способность к быстрому началу движения;
- способность к выполнению движения в максимальном темпе [20, с. 28].

Данные проявления скоростных способностей в спортивных соревнованиях, в учебно-тренировочном процессе проявляются, как правило, в комплексе, что позволяет классифицировать их еще по нескольким критериям:

- способность к быстрому набору скорости со старта (стартовая скорость) – проявляется при разгоне в спринтерских дистанциях в легкой атлетике, «челночном» беге и т.д.;
- способность к удержанию высокой дистанционной скорости – в легкоатлетическом беге, плавании, при игре в футбол (при преодолении длинных дистанций) и т.д.;
- способность к быстрому переключению с одних действий на другие, например, при нанесении ударов руками, а потом ногами в единоборствах, переход от защитных действий к атаке и т.п.

Данный список можно продолжить аналогичными примерами проявления скоростных способностей из различных видов спорта.

Проявление скоростных способностей зависит от ряда факторов, таких как:

- подвижность нервных процессов, скорость возникновения возбуждения и торможения в коре головного мозга;
- соотношение различных мышечных волокон, а также их эластичность;
- внутри- и межмышечная координация;
- совершенство в технике выполнения упражнений;
- степень развития координационных, силовых способностей, гибкости;
- скорость расщепления АТФ в мышцах, ее количество в мышцах;
- условия, в которых скоростные способности должны проявляться (температура окружающей среды, покрытие при беге и т.д.) и т.д.

Развитие быстроты двигательной реакции – один из наиболее сложных процессов. В данном случае речь идет в первую очередь о скорости передачи нервных импульсов в ЦНС, которая, по утверждению ряда исследований, является врожденной и в течение жизни практически не подвергается изменению. Поэтому наибольшему тренировочному воздействию поддается подвижность

нервных процессов, а именно обработка нервного импульса в ЦНС и формирование ответного сигнала [12].

Быстрота двигательной реакции бывает простой и сложной. Примером простой двигательной реакции является реакция спортсмена на заранее известный раздражитель, например выстрел сигнального пистолета на старте. Все остальные типы реакции будут сложными. В сложных типах реакции, в свою очередь, различают:

- реакцию на движущийся объект;
- реакцию выбора.

Как раз сложные виды реакции и проявляются чаще всего в единоборствах и спортивных играх. При тренировке сложной реакции на двигательный объект большое внимание необходимо уделять «скрытому периоду реакции», который включает в себя четыре элемента:

- визуальный контакт с предметом;
- оценку направления и скорости движения;
- выбор плана действия;
- осуществление выбранного плана.

Для развития данных элементов необходимо:

- постепенное увеличение скорости движения объекта;
- постепенное сокращение дистанции;
- уменьшение размера объекта.

При тренировках вырабатывается не только реакция на движущийся объект, но и способность предугадывать траекторию движения объекта. Это может происходить в случае появления большого двигательного опыта в той или иной деятельности.

Реакция выбора является гораздо более сложным типом реакции. Она связана с выбором своего двигательного действия в зависимости от поведения партнера. В данном случае время реакции зависит от количества тактических действий, которыми владеет конкретный человек. В данном случае тренировка осуществляется в двух направлениях:

- постепенное усложнение ответных действий, например, вначале – ответ на одиночные действия, в дальнейшем – на комбинации и т.д.;
- развитие способности предугадывать действия противника – обучение реагировать не на действия противника, а на подготовительные его действия в зависимости от исходного положения и т.д. [19].

Проявление скоростных способностей в той или иной ситуации – достаточно специфичный процесс, что оказывает негативное влияние при их переносе с одного вида проявления на другой. Достаточно сильный перенос возможен только в схожих по координационным и биомеханическим характеристикам движениях. Например, значительное увеличение результата в прыжке может оказать положительное влияние на результаты спринтерского бега, но не отразится значительно на результатах в плавании на короткие дистанции.

1.3. Развитие выносливости

В теории и методике физической культуры и спорта выносливость определяют как способность человека длительное время выполнять какое-либо двигательное действие без снижения его интенсивности.

Выносливость человека в той или иной мере проявляется практически при любой его деятельности. О степени развития выносливости можно судить как по внешним, так и по внутренним показателям.

Внешние показатели характеризуют объем проделанной работы, например, преодоление определенного участка в легкой атлетике, выполнение определенного количества подтягиваний на перекладине и т.д.

Внутренние показатели выносливости характеризуются изменениями в ЦНС, сердечно-сосудистой, дыхательной и других системах организма.

Проявление выносливости во время выполнения какой-либо работы зависит от ряда факторов:

- наличия запасов энергии в организме;
- уровня специальных возможностей внутренних систем организма;
- подготовленности опорно-двигательного аппарата;
- совершенства техники выполнения упражнений;
- личностно-психологических особенностей (развитие волевых качеств и т.д.);
- интереса к выполняемой работе и т.д.

По формам проявления выносливость делят на общую и специальную.

Общая выносливость – это способность человека к длительному эффективному выполнению работы.

Специальная выносливость – характеризуется способностью к длительному и эффективному выполнению работы в конкретном виде деятельности (например, способность к длительному сохранению дистанционной скорости, силовая выносливость при подтягиваниях на перекладине и т.д.) [25].

Общая выносливость в данном случае более широкое понятие, и ее развитие положительно отражается на специальной выносливости, в то время как специальная выносливость глобального воздействия на уровень общей выносливости, как правило, не оказывает. Кроме того, общая выносливость в большей степени зависит от состояния внутренних систем организма, в то время как специальная выносливость – от совершенства технико-тактического мастерства.

Начиная работу по развитию и совершенствованию своей выносливости, необходимо придерживаться определенной логики построения тренировки, так как нерациональное сочетание в занятиях нагрузок различной физиологической направленности может привести не к улучшению, а, наоборот, к снижению показателей физической подготовленности.

На начальном этапе необходимо сосредоточить внимание на развитии аэробных возможностей организма одновременно с совершенствованием функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплением опорно-двигательного аппарата, т.е. на развитии общей выносливости. Эта задача методически не очень сложная, но требует для своего решения определенных волевых

усилий, постепенности усложнения требований, последовательности применения средств и систематичности тренировок.

На втором этапе необходимо увеличить объем нагрузок в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения, применяя для этого непрерывную работу в форме темпового бега, кросса, плавания и т.д., в широком диапазоне скоростей – до субкритической включительно, а также различную непрерывную переменную работу, в том числе и в форме круговой тренировки.

На третьем этапе, в случаях когда предъявляются повышенные требования к физической подготовке, необходимо увеличить объемы тренировочных нагрузок за счет применения более интенсивных упражнений, выполняемых методами интервальной и повторной работы в смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах, избирательно воздействуя на отдельные компоненты специальной выносливости.

В теории и практике физической культуры и спорта учеными выделяются две разновидности выносливости по формам их проявления – это силовая выносливость и скоростная выносливость. Соответственно, методика их развития будет отличаться.

Скоростная выносливость, как правило, характеризуется работой циклической направленности. К ней относятся бег, ходьба, езда на велосипеде, плавание и т.п. Любая из данных работ может осуществляться с определенной скоростью, в данном случае более важным является поддержание высокой скорости выполнения упражнений как можно более длительное время. Соответственно, скорость передвижения будет прямо пропорционально влиять на длительность выполнения действия.

При проявлении скоростной выносливости в теории и практике физической культуры и спорта принято различать четыре зоны мощности выполнения упражнений:

- максимальную мощность;
- субмаксимальную мощность;
- большую мощность;
- умеренную мощность.

Максимальная мощность – работа с предельной продолжительностью от 9 до 20 секунд. Основным средством развития выносливости в данной зоне мощности будет преодоление отрезков, равных или немного больших, чем соревновательная дистанция, с близкой к максимальной или максимальной скоростью. Развитие скоростной выносливости в зоне максимальной мощности осуществляется преимущественно повторным методом.

Субмаксимальная мощность – работа с продолжительностью от 50 секунд до 4 минут. Основным средством развития выносливости в данной зоне мощности будет являться преодоление отрезков, более коротких по дистанции, но с большей скоростью повторным методом тренировки.

Большая мощность – проявляется в работе от 2 до 10 минут. Для развития выносливости в данной зоне мощности используется преимущественно переменный, повторный и интервальный методы. Основным средством является

преодоление тренировочных дистанций со скоростью, близкой к максимальной или превышающей ее.

Умеренная мощность – работа с продолжительностью от 10 минут до 1,5 часа и более. Основным средством развития скоростной выносливости в данном режиме мощности является выполнение работы в соревновательной дистанции и других циклических упражнениях, а также превышающей ее с субкритической скоростью, то есть со скоростью, при которой расход энергии относительно невелик и величина кислородного запроса меньше аэробных возможностей. Применяется метод непрерывного, переменного упражнения и интервального упражнения [19].

Силовая выносливость – это способность длительное время проявлять максимальные мышечные усилия. Это одна из наиболее значимых физических способностей, имеющая важное прикладное значение. От ее развитости зависит качество выполнения служебных обязанностей в различных сферах деятельности человека. Силовая выносливость имеет много различных форм проявления в зависимости от характера и направленности выполняемых двигательных действий. Силовая выносливость больше подвергается положительному переносу, чем скоростная выносливость, что указывает на меньшую специфичность данного проявления физических способностей.

В зависимости от режима работы мышечная выносливость делится на два вида.

Динамическую силовую выносливость – способность к длительному выполнению работы без снижения ее эффективности при изменении длины мышечных волокон. Для развития данного вида выносливости используется повторный, интервальный и круговой методы тренировки.

Статическая силовая выносливость – способность к длительному выполнению работы без снижения ее эффективности, без изменения длины мышечных волокон (например, длительное удержание предмета). Для развития статической выносливости используется повторный метод в разных вариантах.

Показатели силовой выносливости во многом зависят от степени развития силовых способностей. Данная закономерность прослеживается, если величина отягощений составляет не менее 30% от предельного максимума.

1.4. Развитие гибкости

В теории и методике физической культуры и спорта гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления:

- активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям;
- пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т.п.).

Кроме того, по характеру проявления гибкость делится на общую и специальную.

Общая гибкость – это гибкость (подвижность) всех основных суставов тела человека, которая позволяет выполнять движения с максимальной амплитудой.

Специальной гибкостью называют предельную подвижность в суставах, проявление которой необходимо в какой-либо спортивной деятельности [19].

Проявление гибкости зависит от ряда факторов, наиболее распространенными причинами плохой гибкости являются эластичность мышц и связок, строение суставов и тонус мышц. Кроме того, с возрастом гибкость может снижаться, а при занятиях, направленных на ее развитие, хуже поддаваться тренированности. Снижение гибкости возможно при чрезмерном применении упражнений силового характера, если при этом не уделять должного внимания упражнениям для ее развития.

Развитие гибкости достигается путем применения упражнений, направленных на растягивание мышц и связок. В спортивной практике применяются динамический, статический и смешанный режимы растягивания.

Основными средствами развития гибкости являются амплитудные маховые движения, а также наклоны, вращения, повороты, которые могут выполняться как самостоятельно, так и с партнером. Упражнения для развития гибкости необходимо применять на каждом тренировочном занятии, если целью является поддержание гибкости на определенном уровне. Для целенаправленного развития гибкости необходимо ежедневно применять упражнения для ее развития.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, который, в свою очередь, делится на метод повторного динамического упражнения и метод повторного статического упражнения, которые выполняются активно и пассивно.

Динамически активные упражнения – это различные наклоны, маховые, рывковые, пружинистые движения, которые могут выполняться в том числе и с отягощением, резиновыми амортизаторами и т.д.

Динамически пассивные упражнения – это упражнения с выполнением самозахватов, с помощью партнеров, с преодолением внешних сопротивлений.

Статически активные упражнения – это упражнения, которые предполагают удержание определенного положения с растянутым положением мышц за счет мышечных усилий.

К статически пассивным упражнениям относятся упражнения, связанные с удержанием положения тела, при котором мышцы максимально растянуты, при помощи партнера, внешних устройств или собственного тела [19].

На практике чаще всего применяется комбинированное использование упражнений, например, маховые движения ногами с последующим удержанием максимально растянутого положения тела в течение нескольких секунд.

