

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Министерство внутренних дел Российской Федерации
Московский университет Министерства внутренних дел
Российской Федерации имени В.Я. Кикотя

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ: ПРОБЛЕМЫ, ПУТИ РЕШЕНИЯ, ПЕРСПЕКТИВЫ

Сборник статей

1 электронный оптический диск (CD-R)
Текстовое электронное издание

Научное электронное издание

Москва
Московский университет
МВД России имени В.Я. Кикотя

2021

© Московский университет МВД России
имени В.Я. Кикотя, 2021
ISBN 978-5-9694-0981-1

УДК 082.2
ББК 75.716.6
А43

Рецензенты:

начальник отдела ФКУ «Научный центр БДД МВД России»,
кандидат юридических наук **К. С. Баканов**;
ученый секретарь ФГКУ «ВНИИ МВД России»,
кандидат юридических наук **А. П. Беликов**

А43 **Актуальные вопросы развития рукопашного боя: проблемы, пути решения, перспективы** : сборник статей. – М. : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2021. – 261 с. – 1 электронный опт. диск (CD-R). – Систем. требования : CUP 1,5 ГГц ; RAM 512 Мб ; Windows XP SP3 ; 1 Гб свободного места на жестком диске. ISBN 978-5-9694-0981-1

Сборник статей посвящен актуальным вопросам развития рукопашного боя, анализу современного состояния и особенностям обучения рукопашному бою в образовательных организациях силовых ведомств России.

В написании работ приняли участие представители региональных федераций рукопашного боя, сотрудники правоохранительных органов, профессорско-преподавательский состав образовательных организаций.

В сборнике статей рассмотрены вопросы о роли рукопашного боя в физической и специальной подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций силовых ведомств России, в подготовке к профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов; модернизации содержания обучения приемам рукопашного боя в образовательных организациях силовых ведомств России; новые спортивные технологии как условие, повышающее эффективность тренировочного процесса спортсменов рукопашного боя.

Научное электронное издание

Минимальные системные требования: CUP 1,5 ГГц; RAM 512 Мб;
Windows XP SP3; 1 Гб свободного места на жестком диске

© Московский университет
МВД России имени В.Я. Кикотя, 2021

Издание подготовлено
с помощью программного обеспечения Microsoft Word

Корректор *Чамарова Н. В.*
Компьютерная верстка *Чамарова Н. В.*

Подписано к изданию
Объем издания:
1 электронный оптический диск (CD-R)

ISBN 978-5-9694-0981-1



Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя
117997, г. Москва, ул. Академика Волгина, д. 12
<http://www.mosu.mvd.ru>; e-mail: support_mosu@mvd.ru

СОДЕРЖАНИЕ

Я. А. Абрамов, М. А. Ефременко

Актуальные вопросы судейства и оценивания
ударной техники в рукопашном бое..... 10

А. В. Авдюнин

Практика применения некоторых способов и методов
подготовки спортсменов рукопашного боя
в образовательных организациях МВД России 13

Н. Б. Аласкяров, В. А. Разницын

Физическая подготовка сотрудника полиции
как один из основных критериев профессиональной готовности..... 20

В. А. Анисимов, А. Р. Шевченко

Специфика применения боевых приемов борьбы
сотрудниками оперативных подразделений МВД России
по борьбе с незаконным оборотом наркотиков..... 23

Е. Л. Веденеева, Д. Е. Веденеев

Сравнительный анализ выполнения
контрольных упражнений по физической подготовке на примере
Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя..... 26

Е. Л. Веденеева, В. А. Разницын

Различия в уровне физического развития как один
из факторов реализации дифференцированного подхода
в системе физической подготовки курсантов 33

П. Ю. Гвоздков

Психологическая и психофизиологическая подготовка
сотрудников ОВД к рукопашной схватке с преступником..... 38

А. Н. Грунтов

Психологические и физические критерии выбора
вида единоборства для спортсменов 42

А. А. Гуликян, М. В. Власов

Общая характеристика гиревого спорта
и тенденции его развития 45

А. А. Гуликян, А. А. Селянинов

Гуманно оправданные подходы к своевременному выявлению индивидуальной спортивной предрасположенности, спортивной ориентации и так называемому «спортивному отбору» 52

Д. М. Гуцин

Особенности психологической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в ходе занятий физической подготовкой 57

В. Н. Демидов

Организация физической подготовки слушателей образовательных организаций МВД России в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)..... 61

Е. С. Дядык

К вопросу необходимости совершенствования преподавания физической подготовки, а именно боевых приемов борьбы 67

А. А. Евтушенко, В. В. Силантьев

К вопросу укрепления и сохранения здоровья сотрудников полиции в рамках занятий физической подготовкой 70

С. Н. Егоров, И. В. Терентьев

Основные методы обучения двигательным умениям и навыкам курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России..... 75

Д. О. Ефременко

Актуальные проблемы физического воспитания курсантов образовательных организаций МВД России..... 78

Д. В. Каковка

Значение тренировочных поединков по упрощённым правилам в процессе обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России для успешного выполнения служебных задач 81

К. О. Калинина

Возможности усовершенствования методики ударной техники, изучаемой и применяемой в образовательных учреждениях Министерства внутренних дел Российской Федерации путём использования приёмов карате киокушинкай..... 86

Д. А. Колесниченко

Рукопашный бой в содержании концепции
физической подготовки курсантов и слушателей
образовательных организаций системы МВД России..... 89

С. В. Коробков, А. А. Вихляев

К вопросу о совершенствовании профессиональной подготовки
сотрудников органов внутренних дел при отработке ситуаций,
связанных с применением специальных прав полиции 93

О. В. Красилов, С. В. Мананников, П. С. Ермолов

Формирование психологической готовности к несению
службы курсантов на занятиях по физической подготовке 100

В. В. Кузин, М. А. Канзафаров

Развитие силы и выносливости курсантами и слушателями
образовательных организаций МВД России
в условиях самоизоляции 104

С. В. Кузнецов, А. Н. Волков

Оценка освоенности боевых приёмов борьбы обучающимися
в образовательных организациях МВД России
средствами рукопашного боя 107

М. О. Кузнецов, А. Ю. Шалагин

Обучение боевым приемам борьбы в соответствии с принципом
минимизации ущерба при применении физической силы..... 114

Е. В. Кукало, Е. Л. Веденеева

Педагогические условия для формирования мотивации
к занятиям физической культурой у курсантов и слушателей,
обучающихся в высшем учебном заведении 117

Е. В. Кукало, В. В. Шарманова

Особенности физической подготовки курсантов женского пола,
обучающихся в образовательных организациях МВД России..... 122

Д. О. Курбакова

Совершенствование методики обучения боевым приёмам
борьбы сотрудников полиции средствами рукопашного боя..... 125

И. А. Кушнарченко, Г. С. Мякенький, В. И. Баранюк

Совершенствование специальной координации
и ловкости у военнослужащих на занятиях
по рукопашному бою 131

М. В. Лазаревич

Рукопашный бой – в спорте,
в профессиональной деятельности сотрудников полиции 136

М. С. Малащенко, Е. П. Крестникова, В. Е. Фартушиний

Институциональные изменения физкультуры и спорта
в современной России в контексте проблематики
популяризации рукопашного боя 142

И. Н. Марченко, М. О. Кузнецов

Рукопашный бой и проблемы его освоения
в образовательных организациях МВД России 148

С. В. Милованов, Т. Ш. Казбеков

Способы оптимизации учебного процесса
по физической подготовке слушателей и курсантов
образовательных организаций МВД России 152

О. С. Моргач

Психологическая устойчивость как составная часть
психики курсантов и слушателей образовательных организаций
МВД России по подготовке к соревнованиям по рукопашному бою..... 155

Д. Г. Морев, В. В. Пужаев

проблемы развития рукопашного боя
как служебно-прикладного вида спорта в системе МВД России..... 159

И. В. Муравьёва

Значение частоты сердечных сокращений
при занятиях рукопашным боем 163

С. А. Носов

Анализ международных соревнований сборной команды России
по виду спорта рукопашный бой 166

С. А. Носов

Рукопашный бой как способ формирования
психо-эмоциональной устойчивости у спортсменов..... 170