Типичными режимами в общей системе использования упражнений в растягивании являются так называемые развивающий (обеспечивающий качественное улучшение гибкости с приростом ее показателей) и поддерживающий (обеспечивающий сохранение улучшенного состояния гибкости).

Необходимо отметить, что упражнения, направленные на растягивание мышц, применяются в том числе и для расслабления мышц после полученной физической нагрузки, особенно силового характера, или длительного бега. Еще одним важным положительным аспектом применения упражнений на растягивание является стимуляция восстановления работоспособности мышц, улучшения кровоснабжения, ликвидация застойных явлений в мышцах и суставах, профилактика заземления нервных окончаний, в частности, в межпозвоночных дисках и т.д.

1.5. Развитие координационных способностей

Координационные способности – это совокупность свойств организма человека, проявляющаяся в процессе решения двигательных задач разной сложности в соответствии с уровнем построения движений и обуславливающая успешность управления двигательными действиями. Координационные способности – одно из наиболее сложных проявлений двигательных свойств человека. Для характеристики координационных способностей до 70-х годов прошлого столетия чаще использовали определение «ловкость», но в дальнейшем, опираясь на исследования ряда ученых, которые указывают на более широкое и разностороннее проявление возможностей организма, было принято в обращение понятие «координационные способности».

Исходя из специфики решаемых задач, координационные способности можно разделить на несколько форм:

- точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам;
- пространственную ориентировку;
- статическое и динамическое равновесие.

В теории и практике физической культуры и спорта координационные способности условно разделяются на основные координационные способности и вспомогательные (специфические).

К основным координационным способностям относятся:

- способность к дифференцированию различных параметров движения (в пространстве, скоростных, временных и т.д.);
- способность к ориентированию в пространстве;
- способность к адаптации в необычной обстановке;
- способность к равновесию;
- способность к перестраиванию движений;
- способность к комбинированию движений;
- способность к управлению временем двигательной реакции;
- способность к выполнению заданий в определенном ритме;
- способность к предугадыванию быстро изменяющихся признаков движений в ходе сложнокоординационной быстрой деятельности [19].

В двигательных действиях координационные способности проявляются не в чистом виде, а в совокупности с другими физическими способностями и осуществляют вспомогательную функцию. Ярким примером данного утвер-

ждения можно считать проявление координационных способностей в сложно-координационных видах спорта, особенно в соревновательных условиях.

При развитии координационных способностей необходимо учитывать ряд факторов, оказывающих непосредственное влияние на их развитие:

- способность человека к точному анализу движений;
- деятельность анализаторов;
- сложность двигательного задания;
- уровень развития других двигательных способностей;
- смелость и решительность;
- возраст;
- уровень общей подготовленности занимающихся.

При подборе средств, применение которых направлено на развитие координационных способностей, необходимо учитывать соответствие их следующим требованиям:

- все упражнения необходимо подбирать таким образом, чтобы они были связаны с преодолением координационных трудностей;
- необходимо добиваться правильности выполнения движений, но в то же время делать это как можно более быстро и рационально;
- двигательные действия необходимо подбирать таким образом, чтобы они были необычными, новыми;
- при использовании знакомых упражнений необходимо изменять условия их выполнения, добавлять новые элементы или увеличивать скорость выполнения упражнения.

В том случае, если упражнения не соответствуют вышеуказанным требованиям, они не будут способствовать развитию координационных способностей.

Арсенал упражнений, применяемых для развития координационных способностей, достаточно широк и зависит от исходного уровня их развития. К ним относятся общеподготовительные упражнения и специально подготовительные упражнения. Группа общеподготовительных координационных упражнений:

в) развивающие и совершенствующие специфические координационные способности: к ориентированию в пространстве, ритму, сохранению равновесия, вестибулярной устойчивости и др., которые имеют особо важное значение для отдельных видов спортивной и трудовой деятельности;

г) вырабатывающие специализированные восприятия (чувство планки, оружия, снаряда, мяча, воды и др.); сенсомоторные реакции (в боксе, фехтовании, борьбе, спортивных играх); мнемические (оперативная двигательная память) и интеллектуальные процессы (быстрота и качество оперативного мышления, способность к предвидению изменения ситуации в ограниченном интервале времени, инициативность и самостоятельность в спортивных играх или единоборствах).

В целях сопряженного воздействия на координационные и физические способности применяют в различных сочетаниях обще- и специально-подготовительные координационные упражнения. Примеры соединения силовых, скоростно-силовых способностей и координационных способностей: метание мяча (правой, левой рукой) на расстояние, равное $1/3$, $1/2$ или $1/6$ от максимальной дальности метания; чередование метаний (бросков) в цель при использовании

снарядов (мячей) разной массы; чередование бросков мяча в стену на максимальную дальность отскока с бросками на дальность отскока, равную 1/2, 1/3 или 1/6 от максимальной.

Варианты соединения скоростных способностей и координационных способностей: чередование бега с максимальной скоростью на короткие отрезки с бегом со скоростью 30-90% от максимальной (с обязательным определением времени пробегания отрезка самим учащимся и коррекцией скорости бега педагогом); то же в других циклических локомоциях (в плавании, лыжном и конькобежном спорте, гребле); чередование пробегания равных отрезков по прямой с преодолением их при изменении направления движения, скорости бега, того и другого вместе и т.д.

Примерами упражнений, соединяющих развитие выносливости и координационные способности, являются продолжительный бег по сильно пересеченной и желательной незнакомой местности; катание на лыжах и велосипеде; достаточно длительный бег по песку, снегу или льду; продолжительное выполнение технико-тактических взаимодействий: 2x1; 3x3; 2x1; 3x2 и т.д.

Координационные упражнения, в которых гармонически соединены требования к гибкости и координационные способности, – это, упражнения, выполняемые с предметами (палкой, обручем), на гимнастической стенке, в парах и т.д.

Для повышения эффективности возможно преобразование специально-подготовительных упражнений, направленных на развитие координационных способностей, в игровые и соревновательные формы. Они являются эффективным средством развития определенных координационных способностей, так как в этом случае создаются условия для максимального и неожиданного их проявления.

Методы, используемые для развития координационных способностей, разнообразны.

Метод строго регламентированного упражнения, или метод упражнения. Этот метод используется в различных вариантах в зависимости от ведущего признака, положенного в основу. Например, по степени избирательности воздействия на координационные способности можно говорить о методах избирательно направленного упражнения с воздействием преимущественно на сходные координационные способности, например проявляющиеся в циклических локомоциях или относящиеся к метательным движениям с акцентом на меткость, и о методах генерализованного упражнения. Этот метод используется чаще всего при разучивании нового и достаточно сложного двигательного действия.

Метод стандартного повторного или вариативного упражнения. Является одним из наиболее часто применяемых методов для развития координационных способностей. Методы вариативного (переменного) упражнения для формирования координационных способностей можно представить в двух основных вариантах: методы строго регламентированного и нестрого регламентированного варьирования [19].

К методам строго регламентированного варьирования можно отнести 3 группы методических приемов.

1-я группа – приемы строго заданного варьирования отдельных характеристик или всей формы привычного двигательного действия:

- а) изменение направления движения;
- б) изменение силовых компонентов;
- в) изменение скорости или темпа движений;
- г) изменение ритма движений;
- д) изменение исходных положений;
- е) варьирование конечных положений;
- ж) изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- з) изменение способа выполнения действия.

2-я группа – приемы выполнения привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях:

- а) усложнение привычного действия добавочными движениями;
- б) комбинирование двигательных действий;
- в) «зеркальное» выполнение упражнений.

3-я группа – приемы введения внешних условий, строго регламентирующих направление и пределы варьирования:

- а) использование различных сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий;
- б) усложнение движений с помощью заданий типа жонглирования;
- в) выполнение освоенных двигательных действий после «раздражения» вестибулярного аппарата;
- г) совершенствование техники двигательных действий;
- д) выполнение упражнений в условиях, ограничивающих или исключающих зрительный контроль;
- е) введение заранее точно обусловленного противодействия партнера в единоборствах и спортивных играх.

Методы нестрого регламентированного варьирования:

- а) варьирование обычных двигательных действий в непривычных условиях;
- б) варьирование, связанное с использованием в тренировке непривычных снарядов, инвентаря, оборудования;
- в) осуществление индивидуальных, групповых и командных атакующих и защитных тактических двигательных действий в условиях нестрого регламентируемых взаимодействий противников или партнеров. Это так называемое свободное тактическое варьирование;
- г) игровое варьирование, связанное с использованием игрового и соревновательного методов.

При применении методов вариативного (переменного) упражнения необходимо учитывать следующие основные правила:

- использовать небольшое количество (8-12) повторений разнообразных физических упражнений, предъявляющих сходные требования к способу управления движением;
- многократно повторять эти упражнения, как можно чаще и целенаправленнее, изменяя выполнения отдельных характеристик и двигательного действия в целом, а также условия осуществления этих действий.

Широкое применение в развитии и совершенствовании координационных способностей занимают игровой и соревновательный методы. Большинство уп-

ражнений, рекомендованных для развития координационных способностей, можно провести этими методами.

Для развития координационных способностей (особенно специфических, относящихся к конкретным видам спорта) в современной практике физического воспитания все шире применяют так называемые специализированные средства, методы и методические приемы. Основное их назначение состоит в том, чтобы обеспечить соответствующие зрительные восприятия и представления; дать объективную информацию о параметрах выполняемых двигательных действий; способствовать исправлению отдельных параметров движений по ходу их выполнения; воздействовать на все органы чувств, которые участвуют в управлении и регулировке движений.

К названным специализированным средствам и методам можно отнести:

– средства видеомagneтофонной демонстрации, позволяющие анализировать технику спортивных движений;

– метод идеомоторного упражнения, состоящий в попытках мысленного воспроизведения или воссоздания четких двигательных ощущений и восприятий двигательного действия в целом или отдельных его характеристик (например, пространственных параметров, решающих звеньев, фаз этого действия) перед выполнением движения;

– средства и методические приемы лидирования, избирательной демонстрации и ориентирования, позволяющие выполнять упражнения под звуко- или светолидер, воссоздать пространственные, временные и ритмические характеристики движений и воспринять их зрительно, на слух или тактильно и т.д.;

– приемы и условия направленного «прочувствования» движений, основанные на применении специальных тренажерных устройств, которые позволяют прочувствовать отдельные параметры движений (например, пространственные, динамические, временные или их совокупность) [25].

Данные специализированные средства и методы развития координационных способностей следует рассматривать как подчиненные основным.

Необходимо отметить, что практически любое новое движение вначале может являться сложнокоординационным и при его выполнении могут возникать сложности. При освоении этого действия можно говорить об «умении», то есть возникновении такого уровня овладения двигательным действием, при котором его выполнение происходит при активной роли мышления. По мере совершенствования (тренированности) этих движений они становятся все более совершенными, и их выполнение можно назвать автоматическим. Такое выполнение двигательного действия называется двигательным навыком. Движения, доведенные до двигательного навыка, для тренировки координационных способностей не применяются. Их необходимо заменить на более сложные или усложнить новыми элементами или условиями двигательные действия.

При развитии координационных способностей также необходимо обратить внимание на положительный перенос двигательных навыков в анатомически и биомеханически схожих по структуре движениях, поэтому некоторые движения могут моделировать те условия, которые не представляется возможным создать в условиях спортивного зала.

Раздел 2.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Служебная деятельность сотрудников полиции неразрывно связана с внештатными ситуациями. Многие из них возникают при задержании преступников, во время пресечения каких-либо правонарушений, а то и в ходе обычного профилактического рейда.

Количество случаев нападения и применения насилия в отношении полицейских, как на находящихся при исполнении служебных обязанностей, так и в неслужебное время, остается достаточно высоким. Данные, приведенные в Главном управлении собственной безопасности (ГУСБ) МВД России, свидетельствуют, что за первое полугодие 2017 около 12 тысяч преступлений совершены в отношении сотрудников органов внутренних дел. Порядка 10 тысяч таких посягательств совершены в момент нахождения сотрудников на службе.