В. И. Палевич

Роль лидера учебной группы на занятиях по физической подготовке
в образовательных организациях МВД России 174

И. Е. Перескоков, В. В. Кузин

Совершенствование наиболее важных знаний,
умений и навыков в дисциплине «физическая подготовка»
у курсантов и слушателей образовательных организаций
МВД России с помощью игры регби 179

А. В. Поглазов

Игровые виды спорта как элемент физической подготовки
курсантов образовательных организаций системы МВД России 182

Ю. О. Полунин

Особенности внедрения рукопашного боя
в образовательные организации системы МВД России 184

А. И. Серпионова

Плавание как элемент служебно-прикладной
физической подготовки курсантов
образовательных организаций системы МВД России..... 188

А. Л. Славко

Индивидуализация тренировочного процесса
как одно из средств повышения результативности
спортсменов рукопашного боя..... 190

С. М. Струганов, К. В. Никитина, В. С. Струганов

Роль организации факультативных занятий
по армейскому рукопашному бою в органах внутренних дел
и ведомственных образовательных организациях МВД России..... 194

В. А. Тихомиров, А. Л. Секлетов

Новые спортивные технологии как условие,
повышающее эффективность тренировочного процесса
спортсменов рукопашного боя..... 199

А. И. Ткаченко, В. Н. Косякин

Роль рукопашного боя в физической и специальной подготовке
курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России 207

Х. А. Тоноян, К. Н. Костиков

Актуальные проблемы физической подготовки курсантов
в образовательных организациях МВД России
с использованием современных технологий 213

М. А. Ушаков, А. А. Сысоев

Обучение технике классического лыжного хода курсантов
Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя 218

В. Е. Фартушинский, А. Н. Харечкин, М. С. Малащенко

К вопросу о применении техники универсального боя
в подготовке курсантов и слушателей
образовательных организаций МВД России 224

А. Х. Хасанов

Пассивная защита в борьбе лежа (партере)
в виде спорта «рукопашный бой»,
в аспекте спортивного прикладного единоборства 231

Я. А. Хорошавина

Влияние дистанционного формата обучения
на преподавание учебной дисциплины
«служебно-прикладная физическая подготовка»
в Московском университете МВД России имени В.Я. Кикотя 239

С. О. Цекунов, С. А. Татарников

К вопросу становления рукопашного боя
в Дальневосточном федеральном округе:
ретроспектива и перспектива развития 243

Ю. В. Чехранов

Место и роль спортивных единоборств в процессе
физической подготовки сотрудников полиции 248

М. А. Чуносков

Практический аспект применения техники
рукопашного боя в системе МВД России :
состояние, проблемы, направления совершенствования 252

В. В. Шарманова, В. А. Разницын

Некоторые аспекты подготовки курсантов
высших учебных заведений МВД России к применению
боевых приемов борьбы в процессе профессиональной деятельности 257

Абрамов Я. А.¹,

адъюнкт

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

Ефременко М. А.²,

доцент кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя,

кандидат педагогических наук

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СУДЕЙСТВА И ОЦЕНИВАНИЯ УДАРНОЙ ТЕХНИКИ В РУКОПАШНОМ БОЕ

Ни для кого не секрет, что практически всегда в спортивных поединках победителя определяет судейская коллегия по балльной системе (за исключением победы нокаутом или, когда противник не может продолжать поединок по другим обстоятельствам). Поэтому исход поединка зависит от правильной оценки судьями технических действий, выполняемых участниками соревнований. Так же на судейскую коллегия возлагается ответственность по поддержанию порядка при проведении соревнований.

Для проведения соревнований необходима беспристрастная судейская коллегия, которая может грамотно проводить поединки и адекватно оценивать технические действия, выполняемые участниками соревнований. В этих целях проводятся судейские семинары, для подготовки судейского состава, где рассматриваются правила проведения соревнований и оценки технических действий участников, которые четко определены в «Правилах вида спорта «Рукопашный бой» (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 6 апреля 2018 г. № 304)» и непосредственно регламентом соревнований.

На наш взгляд, в правилах рукопашного боя есть недоработки и противоречия, которые стоит осветить.

В рукопашном бое существуют такие оценки судей: «Равные возможности», «Серия ударов», «Неэффективно».

1. Оценка «Равные возможности» – находится в приложении номер 9 к правилам по Рукопашному бою, она лишняя, так как ее часто ставят при выполнении удара навстречу, когда один участник начинает технические действия, а второй

¹ © Абрамов Я. А., 2021.

² © Ефременко М. А., 2021.

проводит контрприем, получается, что оба участника наносят удар практически одновременно). Судья оценивает такие действия, как «равные возможности», зачастую даже в том случае, когда один участник наносит удар в цель, а второй не попадает. Предлагаем исключить данную оценку, а судьям оценивать удары, которые достигли цели, независимо от того, били спортсмены одновременно или нет. В случае проведения эффективного удара только одним участником, то оценить только его действия, не одним, то никому, а если оба участника нанесли эффективные удары, то обоим.

2. Оценка серии ударов в 2 балла. Данная оценка, вероятно, существует для упрощения работы судейской коллегии, но она неправильная. Серия ударов – это комбинация, которая состоит из двух и более ударов. Так как рукопашный бой сочетает ударную и борцовские техники, это затрудняет проводить серии ударов, и чем длиннее она, тем сложнее ее провести. При проведении серии ударов соперник либо разрывает дистанцию, либо берет захват, в котором ударная техника не оценивается. Поэтому данная оценка забирает баллы у спортсменов (например, спортсмен провел серию ударов, три из которых достигли цели, а получил 2 балла, если он выполнит их по отдельности, то заработает 3 балла). В таких случаях необходимо оценивать все действия спортсменов, проведенных в серии по отдельности.

3. «Неэффективно». В правилах рукопашного боя есть всего два пункта, по данной оценке, (п. 4 и п. 5 ст. 19). Пункт 4 – бой в стойке считается неэффективным, если в течение 5 секунд после взятия и удерживания захвата не последовало выполнения броска. Пункт 5 – бой в положении лежа считается неэффективным если:

- а) в течение 5 сек., а в многораундовых поединках в течение 10 сек. не последовал захват для проведения удержания, болевого или удушающего приема;
- б) прошло 20 сек. с начала болевого (удушающего) приема.

То есть эта оценка используется для приостановки поединка, но исходя из своей практики выступления на соревнованиях различного уровня, данную оценку используют для оценки технических действий (а именно ударной техники). Получается, что после проведения удара судья может обозначить данное действие оценкой «неэффективно». Эта оценка субъективна, так как любой удар можно считать неэффективным, если он не привел к нокдауну или нокауту, данную оценку необходимо исключить и оставить для обозначения неэффективного боя в захвате, пункты 4 и 5 ст. 19).

Противоречие в правилах. Запрещённые действия.

В ст. 17, в п. 1 поединке запрещены приемы и действия, в подпункте а) опасные для здоровья, и подпункт з) п. 6 выполнять любые другие травмоопасные действия. Так как все единоборства являются травмоопасными видами спорта и рукопашный бой не исключение невозможно представить соревнования без травм. Участники соревнований зачастую заканчивают поединки нокаутами (по сути, каждый нокаут – это травма, которая наносит вред здоровью в той или иной степени), случаются переломы, вывихи и др. травмы. Для разрешения данной ситуации в правилах необходимо прописать перечень разрешенных технических действий ударной и борцовской техник, либо расширить список запрещенных действий, чтобы сделать его исчерпывающим. Стоит отметить, что расписывать все разрешенные технические действия сложнее, так как спорт постоянно развивается, и появляются новые приемы, поэтому уместнее расширить список запрещенных действий.

Так же хотелось бы отметить, что в правилах по рукопашному бою запрещены удары в суставы (рук и ног), но в связи с тем, что кимоно их закрывает, это затрудняет судьям фиксировать данные нарушения. Защищаясь от бокового удара ногой в корпус, спортсмены, принимая этот удар на себя ставят локоть.

Анализируя вышеизложенное, следует вывод о необходимости внесения изменений в правила соревнований по рукопашному бою для усовершенствования судейских оценок технических действий, выполняемых участниками соревнований.