В этой связи представляют интерес статистические данные, полученные при анализе более 140 случаев столкновения сотрудников полиции с преступниками, участия в поимке и задержании правонарушителей в рукопашных поединках.

Так, в ходе проведенного опроса было выявлено, что вариативность ситуаций разнообразна: 31% схваток происходит без оружия; 11% – с огнестрельным оружием; 25% – с применением холодного оружия; 33% – с использованием различных подручных средств.

Данные опроса сотрудников свидетельствуют о том, что в рукопашных схватках при задержании преступниками наиболее часто применялись следующие виды подручных средств: палки различной длины (37% случаев); бутылки (24%), стулья, табуретки (15%); камни, мелкие предметы (10%); лопаты или вилы (10%), а также топоры, зонтики, отвертки, песок и другие предметы быта. Данные аналитические исследования свидетельствуют о том, что чаще всего сотруднику полиции в различных ситуациях служебной деятельности приходится применять именно физическую силу.

Для того чтобы определить приоритетные направления в развитии физических качеств у сотрудников органов внутренних дел, необходимо проанализировать их деятельность, оценить ситуации, в которых физические качества могут проявляться, а именно ситуации, когда сотрудник полиции может применять и применяет физическую силу с учетом специфики служебной деятельности.

В соответствии с Федеральным законом от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции» (далее – Закон «О полиции») физической силой следует считать не сопровождающиеся применением специальных средств и огнестрельного оружия действия сотрудника полиции, которые выражаются в его непосредственном физическом контакте с отдельными лицами либо имуществом. Действия могут

сопровождаться ограничением телесной неприкосновенности этих лиц, свободы их действий, передвижения или распоряжения какими-либо предметами, причинением боли, вреда здоровью или смерти, а также повреждением или временным изъятием принадлежащего кому-либо имущества в целях прекращения активного противоправного поведения этих лиц или в случае их противоправного бездействия самостоятельного исполнения сотрудником полиции своего законного требования.

Применение физической силы может выражаться в различных формах.

Во-первых, в форме боевых приемов борьбы, которые могут относиться к системам рукопашного боя – боксу, кикбоксингу, дзюдо, самбо и т.п. – и их сочетаниям, либо не входить ни в одну из них.

Во-вторых, применение физической силы может иметь форму иного, не имеющего характера борьбы мускульного воздействия со стороны сотрудника полиции, направленного на физических лиц или имущество, осуществляемого в целях, предусмотренных ст. 20 Закона «О полиции» (к данной форме можно отнести выбивание плечом или ногой двери помещения с целью задержания в нем преступника, извлечение ключей из замка зажигания автомобиля с целью не позволить преступнику скрыться, повреждение стекол в автомобиле, помещении и т.д.).

Физическая сила применяется сотрудниками полиции, в случае если иные методы решения служебных задач, не связанные с применением мер государственного принуждения, в сложившейся ситуации невозможны или заведомо не приведут к требуемому результату.

Первое из предусмотренных Законом оснований применения сотрудниками полиции физической силы (п. 1 ч. 1 ст. 20) – «для пресечения преступлений и административных правонарушений». В данной ситуации законодателем имеются в виду преступления и административные правонарушения, которые осуществляются при помощи активных действий, а не бездействий.

Второе основание применения сотрудниками полиции физической силы (п. 2 ч. 1 ст. 20) – «для доставления в служебное помещение территориального органа или подразделения полиции, в помещение муниципального органа, в иное служебное помещение лиц, совершивших преступления и административные правонарушения, и задержания этих лиц».

Сотрудники полиции вправе применять физическую силу для доставления и задержания физических лиц, совершивших преступление или административное правонарушение, вне зависимости от формы противоправного деяния – действий или бездействия. Необходимость в применении физической силы появляется обычно при: неспособности доставляемого понимать смысл предъявляемых к нему требований и выполнять их; наличии данных о том, что лицо имеет при себе оружие и намерено его использовать для того, чтобы избежать задержания; противодействии со стороны доставляемого или иных лиц законной деятельности сотрудника полиции (в этом случае возможно применение боевых приемов борьбы).

В ряде случаев, когда есть основания опасаться, что лицо во время доставления в служебное помещение может совершить нападение на сотрудника полиции, причинить вред себе или попытаться скрыться, доставлять такое лицо, пусть и не оказывающее пока противодействия, целесообразно (в отсутствии наручников) с использованием специальных способов сопровождения (болевых приемов на кисть, локтевой сустав и т.п.) без причинения при этом телесных повреждений.

Третье основание применения сотрудниками полиции физической силы (п. 3 ч. 1 ст. 20) – «для преодоления противодействия законным требованиям сотрудника полиции».

Применение сотрудниками полиции физической силы следует ограничивать такими случаями, когда обязанные лица отказываются выполнить следующие их законные требования, предъявленные в рамках непосредственного с ними контакта: проследовать в указанное место, оставаться на месте или покинуть его; обеспечить свободный доступ сотрудника полиции в какое-либо помещение, на территорию, в транспортное средство или иной объект; обеспечить свободный доступ сотрудника полиции к каким-либо лицам, предметам или документам.

Ч. 2 ст. 20 Закона «О полиции» прямо наделяет сотрудника полиции правом применять физическую силу во всех случаях, когда разрешено применение специальных средств или огнестрельного оружия.

С целью выявления условий несения службы различными категориями сотрудников полиции, особенностей применения ими физической силы, определения наиболее значимых физических качеств и т.д. нами был проведен анализ научной и специальной литературы, а также аналитическое исследование (анкетный опрос и статистические данные) среди сотрудников различных служб системы МВД России со стажем службы более пяти лет.

В опросе приняли участие 81 сотрудник младшего, среднего и старшего начальствующих составов, проходивших курсы повышения квалификации в Белгородском юридическом институте МВД России имени И.Д. Путилина в период с января по май 2017 года. Все принявшие участие в опросе сотрудники указали, что применяли физическую силу при задержании правонарушителя (преступника) или во время несения службы, когда этого требовала служебная необходимость, пешее преследование правонарушителя (преступника) чаще всего осуществляют сотрудники патрульно-постовой службы.

В повседневной деятельности сотрудники патрульно-постовой службы МВД России нередко вынуждены вступать в физический контакт с лицами, представляющими крайнюю общественную опасность. Нередко для предотвращения своего задержания преступники готовы идти на новые, еще более тяжкие преступления с применением холодного и огнестрельного оружия, а также различных предметов, которые могут быть использованы в качестве оружия. Как правило, данные лица могут находиться в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, что отражается на адекватном восприятии ими действительности и их реакции на замечания, законные требования сотрудника полиции [7, с. 110].

По имеющимся данным исследований российских и зарубежных психологов, среди правонарушителей имеется большой процент лиц с психическими отклонениями, акцентуированных личностей и лиц с измененным сознанием вследствие алкоголизма, наркомании или различных патологических отклонений. Зачастую это люди, пребывающие в постоянном как психическом, так и физическом напряжении, освободиться от которого они могут лишь только путем выплеска своей агрессии, издевательств над окружающими, физического насилия в отношении других лиц и т.п. Они отличаются крайней жестокостью, пониженной чувствительностью к боли, притуплением инстинкта самосохранения, полным отсутствием уважения к закону, к нормам морали, сострадания к жертве. Соответственно, если эти люди идут на захват заложников или открытое силовое противостояние с сотрудниками правоохранительных органов, то делают это с предельной жестокостью и хитростью, невзирая на возможные жертвы.

В таких условиях служебная деятельность сотрудников полиции должна отличаться высокой степенью организованности, собранности и рациональной жесткости с целью максимального обеспечения личной профессиональной и общественной безопасности. Важно учитывать, что от уровня подготовленности данной категории сотрудников к эффективной профессиональной деятельности по пресечению противоправных действий вооруженных преступников напрямую зависит здоровье и жизнь не только самого сотрудника, но и граждан, а также его коллег по работе, а иногда и заложников, которые могут удерживаться преступником.

В этих условиях важными компонентами успешности выполнения задач являются не только уровень специальной физической подготовленности сотрудников полиции, но и их психологическая устойчивость, а также тактико-техническая выучка.

Как свидетельствует опыт оперативно-служебной деятельности, недостаточный уровень развития навыков рукопашного боя, физической, психологической подготовленности, а также тактически грамотных профессиональных действий зачастую приводит к неблагоприятным последствиям [4, с. 13].

Приемы задержания, сопровождения, боевые приемы борьбы и иные тактико-технические действия сотрудников полиции могут быть эффективны только при достаточной физической подготовленности применяющего их сотрудника, при достаточном уровне развития необходимых для этого физических способностей и правильности их применения с учетом сложившейся ситуации, габаритов сотрудника полиции и правонарушителя, подготовленности правонарушителя. Ситуации, в которых применяют боевые приемы борьбы сотрудники патрульно-постовой службы, как правило, отличаются от тех ситуаций, в которых их применяют сотрудники обеспечения безопасности на объектах транспорта, участковые уполномоченные или оперативные сотрудники. Но имея необходимую базу, можно осуществлять дальнейшее совершенствование тактических действий в области силового задержания, со значительным уклоном на отработку технических действий в условиях ограниченного пространства или на улице.

Совершенно очевидно, что ограниченность и стесненность пространства накладывает свой специфический отпечаток на технику боевой работы и тактических действий сотрудников. Так, удары руками и ногами, их комбинации, защитные действия, передвижения в ограниченном пространстве становятся более скупыми и выверенными, поскольку стены и объекты транспортной инфраструктуры или подъезда дома, коридора, входной двери в дом, магазин и т.д. ограничивают амплитудные траектории ударов и бросков, а также возможности маховых движений с большей амплитудой. В данном случае сказать, что эти условия ограничивают действия сотрудников, недостаточно. При возникновении внештатной ситуации, зацепившись при выполнении какого-либо действия рукой или ногой при ударе за оказавшиеся поблизости предметы, можно получить серьезную травму и более того, осложнить сложившуюся ситуацию. Применяя любые технические действия, например, вблизи лестничных перил, трапов, перегородок, турникетов, конечно, можно при случае оказать и помощь при задержании и обезвреживании противника, но и сам сотрудник, оступившись или потеряв равновесие, может травмировать конечности, выронить оружие. Иногда складывающаяся ситуация значительно могут осложнить и дополнительные внешние факторы, например, к которым справедливо можно отнести ограниченную освещенность объектов транспортной инфраструктуры, известные из новостей события уже в движущемся воздушном, железнодорожном или водном транспорте. Ни для кого не секрет, что территории объектов транспорта значительно ограничены в обзоре, в том числе и в ночное время суток, и даже при хорошем искусственном освещении детально рассмотреть и оценить человека или какой-либо предмет довольно сложно [3, с. 42].

Окружающая среда, объекты инфраструктуры и прочие внешние факторы могут быть не только помехой при умелом их использовании. В данном случае необходимо понимать, что бой на улице, задержание правонарушителя или преступника – это не спортивный поединок, в котором необходимо соблюдение спортивных правил того или иного единоборства. При задержании правонарушителя сотрудник полиции может использовать гораздо больший арсенал ударных действий, защит, боевых приемов борьбы, руководствуясь нормами законодательства. Таким образом, готовый к подобным «нестандартным» условиям сотрудник полиции должен иметь преимущество перед правонарушителем, даже если последний имеет определенную спортивную квалификацию.

Задержание правонарушителя сотрудником патрульно-постовой службы часто сопряжено с предварительным его преследованием, как правило, это происходит в темное или ночное время суток в условиях городских улиц, парков, скверов. При преследовании достаточно часто могут встречаться различные преграды, которые нужно преодолевать в максимально короткие промежутки времени, и чтобы не навредить себе. В данном случае важно владеть элементарными основами выполнения акробатических элементов, таких как кувырок, кувырок с выполнением самостраховки, падение с выполнением самостраховки, преодоление полос препятствий. Дополнительные сложности при этом могут вызывать наличие экипировки, специальных средств. Поэтому у сотрудника полиции должен быть такой уровень физической подготовленности, который

позволит не только догнать правонарушителя, но и задержать его, это должно учитываться при планировании занятий по физической подготовке во время прохождения профессиональной подготовки.