Авдюнин А. В.¹,

старший преподаватель

кафедры физической подготовки Рязанского филиала

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

ПРАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ НЕКОТОРЫХ СПОСОБОВ И МЕТОДОВ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РУКОПАШНОГО БОЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Во все времена вопрос о профессиональном обучении сотрудников правоохранительных органов стоял очень остро. Считается, что сотрудники должны быть грамотными, профессионально подготовленными для успешного выполнения возложенных на них оперативно-служебных задач по охране общественного порядка и общественной безопасности. Немаловажную, а может быть, и ключевую роль играет физическая подготовка, в том числе владение приёмами силового задержания правонарушителей.

В становлении системы физической подготовки в структуре МВД России прослеживается её прикладная значимость.

Ещё в начале 19 века предпринимались попытки систематизации и внедрения для использования сотрудниками правоохранительных органов различных боевых систем.

Больших результатов в этом достиг выпускник токийского института В. С. Кодокан Ощепков, который был учеником Дзигаро Кано, основателя дзюдо.

В 1915 г. И.В. Лебедев для сотрудников полиции разработал учебное пособие «Самооборона и арест», которое основывалось на элементах техники джиу-джитсу и французского бокса.

А. С. Спиридонов, В. С. Ощепков, Н. Ознобшин разработали в 20-х годах XX столетия боевую систему самбо, в котором существует два раздела: спортивный и боевой.

Необходимо сказать, что инструктор общества «Динамо», коим являлся В. А. Спиридонов написал первую книгу по самозащите без оружия, где обобщен опыт подготовки сотрудников правоохранительных органов к действиям в экстремальных ситуациях силового задержания преступников. Им были разра-

¹ © Авдюнин А. В., 2021.

ботаны конкретные способы защиты от ударов, освобождения от обхватов и захватов и т. д. Кроме того, предлагалась система тренировки, которая включала и общеразвивающие, и специальные упражнения для развития необходимых качеств [8, 9]. Данное пособие вышло в 1928 г.

В 40-е годы значительный вклад в процесс подготовки сотрудников милиции внес В. П. Волков. Он разработал свою систему обучения самбо, где изучалась не только техника, но и тактика выполнения тех или иных приёмов. Он предлагал в процессе проведения занятий изучать реальные случаи нападения на сотрудников, встречающихся в их повседневной работе и отрабатывать приемы с учетом данных обстоятельств.

Необходимо отметить, что в 30–40-х годах XX столетия единой системы подготовки сотрудников правоохранных органов не существовало. Существенно выделялись две школы рукопашного боя: В. А. Спиридонова и В. С. Ощепкова. Лишь задача была едина: «подготовка в короткий срок физически развитых молодых людей, способных выполнять любые ставящиеся перед ними задачи».

Дальнейшее развитие самбо получило в 50–70 годы XX века в работах А. А. Харлампиева, в которых он указывал на то, что именно от степени подготовленности работника милиции, от конкретных складывающихся обстоятельств, от знания им разного рода уловок, ухищрений, применяемых преступниками, зависит применение приемов самозащиты [11].

В последующие годы система подготовки сотрудников правоохранных органов дорабатывалась. В данное время в силовых структурах России практикуется система боевых приемов борьбы, основанная на борьбе самбо.

Если вспомнить приказы МВД СССР [1, 2, 3, 4, 5] и МВД России [6] по организации физической подготовки, то по сути, содержанию, требованиям к технике выполнения приемов мало что менялось. Исключением составило Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел 2017 г. [7], которое внесло изменения в технику выполнения некоторых приемов. Данный факт не снискал одобрения у большого количества сотрудников практических органов, а у преподавателей и инструкторов, имеющих большой опыт обучения личного состава боевым приемам борьбы. Дело в том, что с конца XX века активно начали развиваться так называемые смешанные единоборства, где существуют как приемы борьбы, так и удары руками и ногами. В условиях современного мира это направление единоборств завоевывает все больше и больше поклонников. А значит, по мнению многих авторов, для сотрудников правоохрани-

тельных органов нужна более гибкая система подготовки, которая позволит целенаправленно формировать необходимые для силового противоборства физические качества [10].