Проведенный нами опрос сотрудников полиции позволил выявить, что при пешем преследовании чаще всего преодолевается дистанция до 100 метров – 48% опрошенных. Реже преодолевается дистанция до 200 метров (33%) и 400 метров (10%), крайне редко до 1000 метров и более – 6% и 3% соответственно (см. рис. 2.1).

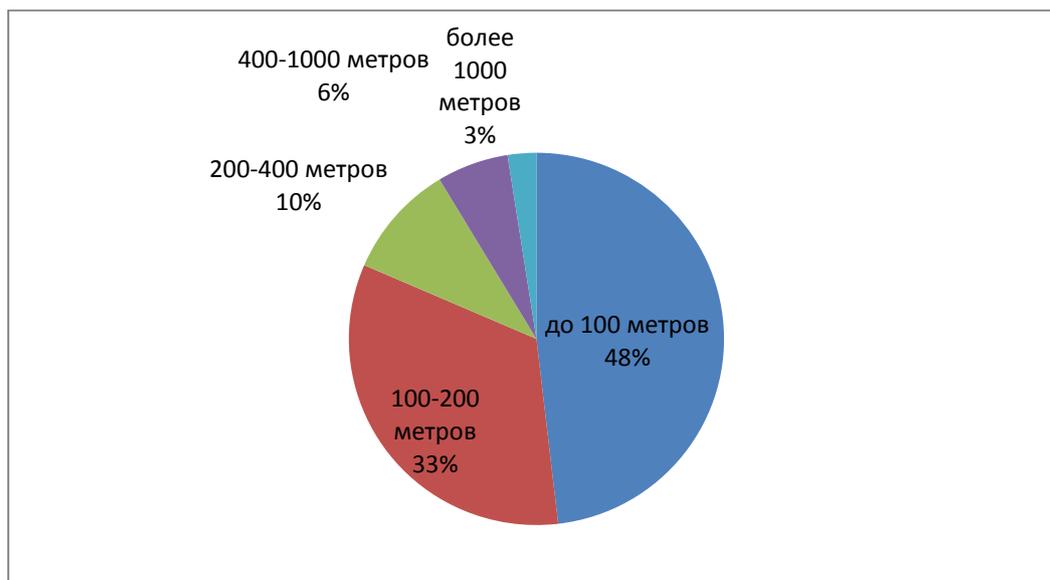


Рисунок 2.1. Дистанция пешего преследования правонарушителя

На вопрос сотрудникам патрульно-постовой службы «Как часто Вам при несении службы приходится преследовать правонарушителя?» более 80% опрошенных ответили «Каждую смену» или «Несколько раз за смену».

Анализируя нормативные документы и опыт сотрудников полиции, непосредственно сталкивающихся с необходимостью применения физической силы ежедневно, а также научные исследования ряда авторов, можно сделать выводы о необходимости приоритетного развития некоторых физических качеств.

Так, в исследованиях В.А. Шлыкова указано, что в 36 контактах сотрудников патрульно-постовой службы с правонарушителями все они носили характер непосредственно рукопашного единоборства. По времени указанные ситуации продолжались от 24 с до 16 мин и носили в основном характер скоростно-силовой работы с проявлением в отдельные моменты «взрывной силы» [26].

В своей работе С.В. Непомнящий, характеризуя необходимые для сотрудника патрульно-постовой службы физические качества, наряду с другими отмечает важное значение проявления выносливости к скоростно-силовой работе большой мощности, с максимальной интенсивностью в рукопашных единоборствах [14].

В исследованиях В.П. Вдовиченко, В.Н. Лаврова отмечается, что разнообразие требований, предъявляемых деятельностью при захвате правонарушителей, предполагает совершенствование всех основных форм проявления физи-

ческих качеств и силовых возможностей, т.е. «взрывной силы», «абсолютной силы», «силовой выносливости».

На рисунке 2.2 представлены результаты проведенного нами исследования субъективного мнения о приоритетных физических качествах для сотрудника полиции.

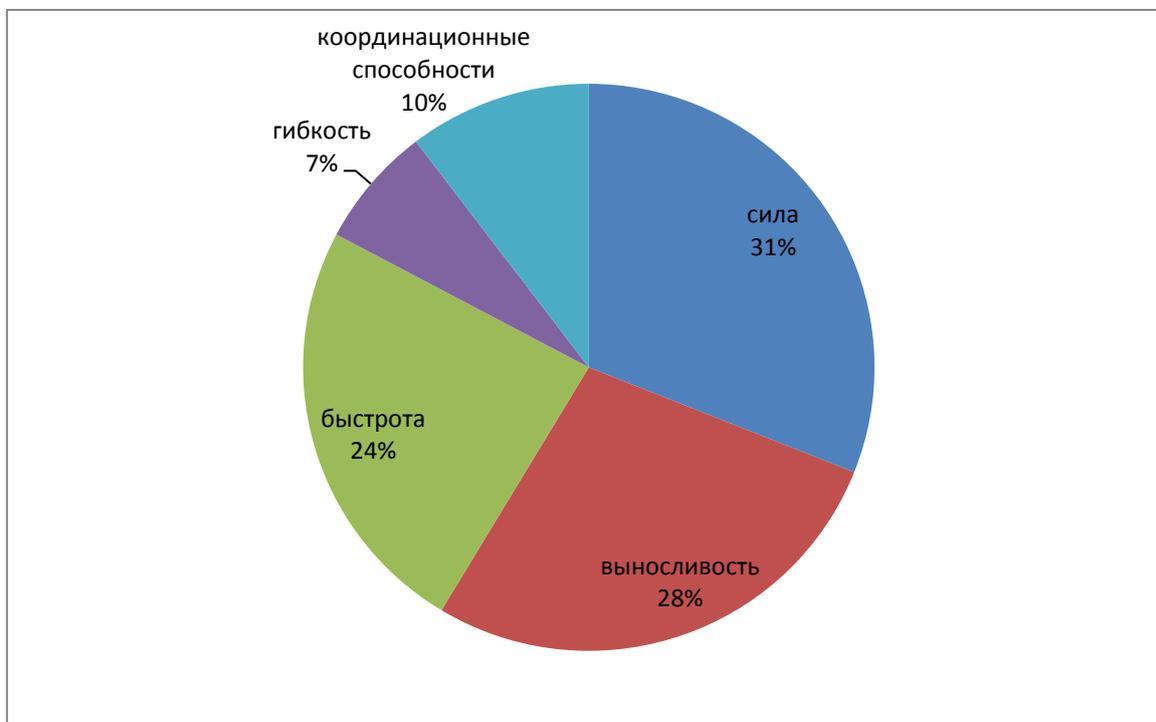


Рисунок 2.2. Приоритетные физические качества сотрудников полиции

Наиболее важными физическими качествами, по мнению респондентов, являются сила (ответили 31% опрошенных), выносливость (28%) и скоростные способности (24%). Учитывая, что при мышечной работе, связанной с задержанием правонарушителя, эти физические качества проявляются в комплексе, а также то, что большинство респондентов затруднились в определении наиболее важного для сотрудника полиции физического качества и указали несколько вариантов ответа, необходимо рассматривать их в комплексе – как силовую выносливость, скоростно-силовые способности и т.д.

Таким образом, при физической подготовке сотрудника органов внутренних дел необходимо уделять повышенное внимание силовой, скоростно-силовой подготовке и силовой выносливости. Способность проявлять значительные мышечные усилия в кратчайшее время (взрывом) позволит сотруднику на доли секунды опередить преступника, умение четко и мощно противодействовать правонарушителю после длительного преследования, выполняя техническое действие (прием), позволит спасти собственную жизнь и жизни окружающих, успешно провести операцию по задержанию.

Все это не только предопределяет важность развития высокого уровня силовых, скоростно-силовых качеств, столь необходимых при выполнении служебных задач, но и определяет положительное влияние специальной сило-

вой подготовки на профессиональную деятельность сотрудника органов внутренних дел. Однако следует помнить, что не менее важное значение при выполнении операций по задержанию правонарушителя наряду с должным развитием силовых возможностей занимает развитие этих способностей у наиболее важных и необходимых при данной работе ведущих мышечных групп. К числу «наиболее важных» относятся следующие пять мышечных групп человека:

- 1) разгибатели позвоночного столба;
- 2) сгибатели позвоночного столба и тазобедренных суставов;
- 3) разгибатели ног;
- 4) разгибатели рук;
- 5) большая грудная мышца.

Большое внимание следует уделить развитию силы мышц брюшного пресса по следующим причинам:

- 1) эти мышцы участвуют в большинстве двигательных локомоций;
- 2) хороший мышечный корсет, охватывающий брюшную полость, способствует нормальному функционированию внутренних органов и, следовательно, прямо влияет на состояние здоровья человека;
- 3) должная сила мышц брюшного пресса является лучшей гарантией предупреждения грыжи.

Большое внимание следует уделить развитию силы поясничной области, так как ни одна область тела человека не травмируется столь часто в повседневной жизни и в спорте, как поясничная, что объясняется большими нагрузками при переносе тяжестей.

В своих исследованиях Е.Е. Витютнев указывает, что физические качества, обуславливающие готовность к выполнению приемов специального раздела рукопашного боя и специализированных комплексных действий, условно можно разделить на несколько групп с учетом значимости их проявления во время выполнения того или иного технического действия, направленного на задержание правонарушителя:

– приемы самостраховки и страховки – точность движений, координация движений, гибкость;

– приемы борьбы – абсолютная сила основных мышечных групп рук, туловища и ног; взрывная сила основных мышечных групп рук, туловища, ног; быстрота движений руками и ногами; быстрота двигательной реакции, способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки;

– болевые приемы задержания и сопровождения стоя – абсолютная сила основных мышечных групп рук, туловища и ног; взрывная сила основных мышечных групп рук и туловища; быстрота движений руками и ногами; точность движений; силовая выносливость основных мышечных групп рук, туловища и ног; способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки;

– удары – быстрота основных мышечных групп рук, туловища и ног; взрывная сила основных мышечных групп рук и туловища; точность движений;

– приемы защиты от ударов невооруженного преступника – быстрота основных мышечных групп рук, туловища и ног; общая координация движений; взрывная сила основных мышечных групп рук и туловища; способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки; быстрота реакции на внезапное зрительное впечатление посредством определенных движений; точность движений;

– приемы защиты от ударов преступника, вооруженного холодным оружием (предметом), – быстрота основных мышечных групп рук, туловища и ног; сила рук, туловища; общая координация движений; способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки; быстрота реакции на внезапное зрительное впечатление посредством определенных движений; точность движений;

– приемы защиты от угрозы применения огнестрельного оружия – быстрота основных мышечных групп рук, туловища и ног; координация движений; ловкость рук; точность движений;

– приемы (способы) освобождения от захватов, обхватов, удержаний – взрывная и абсолютная сила основных мышечных групп рук, туловища и ног; быстрота реакции; гибкость;

– способы проведения личного досмотра – ловкость рук; быстрота рук; быстрота ног; быстрота реакции;

– приемы оказания помощи и взаимовыручки – взрывная и абсолютная сила основных мышечных групп рук, туловища и ног; быстрота рук и ног; способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки;

– способы преодоления препятствий – координация движений; общая выносливость; скоростная выносливость; силовая выносливость [3].

По мнению экспертов, из их практического опыта следует, что сотрудник органов внутренних дел должен обладать следующей подготовкой: иметь крепкий захват, ставить устойчивые блоки защиты, наносить серии ударов, выполнять различные технические действия, в том числе и броски, которые способствуют проведению задержания как одного, так и группы правонарушителей. Специалисты отмечают, что высокий уровень развития силовых возможностей ведущих мышечных групп предопределяет их положительный перенос на выполнение технических действий при задержании – обезвреживании правонарушителя.

Таким образом, практика деятельности в органах внутренних дел позволяет рассматривать силу и ее проявления как базовое и одно из ведущих физических качеств сотрудника органов внутренних дел.

В специальной научно-методической литературе силовые способности подразделяют главным образом на следующие виды: собственно силовые, скоростно-силовые и силовую выносливость.

Другими словами, по мнению специалистов, сотрудник органов внутренних дел при единоборстве с правонарушителем, при выполнении технических действий должен обладать значительной силой, уметь быстро ее проявлять и при этом не подвергаться наступающему утомлению. В данном исследовании

перед нами была поставлена задача более глубокого рассмотрения физического качества – силы и форм ее проявления.

Высокий уровень физической подготовленности сотрудников является важным звеном в их профессиональной деятельности.

Однако в экстремальных ситуациях, среди всех физических качеств наиболее необходимым в оперативно-служебной деятельности является проявление силовых возможностей мышечных групп, несущих основную нагрузку при единоборстве с правонарушителем.

Раздел 3.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

В теории и практике физической культуры и спорта существует огромное количество методик, методических приемов, способов развития физических качеств в зависимости от вида спорта или от того, где, в каких условиях они будут проявляться. Данное обстоятельство имеет важное значение, так как не всегда возможно равноценное развитие нескольких физических качеств одновременно в рамках одного учебно-тренировочного занятия. Так, развитие некоторых физических качеств может негативно отражаться на других физических качествах. В теории и методике физической культуры и спорта это называется «отрицательным переносом физических качеств». В зависимости от рода занятий уровень развития одних физических качеств может быть более важен для ежедневной профессиональной деятельности. В данной ситуации при подготовке сотрудников МВД России к предстоящей оперативно-служебной деятельности целесообразным будет акцентировать внимание на более важных и значимых физических качествах для сотрудника полиции и аспектах их развития.

Физическая подготовка сотрудников МВД России рассматривается как составная часть системы физического воспитания сотрудников полиции, призванная поддерживать высокую работоспособность, обеспечивать дальнейшее всестороннее физическое развитие и профессионально-прикладную физическую подготовку в соответствии с нормативными актами МВД России.

Одной из наиболее многочисленных категорий сотрудников полиции, обучающихся на факультете профессиональной подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина, являются лица рядового и младшего начальствующего составов органов внутренних дел, впервые принимаемые на службу в органы внутренних дел. Большая часть из них является сотрудниками патрульно-постовой службы или сотрудниками подразделений полиции на транспорте.

В образовательных организациях МВД России на факультетах профессиональной подготовки занятиям по физической подготовке для данной категории уделяется значительное внимание. Физическая подготовка является частью специальной подготовки. За двадцать недель обучения предусмотрено проведение 102 часов практических занятий по физической подготовке, 30 часов – по общефизической подготовке, 24 часа отведено на комплексный практикум по огневой и физической подготовке [16].

В данном случае необходимо отметить особую значимость профессиональной деятельности сотрудников полиции, которая предъявляет повышенные требования к их физической подготовленности. Целенаправленная система физической подготовки является одним из факторов, способствующих формированию физических, морально-волевых качеств, а также оказывает существенное влияние на повышение функционального состояния организма сотрудников,

поддержание высокого уровня работоспособности продолжительное время, эффективности выполнения ими служебно-оперативных задач.

Физическая подготовка является одним из разделов служебно-боевой подготовки сотрудника органов внутренних дел. По направленности это процесс воспитания физических возможностей, необходимых в профессиональной деятельности (как непосредственно проявляемых в данном виде профессиональной деятельности, так и содействующих совершенствованию в ней). Физическая подготовка сотрудника полиции в то же время неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья.

Практика деятельности правоохранительных органов показывает, что исход физического противостояния «полицейский – нарушитель» при пресечении преступных действий зависит не только от умения владеть табельным оружием и уверенно использовать освоенные приемы и действия рукопашного боя, но и прежде всего от степени специальной физической подготовленности, включающей в себя основные физические качества: быстроту, выносливость, силовые и координационные способности.

Физическая подготовка сотрудников полиции в образовательных организациях МВД России включает в свое содержание **общефизическую** и **физическую** (специальную) подготовку.

Цель **общефизической подготовки** сотрудника полиции – в первую очередь развитие физических качеств. Параллельно с этим решаются задачи повышения общей работоспособности, развития функциональных систем организма, улучшения показателей здоровья. В данном случае общефизическая подготовка – это своеобразный фундамент, та база, которая позволяет полноценно выполнять развитие физических способностей. Но, несмотря на то, что она является своеобразной основой – функциональной базой – для специальной физической подготовки, ей уделяется недостаточное внимание. Как уже было указано, рабочей программой первоначального обучения слушателей факультета профессиональной подготовки, обучающихся по основной программе профессионального обучения (профессиональной подготовки) для лиц рядового и младшего начальствующего составов органов внутренних дел, предусмотрено 30 часов общефизической подготовки, для других категорий обучающихся – среднего и старшего начальствующих составов – от 6 до 12 часов.

Общефизическая подготовка предполагает изучение таких разделов, как легкая атлетика и ускоренное продвижение, прикладная и атлетическая гимнастика и преодоление полос препятствий.

Учитывая разный уровень физической подготовленности обучающихся, в начале обучения необходимо освоить раздел общефизической подготовки. Это обусловлено тем, что перед выполнением сложнокоординационных действий из раздела «Боевые приемы борьбы», «Броски» и т.д. нужно укрепить опорно-двигательный аппарат, иметь достаточный уровень развития физических качеств. Во время изучения данных разделов слушатели обучаются и совершенствуют технику бега на различные дистанции, силовые упражнения с отягощением и весом собственного тела, преодолевают препятствия различными способами.

Физическая подготовка (специальная) сотрудника МВД России направлена на обучение специальным знаниям, умениям и навыкам, которые проявляются в выполнении специфических действий, включая профессионально-прикладные навыки по задержанию правонарушителя. Специальная физическая подготовка рассматривается как наиболее важная часть физической подготовки сотрудника полиции. На повышение уровня специальной физической подготовленности сотрудника направлены все формы и виды проведения занятий по физической подготовке, этим обусловлено большое количество учебного времени, выделяемого для нее.

Проводя более детальный анализ методических разработок для проведения занятий по физической подготовке со слушателями факультета профессиональной подготовки, нетрудно заметить, что процент, уделяемый целенаправленному развитию физических способностей, в том числе силовых способностей (указанных многими исследователями как наиболее значимых для сотрудников органов внутренних дел), в процессе занятий физической подготовкой, является незначительным. Развитию физических качеств уделяется время, как правило, при выполнении общеразвивающих и подготовительных упражнений в начале занятия или в заключительной части на фоне утомления. Однако известно, что применение общеразвивающих и подготовительных упражнений не способствует значительному развитию силовых способностей. Основной эффект различных упражнений в подготовительной части занятий должен быть разминочным, т.е. подготовка организма к основной части занятия. Физическая нагрузка, которую получают обучающиеся во время этих упражнений, является недостаточной для развивающего воздействия, а лишь подводящей к основной части занятия и главным его задачам.

Для эффективного выполнения боевых приемов борьбы на сопротивляющемся нарушителе сотруднику полиции необходима не только техническая подготовка, но и регулярная общефизическая подготовка. Физические качества необходимо постоянно совершенствовать и поддерживать на высоком уровне как в процессе учебных занятий, так и в ходе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Для получения оптимального результата от занятий физическими упражнениями необходимо следовать общепедагогическим принципам построения занятий по физической подготовке и спортивной тренировке.

Одними из основополагающих общепедагогических принципов являются принципы постепенности и систематичности. В основе принципа постепенности заложено такое планирование учебно-тренировочного процесса, при котором происходит прогрессивное нарастание объема и интенсивности нагрузок, усложнение техники выполняемых упражнений, расширение технического и тактического арсенала, повышение морально-волевых качеств и т.д. Принцип систематичности – это прежде всего регулярность занятий рациональное чередование нагрузок и отдыха. При подобном подходе тренировочный эффект, достигаемый в ходе каждого отдельного занятия, зависит от взаимного наложения (кумуляции) тренировочных эффектов, достигаемых в результате предыдущих и последующих занятий, а также от продолжительности временных ин-

тервалов между ними. Различают «ближайший», «оставленный» и «кумулятивный» эффекты учебно-тренировочного процесса.

Ближайший тренировочный эффект характеризуется сдвигами, произошедшими в организме занимающегося к завершению занятия.

Оставленный тренировочный эффект – сдвиги, сохранившиеся в организме после перерыва между занятиями, то есть результат преобразования ближайшего тренировочного эффекта, прямо зависящий от временного интервала между занятиями.

Кумулятивный тренировочный эффект – результат соединения ближайших и оставленных тренировочных эффектов [2, с. 122].

Одной из важных проблем содержания учебно-тренировочного процесса является проблема регулирования нагрузки на занятиях. Регулирование нагрузки – это направленное обеспечение ее оптимального объема и интенсивности. При проведении учебно-тренировочного занятия для достижения нужного эффекта необходимо обеспечить оптимальную общую плотность всех частей каждого занятия.

Основной составляющей эффективности занятия является нагрузка, которая должна определяться степенью подготовленности обучающихся, их медико-возрастным состоянием, конкретными задачами данного задания.

Под физической нагрузкой понимается степень воздействия физических упражнений на организм обучающихся. Она определяется частотой сердечных сокращений (пульсом) в минуту.

Нагрузка может быть:

- низкой – до 130 ударов в минуту;
- средней – 130-150 ударов в минуту;
- высокой – 150-180 ударов в минуту;
- максимальной – свыше 180 ударов в минуту [10, с. 50].

Для достижения наивысшей эффективности проведения занятий по физической подготовке необходимо не только изучение боевых приемов борьбы, но и систематическое, регулярное развитие физических качеств в достаточном объеме и с высокой интенсивностью.

Объем физической нагрузки – это суммарное количество выполненной физической работы за одно занятие или тренировочный цикл. Выражается в количестве упражнений, подходов и повторений, а также расстоянии, времени выполнения упражнений и количестве тренировочных дней.

Интенсивность физической нагрузки – это показатель трудности (тяжести) выполняемой физической работы. Помимо веса снаряжения для уменьшения или увеличения интенсивности можно изменять скорость выполнения движений, время отдыха во время тренировки или использовать более тяжелые упражнения.

Соотношение объема и интенсивности физической нагрузки при выполнении физических упражнений должно быть следующим: чем больше объем физической нагрузки, задаваемой в упражнении, тем меньше ее интенсивность, и наоборот, чем больше интенсивность физической нагрузки, тем меньше ее объем.

Одним из важных условий планирования физической нагрузки является ее циклирование. Циклы с большими объемами и низкой интенсивностью необходимо сочетать с циклами, в которых объем работы меньше, но интенсивность высокая.

При планировании каждого практического занятия по физической подготовке необходимо соблюдать структуру – подготовительную, основную и заключительную часть занятия – и рационально применять физические упражнения согласно намеченным задачам.

Практические занятия по всем разделам физической подготовки должны проводиться не только на специально оборудованной спортивной базе (стадион, залы с мягким и твердым покрытием), но и на открытой местности, на макетах транспорта и т.п. для моделирования оперативной обстановки сотрудников органов внутренних дел. Структура практического занятия должна включать подготовительную, основную и заключительную часть. Практическое занятие по всем темам целесообразно проводить комплексно. Подготовительная часть занятия должна включать в свое содержание общеразвивающие упражнения, которые помогают слушателям войти в ритм интенсивного занятия и одновременно подготовить к интенсивной работе те мышечные и связочные группы, которые несут наибольшую нагрузку при отработке основных тренировочных элементов на занятии по физической подготовке. Помимо того они способствуют профилактике возможности получения травмы при максимальных нагрузках, улучшая общее и местное кровообращение и особенно микроциркуляцию в функционально важных анатомических образованиях, меняют тонус нервной системы, готовя ее к интенсивному рабочему режиму. При достаточно высокой подготовленности занимающихся на более поздних этапах обучения в подготовительную часть занятия целесообразно включать элементы ранее изученных специальных упражнений и действий: акробатические элементы, удары руками и ногами, подходы к выполнению бросков с партнером и самостоятельно и т.д. В подготовительную и основную часть занятия необходимо включение бега в естественных условиях по пересеченной местности для поддержания высокого уровня общей выносливости и развития функциональных систем организма.

Наиболее естественным началом общеразвивающих упражнений являются **ходьба, бег** и их разновидности, во время выполнения которых включаются дополнительные упражнения. Несмотря на то, что ходьба и бег относятся к естественным и привычным движениям, применение их как упражнения требует известной методической последовательности. Необходимо постепенно переходить от простых видов ходьбы и бега к более сложным, дающим большую физическую нагрузку.

Среди **общеразвивающих упражнений, выполняемых на месте**, много упражнений, направленных на растяжку и разминку основных мышечных групп. Подобные упражнения помогают размять и привести в готовность те мышечные группы, которые меньше нагружались во время бега. Однако следует соблюдать принцип разминки «сверху-вниз», т.е. сначала выполняются упражнения на мышцы шеи, потом – на плечевой пояс, руки и мышцы туловища, заканчивается комплекс упражнений на мышцы ног (махи, приседания, прыж-

ки). Этот принцип обусловлен в том числе тем, что мышечные группы верхней части тела менее массивные, чем мышечные группы нижней части.

В основную часть занятия, помимо изучения учебных вопросов по теме занятия, в соответствии с задачами физической подготовки сотрудников органов внутренних дел необходимо включать сдачу контрольных нормативов и упражнений, предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины «Физическая подготовка», для текущего контроля, развития и поддержания профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач.

В конце основной части занятия для развития общей выносливости целесообразно выполнить кроссовый бег или бег по стадиону и (или) упражнения на развитие основных физических качеств (5-10 минут), которые дозируются по времени и по количеству повторений. Также возможно включение спортивных (мини-футбол, баскетбол, волейбол, регби) и подвижных игр с упрощенными правилами и использованием элементов спортивных единоборств для развития профессиональных и физических качеств, моделирования ситуаций служебной деятельности.

Заключительная часть любого занятия, основной задачей которой является создание условий для протекания восстановительных процессов в организме обучающихся, начинается с медленного бега с переходом на ходьбу и с последующим включением в нее упражнений на восстановление дыхания, расслабление мышц и связок, упражнений на развитие гибкости.

Упражнения для развития координационных способностей

Несмотря на то, что координационные способности не были выделены как имеющие важное значение, пренебрегать ими нельзя. Координационные способности имеют важное значение при выполнении большинства физических действий – от обычного бега, до бросков, боевых приемов борьбы и преодоления полос препятствий. Одними из наиболее распространенных упражнений для развития координационных способностей являются акробатические упражнения. Акробатические упражнения оказывают разностороннее влияние на организм человека. С их помощью совершенствуются быстрота, точность движений, ориентировка в пространстве, воспитывается тонкое чувство равновесия – развитие координационных способностей.

Они состоят из вращательных движений, выполняемых во всех трех плоскостях, и статических положений, исполняемых преимущественно вниз головой, что делает их ценным средством совершенствования функций многих анализаторов, и особенно вестибулярного.

Применение акробатических упражнений также способствует укреплению мышечного корсета, развитию мышц позвоночного столба и т.д.

Кувырок вперед через голову

Поставить ноги вместе и присесть, не разводя коленей. Поставить ладони на ковер, прижав подбородок к груди и сильно согнув спину. Не разгибая спины, немного приподняться на ногах, а затылком сильно наклоненной вниз головы опереться о ковер. Оттолкнувшись носками, сделать перекат вперед так, чтобы спина не выпрямлялась. Во время кувырка по коврику ноги согнуть. Для

того чтобы встать на ноги в темп перекаату, нужно обеими кистями рук захватить голени и прижать пятки к ягодицам (см. рис. 3.1).



Рисунок 3.1. Кувырок вперед через голову

Кувырок через плечо, с самостраховкой

Стать на правое колено и поставить ладони на ковер. Скользя ладонью по коврику, пропустить правую руку между ног и опустить правое плечо на ковер. При этом голову отвести к левому плечу, прижав подбородок к груди. Оттолкнуться левой ногой и сделать перекат на спину с правого плеча в направлении левой ягодицы. Закончить кувырок сильным ударом вытянутой левой руки о ковер и принять положение, как при падении на левый бок. Данный вид кувырка необходим для обучения приземлению на ковер после броска. Прикладная направленность заключается в том, что после такого выполнения кувырка можно достаточно быстро, практически без потери темпа движения встать на ноги. Кроме того, удар руки позволяет снизить инерцию падения, что делает кувырок более мягким и безопасным даже на твердой поверхности. Такие же кувырки можно выполнять через партнеров или препятствие в качестве усложнения задания (см. рис. 3.2).

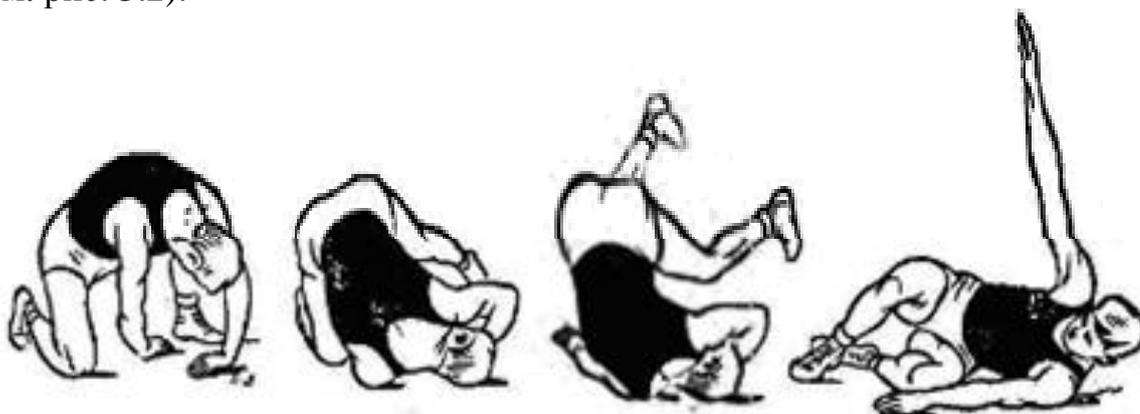


Рисунок 3.2. Кувырок через плечо, с самостраховкой

Переворот боком «Колесо»

Станьте боком к направлению движения. Отведите в сторону прямую ногу и, перенеся тяжесть туловища на нее, оттолкнитесь другой. Выполняется мах туловищем вперед, поставив на одну линию с ногой одноименную прямую руку, затем в продолжение этой линии – другую руку, потом ногу и т.д. (см. рис. 3.3).

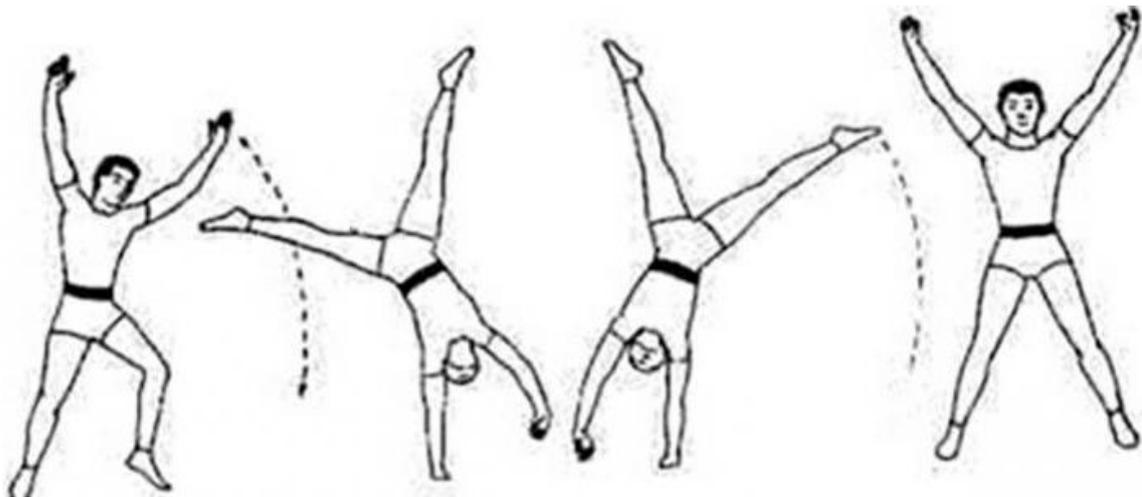


Рисунок 3.3. Переворот боком «Колесо»

Способы страховки и само страховки

В системе средств профилактики и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями важное место занимают освоение и умелое использование приемов страховки и само страховки при их выполнении. Ознакомлению с ними и их освоению должно уделяться большое внимание и выделяться для этого специальное время на занятиях.

Это становится особенно актуальным при освоении сложных движений, связанных с риском выполнения. Однако риск при этом не должен переходить определенные границы, приводить к травмам, а тем более к несчастным случаям. Избежать этого, а заодно и раздвинуть границы разумного риска при выполнении таких упражнений как раз и возможно за счет применения различных приемов страховки и само страховки.

К приемам само страховки относится умение вовремя прекратить выполнение упражнения или по ходу видоизменить его так, что это предотвратит срыв или облегчит его последствия, позволит избежать возможности получения травмы.

Особенно важное значение способы страховки партнера и само страховки имеют при изучении боевых приемов борьбы. Способы само страховки при борьбе лежа заключаются в соответствующем напряжении мышц той ноги или руки, которая захвачена противником на болевой прием. Такое сопротивление как бы уравнивает силу противника, затрачиваемую им для проведения приема. Поэтому категорически запрещается неожиданно расслаблять захваченную противником конечность.

В безвыходном положении, когда уйти от приема противника нельзя, надо, не прекращая сопротивления, дать сигнал голосом («Есть!», «Стоп!») или четким двукратным хлопком по телу противника.

При бросках, когда бросающий остается на ногах, страховка падающего проводится посредством смягчения его падения поддержкой за одежду, а иногда направлением его тела на перекат. В то же время бросающий должен следить за собой, чтобы никогда не касаться ковра головой и не удариться о него плечом или локтем. Необходимо избегать падения противника на свои ноги.

Особенно внимательно нужно следить за тем, чтобы при подножках атакующая нога ставилась вплотную к ноге противника и даже подкашивала ее. При этом противник, падая через ногу, никогда не придавит ее своим весом.

Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках

Партнер ставится на четвереньки. Стать возле его правого бока спиной к нему.левой рукой захватить правое плечико куртки партнера, поднять правую ногу вперед и вытянуть перед собой правую руку. Сгибая спину и крепко держа левой рукой за куртку партнера, начинайте падение назад. Когда падение определится, правая рука должна обогнуть движение падающего туловища и всей плоскостью с силой ударить по коврику; рука при ударе должна быть вытянута, ладонь обращена к коврику. Затем на ковер должно опуститься туловище, и последними – ноги (см. рис. 3.4).

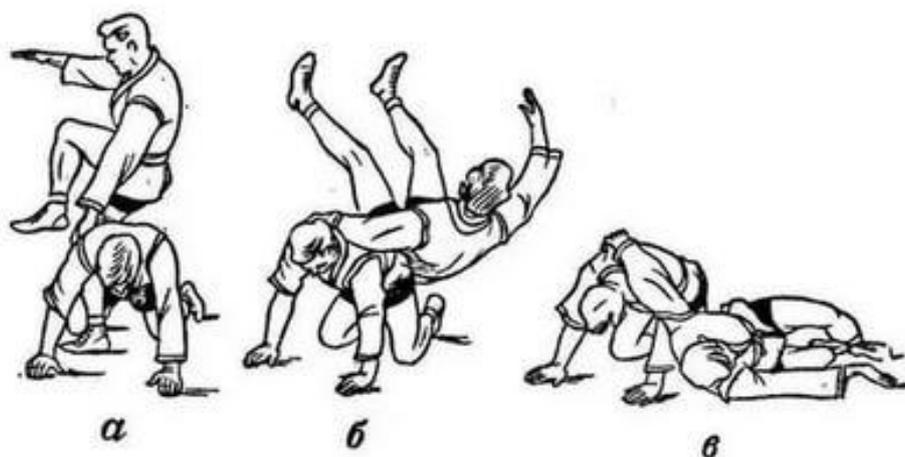


Рисунок 3.4. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках

Падение на спину через партнера, стоящего на коленях и предплечьях

Партнер стоит на коленях и опирается предплечьями обеих рук о ковер. Стать вплотную к его правому боку спиной к нему. Приседая и сильно прижимая подбородок к груди, сделать перекат назад по спине партнера и упасть на спину, делая сильный удар руками по коврику (см. рис. 3.5).

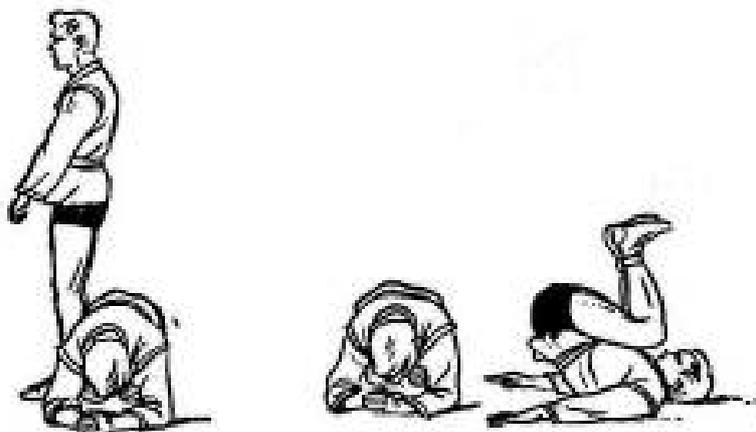


Рисунок 3.5. Падение на спину через партнера, стоящего на коленях и предплечьях

Падение на кисти рук

При падениях с поворотом грудью вниз, чтобы не удариться лицом о ковер, нужно уметь амортизировать падение руками, опирающимися на кисти. Стать в основную стойку, вытянув руки вперед ладонями вниз. Не сгибая туловища, падать вперед, амортизируя падение руками, как описано выше (см. рис. 3.6).

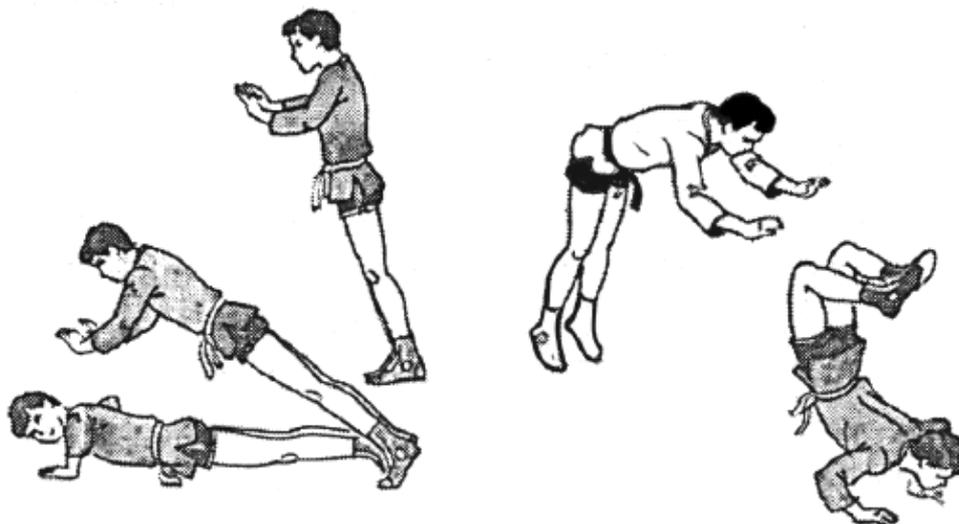


Рисунок 3.6. Падение на кисти рук

В зависимости от подготовленности обучающихся, задач на практическом занятии количество и состав акробатических упражнений может меняться и дополняться новыми, более сложными элементами, например, эти же упражнения после поворота на 180° , 360° и т.д.

Учитывая дальнейшую специфику изучаемой темы, любые изучаемые новые упражнения на первом этапе будут способствовать развитию координационных способностей. В дальнейшем, на этапе совершенствования изученного материала, эти же упражнения нужно выполнять в более сложных условиях:

1. Имитационные упражнения (имитация бросков, «бой с тенью»):
 - выполнение имитационных упражнений после физической нагрузки после отжимания, подтягивания, выпрыгивания, СКУ и т.д.);
 - выполнение имитационных действий после вращений;
 - выполнение имитационных действий с закрытыми глазами (подходы на броски, «бой с тенью») и т.д.
2. Дифференциация применения силы:
 - выполнение ударов по мешку с разной силой;
 - выполнение ударов по лапам с разной силой;
 - толкание ядра или медицин бола с разной силой и т.д.
3. Преодоление полос препятствий.
4. Задержание правонарушителя после выполнения различной нагрузки;
 - после вестибулярной нагрузки (вращение, кувырки);
 - после физической нагрузки;
 - в условиях незнания действия противника;
 - вдвоем против одного противника;

- вдвоем против двух противников;
- моделирование поединка против двух или трех противников и т.д.

5. Учебно-тренировочные поединки;

- по правилам бокса;
- по правилам борьбы;
- по правилам рукопашного боя;
- против противника, вооруженного ножом, и т.д.

6. Выполнение челночного бега:

- 10 x 10;
- 10 x 10 с отягощением (бронезилет или утяжелители);
- 4 x 20 и т.д.

7. Применение спортивных и подвижных игр и их элементов.

Методы тренировки – повторный, вариативный, игровой, соревновательный.

Упражнения для развития скоростных способностей

Проявление скоростных способностей разнообразно. Учитывая специфику служебной деятельности сотрудников полиции, наиболее важными являются:

- скорость одиночной реакции (реакция на сигнал, способность быстро реагировать на действие партнера и т.д.);
- скорость одиночного движения (скорость выполнения какого-либо действия, например удара);
- способность поддерживать высокий темп движений.

Для развития скорости одиночной реакции нужно применять:

- выполнение упражнений под команду (простая реакция);
- выполнение упражнений под команду с использованием разных звуковых или визуальных команд (реакция выбора);
- выполнение противодействий на действие партнера из различных исходных положений и т.д.

Развитие скорости одиночных движений:

- выполнение одиночных движений с максимальной скоростью;
- выполнение одиночных движений с использованием сопротивления (например, нанесение удара с использованием резинового амортизатора или партнера).

Развитие способности поддержания высокого темпа движения:

- бег по отметкам;
- челночный бег;
- бег на короткие дистанции;
- выполнение упражнений с учетом времени (скоростное набрасывание, сгибание, разгибание рук в упоре лежа на время, выполнение ударов на время и т.д.).

При выполнении упражнений для развития скоростных способностей важно следить за тем, чтобы они выполнялись до того времени пока не падает скорость выполнения отдельных движений. При выполнении упражнений с использованием отягощений или сопротивления следить за величиной отягощения и сопротивления таким образом, чтобы работа не перешла в силовую.

Для развития скоростных способностей применяются метод строго регламентированного упражнения, сопряженный метод, метод круговой тренировки, игровой метод.

Упражнения для развития выносливости

Как уже было сказано ранее, выносливость классифицируют на общую и специальную. Специальная выносливость сопряжена с каким-либо еще физическим качеством, поэтому будет освещена других разделах.

Общая выносливость развивается как целенаправленно, так и по совокупности всего учебно-тренировочного процесса.

Общую выносливость также называют функциональной, потому что она, как правило, предполагает длительное выполнение какой-либо деятельности, что во многом обусловлено готовностью внутренних (функциональных) систем организма к этой работе. Ее высокие показатели являются своеобразной базой для возможности выполнять необходимый объем мышечной работы на занятиях, поэтому развивать и поддерживать общую выносливость необходимо на протяжении всего процесса обучения и в дальнейшем при самостоятельных занятиях. Общая (функциональная) выносливость очень тесно связана с понятием работоспособности.

Приступая к развитию выносливости, необходимо придерживаться определенного алгоритма построения тренировочного процесса, т.к. нерациональное сочетание в занятиях нагрузки различной функциональной направленности может привести не к улучшению, а, наоборот, к снижению уровня тренированности.

На начальном этапе развития выносливости необходимо сосредоточить внимание на развитии аэробных возможностей с одновременным совершенствованием функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплением опорно-двигательного аппарата.

На втором этапе необходимо увеличить объем нагрузки в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения, применяя непрерывную равномерную работу в форме темпового бега, кросса и т.д., в форме круговой тренировки.

На третьем этапе необходимо увеличить объемы тренировочных нагрузок за счет применения более интенсивных упражнений, выполняемых методом интервальной и повторной работ в смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Нагрузку повышать постепенно.

В условиях образовательной организации при отсутствии бассейнов и т.д. общую выносливость рекомендуется развивать при помощи средств легкой атлетики:

– преодоление дистанций 3000 метров, 5000 метров, 10000 метров и т.д. на время и без его учета;

– преодоление дистанций 1000 метров, 3000 метров, 5000 метров с соблюдением единого темпа. Темп удобно контролировать, засекая скорость пробегания круга по стадиону (например, в зависимости от дистанции 90 секунд на 330 метров и т.д.);

– применения интервального бега (чередование быстрого темпа выполнения упражнения с промежутками отдыха. Например, 330 метров – преодоление за 60 секунд, 120 секунд отдыха и т.д.).

Упражнения для развития гибкости

Несмотря на то, что данному физическому качеству не было уделено внимания со стороны принявших участие в опросе, оно является достаточно важным.

Выполнение упражнений на гибкость является одним из факторов улучшения процесса восстановления. Гибкость обусловлена эластичностью мышц, сухожилий и связок. Если выполняемые движения с малой амплитудой, то гибкость постепенно снижается. На занятиях по физической подготовке упражнения для растягивания применяются:

- до основной части, во время разминки;
- во время основной части занятия, применяя их в качестве активного отдыха;
- в заключительной части занятия.

Во время разминки упражнения для растяжки применяются с целью увеличения эластичности мышечных волокон для увеличения амплитуды движения и с целью профилактики травматизма. Увеличение амплитуды движения позволяет включать в мышечную работу максимальное количество волокон.

Во время основной части занятия упражнения для гибкости полезны для улучшения срочного восстановления. Для улучшения кровообращения в тренируемой группе мышц и т.д.

После окончания занятия обязательно нужно применять упражнения для гибкости. Растяжка способствует улучшению процесса восстановления. Мышцы после упражнений на растягивание становятся более эластичными и менее подверженными травмам и т.д.

Для каждой мышечной группы существуют свои упражнения на растягивание:

- боковые наклоны (растяжка косых мышц живота и других боковых мышц туловища);
- наклоны вперед, стоя (растяжка подколенных сухожилий и мышц нижней части спины). Это же упражнение можно выполнять, сидя;
- выпады (растяжка мышц внутренней части бедра, подколенных сухожилий и седалищных мышц);
- растяжка внутренних мышц бедра.
- растяжка четырехглавой мышцы бедра;
- вис на перекладине;
- шпагаты и т.д.

Упражнения для развития гибкости необходимо выполнять с использованием повторного метода, совершая или динамические движения (активная гибкость), или статические удержания (пассивная гибкость). При выполнении упражнений для развития гибкости особое внимание уделить тем мышечным группам, которые выполняли основную физическую работу.

Упражнения для развития силовых способностей

Как уже было отмечено, силовые способности и формы их проявления, по мнению ряда специалистов и опрошенных нами сотрудников полиции, являются важнейшими для сотрудника органов внутренних дел.

Собственно силовые способности

Занятия по данной теме могут проводиться как в тренажерном зале, так и на открытых площадках, оборудованных перекладинами, параллельными брусками и т.д. Занятия в тренажерном зале удобны для проведения индивидуальных тренировок или при использовании кругового метода. Наиболее распространенными упражнениями являются:

- жим штанги или гантелей (широким, узким хватом, на горизонтальной, наклонной скамье);
- приседания со штангой на плечах;
- жим штанги или гантелей стоя;
- становая тяга штанги;
- гиперэкстензии;
- сгибание рук со штангой или гантелями;
- тяга штанги к подбородку;
- тяга штанги в наклоне и т.д.

Рассмотрим упражнения, которые могут выполняться без сложного оборудования и одновременно большой группой занимающихся:

- подтягивание на перекладине (хват руками узкий, средний, широкий, обратный, параллельный, с использованием отягощений в виде гири, партнера);
- подъем силой на перекладине;
- подъем переворотом на перекладине;
- разгибание рук в упоре (лежа на полу, на брусках);
- толчок (жим) гири;
- рывок гири;
- подъем туловища из положения лежа на животе, разгибание туловища из положения лежа на скамье, ноги зафиксированы и т.д.;
- поднос ног к перекладине;
- подъем туловища из положения лежа (одновременно с ногами, со скручиванием и т.д.);
- выпрыгивание из положения упор, присев (верх, вперед);
- лазание по канату (с помощью ног, без помощи ног);
- лазание по рукоходу;
- толкание ядра;
- приседание с партнером на плечах;
- прыжок в длину с места и т.д.

Для развития **взрывной силы** упражнения (если это не противоречит технике безопасности) выполняются в быстром темпе, в том числе на время (за 10 секунд, 20 секунд и более):

- разгибания рук в упоре лежа с хлопками или подтягивание на перекладине за 10 секунд и более;
- подтягивание на перекладине за 10 секунд и более;

- выпрыгивание из положения «Упор, присев» вверх или вперед;
- толчок ядра;
- нанесение ударов кувалдой по крышке;
- нанесение ударов руками, ногам с использованием отягощений и т.д.

Если целью занятий является развитие **силовой выносливости**, то упражнения можно формировать в комплексы, по аналогии с применяющимся СКУ (силовое комплексное упражнение):

- сгибание, разгибание рук в упоре лежа;
- смена положения прыжком – упор, лежа – упор, присев;
- подъем туловища из положения лежа;
- выпрыгивание из положения упор, присев.

Например:

- сгибание, разгибание рук, в упоре лежа – 1 повторение;
- подтягивание на перекладине – 1 повторение;
- подъем переворотом – 1 повторение.

Это один круг, второй выполняется без отдыха и т.д. Объем и интенсивность можно регулировать, задавая различные временные интервалы и количество повторений.

Для развития силовых способностей используются методы максимальных усилий, повторных непредельных усилий, изометрических усилий, изокинетических усилий, динамических усилий, ударный метод, метод круговой тренировки, игровой метод.

В зависимости от условий несения службы той или иной категории обучающихся для развития силовой выносливости применимо использование преодоления различной по сложности и длительности полосы препятствий.

Полоса может включать в себя:

- бег по дистанции;
- преодоление высокой преграды (выше роста обучающегося);
- преодоление низкой и средней преград;
- преодоление ямы;
- преодоление узкой опоры;
- преодоление неустойчивой узкой опоры;
- лабиринт;
- разрушенный мост;
- лестницу;
- разноуровневый рукоход;
- канат и т.д. [23]

Элементы можно добавлять постепенно, убирая одни и включая более сложные или же изменяя полосу в зависимости от тренировочных задач.

Как уже было сказано ранее, полученные на занятиях по общефизической подготовке знания, умения и навыки необходимо закреплять на дальнейших практических занятиях, уделяя им от 15 до 20 минут на каждом занятии по физической подготовке вне зависимости от изучаемой темы. Это позволит на протяжении всего периода обучения планомерно развивать необходимые сотруднику полиции физические качества.

При построении занятия по физической подготовке, предполагающего изучение новой темы, необходимо придерживаться следующего алгоритма построения учебного занятия: сначала выполняются упражнения, требующие проявления координационных способностей и направленные на их развитие, потом – тренировка физических качеств в следующей последовательности – упражнения на быстроту, силу и на выносливость. Поэтому включение упражнений, направленных на развитие физических качеств, целесообразнее проводить по второй половине занятия.

На этапах совершенствования боевых приемов борьбы рекомендуется чередование силовых упражнений (скоростно-силовых, собственно силовых и т.д.) и выполнения ударных действий и защит с выполнением боевых приемов борьбы. Данный методический прием будет способствовать повышению силовой и скоростной выносливости, воспитанию морально-волевых качеств и умению выполнять технические действия даже на фоне значительного утомления. Указанные рекомендации по развитию физических качеств на занятиях по физической подготовке позволят получить высокий кумулятивный эффект.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая подготовленность сотрудников органов внутренних дел в определенной мере обеспечивает их готовность к овладению техникой боевых приемов борьбы. Данные аналитические исследования свидетельствуют о том, что чаще всего сотруднику полиции в различных ситуациях служебной деятельности приходится применять именно физическую силу.

Приемы задержания, сопровождения, боевые приемы борьбы и иные тактико-технические действия сотрудников полиции могут быть эффективны только при достаточной физической подготовленности применяющего их сотрудника, при достаточном уровне развития необходимых для этого физических способностей и правильности их применения с учетом сложившейся ситуации, габаритов сотрудника полиции и правонарушителя, подготовленности правонарушителя. Ситуации, в которых применяют боевые приемы борьбы сотрудники патрульно-постовой службы, как правило, отличаются от тех ситуаций, в которых их применяют сотрудники обеспечения безопасности на объектах транспорта, участковые уполномоченные или оперативные сотрудники. Но имея необходимую базу, можно осуществлять дальнейшее совершенствование тактических действий в области силового задержания со значительным уклоном на отработку технических действий в условиях ограниченного пространства или на улице.

Практика деятельности правоохранительных органов показывает, что исход физического противостояния «полицейский – нарушитель» при пресечении преступных действий зависит не только от умения владеть табельным оружием и уверенно использовать освоенные приемы и действия рукопашного боя, но и прежде всего от степени специальной физической подготовленности, включающей в себя основные физические качества: быстроту, выносливость, силовые и координационные способности.

К наиболее важным физическим качествам, необходимым для качественного несения службы, относятся сила и ее разновидности, скоростная выносливость, координационные способности, в особенности на фоне усталости. Следовательно, именно этим физическим качествам и необходимо уделять дополнительное внимание во время занятий по физической подготовке.

Учитывая разный уровень физической подготовленности обучающихся, в начале обучения необходимо освоить раздел общефизической подготовки, который включает в свое содержание развитие основных физических качеств. Это обусловлено тем, что перед выполнением сложнокоординационных действий из раздела «Боевые приемы борьбы», «Броски» и т.д. нужно укрепить опорно-двигательный аппарат, иметь достаточный уровень развития физических качеств.

Развитие физических качеств должно проходить в течение всего процесса обучения. При построении занятия по физической подготовке, предполагающего изучение новой темы, необходимо придерживаться следующего алгоритма построения учебного занятия: сначала выполняются упражнения, требующие проявления координационных способностей и направленные на их развитие,

потом – тренировка физических качеств в следующей последовательности – упражнения на быстроту, силу и на выносливость. Поэтому упражнения, направленные на развитие физических качеств, целесообразнее проводить по второй половине занятия в течение 15-20 минут.

С целью параллельного развития физических качеств и совершенствования боевых приемов борьбы в усложненных условиях рекомендуется выполнение боевых приемов борьбы после физической нагрузки разной направленности (силовой, скоростной, функциональной).

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Баркалов С.Н.* Профессиографический подход к физической подготовке сотрудников органов внутренних дел // Научный портал МВД России. 2015. № 4 (32). С. 121-129.
2. *Барчуков И.С.* Физическая подготовка личного состава спецподразделений. – Москва: СпортАкадемПресс, 2014. – 252 с.
3. *Витютнев Е.Е.* Прикладная физическая и двигательная подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России – будущих сотрудников специальных подразделений полиции, на специализированном этапе профессионального обучения: дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар, 2014. – 203 с.
4. *Войнов П.Н., Пойдунов А.А., Цветов С.В.* Совершенствование сотрудниками ОВД тактических действий с использованием подручных средств в условиях экстремальных ситуаций // Проблемы правоохранительной деятельности. 2015. № 3. С. 12-14.
5. *Дружинин А.В.* Особенности специальной физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России / Проблемы и перспективы развития образования в России: сборник материалов XXXI Всероссийской научно-практической конференции / под общ. ред. С.С. Чернова. – Новосибирск: ЦРНС, 2014. – 202 с.
6. *Золотенко В.А.* Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в образовательных учреждениях МВД России: дис. ... канд. пед. наук. – Санкт-Петербург, 2011. – 199 с.
7. *Клименко Б.А., Александров А.Н., Кулиничев А.Н.* [и др.] Анализ эффективности организации физической подготовки у сотрудников территориальных органов МВД России на транспорте и пути ее совершенствования // Проблемы правоохранительной деятельности. 2016. № 3. С. 108-114.
8. *Клименко С.В.* Меры безопасности и предупреждения травматизма при проведении занятий по физической подготовке: учебно-методическое пособие. – Москва: Моск. ун-т МВД России, 2008. – 59 с.
9. *Кобяков Ю.П.* Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. – 2-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 252 с.
10. *Коник А.А.* Повышение физической работоспособности студентов нефизкультурного вуза на основе оздоровительных занятий с отягощениями: дис. ... канд. пед. наук. – Белгород, 2013. – 190 с.
11. *Лигута В.Ф., Шаповалов С.В.* Физическая подготовка сотрудников оперативной службы органов наркоконтроля: монография. – Хабаровск: ДВИПК ФСКН России, 2013. – 141 с.
12. *Матвеев Л.П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Советский спорт, 2010. – 340 с.
13. *Мацура И.А., Беликов П.А.* Особенности физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России: учебно-методическое пособие. – Москва: Моск. ун-т МВД России, 2009. – 93 с.

14. *Непомнящий С.В.* Средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки работников отдельных подразделений: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 1989. – 24 с.

15. Организация и методика проведения занятий по специальной физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России: учебно-методическое пособие / А.А. Епифанцев, А.В. Перков, Г.В. Дубинин [и др.]. – Москва: ЦОКР МВД России, 2008. – 216 с.

16. Основная программа профессионального обучения (профессиональной подготовки) лиц рядового и младшего начальствующего состава, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел по должности служащего «Полицейский». – Белгород: Бел ЮИ МВД России имени И.Д. Путилина, 2016.

17. *Панов Е.В.* Основные направления совершенствования учебной дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных учреждениях МВД России [Электронный ресурс]. URL: <http://moqnovse.ru/nv-osnovnie-napravlenia-sovershenstvovaniya-uchebnoj-discipl.html>.

18. *Тарасенко А.А., Муханов Ю.В.* Анализ физической подготовленности лиц, прибывших для первоначального обучения в Бел ЮИ МВД России имени И.Д. Путилина // Проблемы правоохранительной деятельности. 2017. № 2. С. 89-95.

19. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с.

20. *Титулов Р.В.* Комплексное развитие и контроль скоростно-силовых способностей у юношей – учащихся средних специальных учебных заведений: дис. ... канд. пед. наук. – Майкоп, 2009. – 157 с.

21. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2007. – 431 с.

22. *Фомиряков Д.В.* Педагогические условия реализации дидактических принципов в обучении двигательным действиям юных каратистов: дис. ... канд. пед. наук. – Чебоксары, 2008. – 145 с.

23. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров [и др.]; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2009. – 431 с.

24. Физическая подготовка: учебное пособие / В.А. Серебрянников [и др.]; под ред. В.А. Серебрянникова, В.С. Кшевина. – Хабаровск: Дальневосточный юрид. ин-т МВД России, 2014. – 292 с.

25. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. – 12-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.

26. *Шлыков В.А.* Методика силовой подготовки слушателей специальных учебных заведений: дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 1995. – 220 с.

УЧЕБНОЕ ИЗДАНИЕ

Коник Алексей Алексеевич,
кандидат педагогических наук;
Беляев Иван Сергеевич;
Дорохин Александр Юрьевич

**Развитие физических качеств слушателей
факультета профессиональной подготовки
на занятиях по физической подготовке**

Учебно-методическое пособие

Редактор *Е.А. Олейникова*
Техн. редактор *Т.Л. Ковалева*

Подписано в печать 2018 г., формат бумаги 60x90/16, усл. печ. л. 3,3,
бумага офсетная, печать трафаретная
Тираж 25 экз., заказ № 21

Отпечатано в отделении полиграфической и оперативной печати
Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина
г. Белгород, ул. Горького, 71