В 80-е годы прошлого столетия существовала достаточно стройная система взаимодействия добровольного спортивного общества «Динамо» и органов внутренних дел МВД СССР. Именно в этом обществе, после того как в нашей стране был введен запрет на преподавание карате, появились секции рукопашного боя. С 1984 г. все тренеры японского единоборства стали преподавателями рукопашного боя. В 1986 г. была создана общероссийская федерация рукопашного боя (ОФРБ), начали разрабатываться техника и правила ведения поединка. Впоследствии стали проводиться соревнования. И опять немаловажную роль в становлении данного вида единоборств сыграли силовые структуры, в том числе и МВД России. А в 2006 г. уже зарегистрирован союз общественных объединений «Международная федерация рукопашного боя» (МФРБ/HSIF). На данное время правила вида спорта «Рукопашный бой» утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.04.2018.

Техника рукопашного боя как вида спорта включает в себя удары руками и ногами (в том числе, удары руками в корпус по противнику, находящемуся в положении лёжа и так называемые лоу-кики), бросковую технику, удушающие и болевые приёмы. Такие прославленные бойцы, как Александр Шлеменко, успешно выступающие в ММА и др. промоушенах, начинали свой путь с рукопашного боя.

Так как достаточно большое количество соревнований проводится среди сотрудников силовых структур, то первый тур обычно проводится, когда спортсмены выполняют приемы самообороны. И если боец набирает минимально необходимое количество баллов, его допускают к поединкам. Сейчас это уже два отдельных раздела: раздел «Поединок» (fight) и раздел «Самооборона» (self defense). Можно сказать, что боевая и спортивная составляющие в рукопашном бое тесно связаны.

Отмечено, что сотрудники, занимающиеся рукопашным боем как видом спорта, обычно легче и спокойней справляются с возложенными на них оперативно-служебными задачами, в том числе и с задачами, связанными с применением мер силового задержания правонарушителей. Из этого можно сделать вывод, что система подготовки бойцов рукопашного боя может применяться для подготовки сотрудников правоохранительных органов, особенно на начальном этапе (для курсантов вузов МВД России, а также слушателей, проходящих первоначальную подготовку).

Проводя практические занятия по дисциплине «Физическая подготовка» для лиц рядового состава и младшего начальствующего состава, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации, по должности служащего «Полицейский», совместно со старшим преподавателем кафедры физической подготовки, подполковником полиции Д. А. Колесниченко, кандидатом экономических наук, было принято решение в одном из взводов, проводить специальную разминку применяя некоторые способы и методы подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки. Задачей было всестороннее гармоничное развитие физических качеств; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта рукопашный бой; формирование интереса к занятиям спортом. Взвод в составе 29 человек, из которых было 5 девушек. Средний возраст 23–24 года.

После проведения общей разминки в течение 15–20 мин. давались упражнения, формирующие навык передвижения и нанесения ударов как в боевых стойках.

На первом занятии после изучения приемов страховки и само страховки показана техника нанесения ударов руками. Акцент делался на правильность формирования ударной конечности в последней стадии удара. Слушателям было показано, как правильно принимать фронтальную и боевую стойку. В дальнейшем стали добавляться передвижения во фронтальной стойке с одновременным нанесением ударов под разноименную ногу (в разножку). Причем удары наносились как по прямой, так и сбоку, и снизу. Передвижения осуществлялись и грудью вперед и спиной вперед. Цель – расширить координационные способности обучающихся, научить их преследовать быстро отступающего спиной вперед противника, не снижая скорости атаки, или уходить от противника резко атакующего сотрудника. Время выполнения данного упражнения около двух минут. Постепенно стали добавляться уклоны в сторону в различных вариантах (удар–уклон, уклон–удар и т. д.). Слушатели выполняли упражнение как самостоятельно при движении по периметру зала, так и по команде преподавателя (по свистку или по хлопку). К уклонам добавились перемещения с линии атаки прыжком в сторону и после этого уходы с линии атаки с шагом в сторону (сайд-степ) и с шагом назад (боксерский циркуль). Соответственно движения выполнялись с ударами и без и с передвижением спиной вперед. Это всё не разные упражнения, а усложнение одного и того же. Усложнения вводились по мере привыкания слушателей к предыдущему варианту.

Через три недели к этим упражнениям добавились передвижения в боевой стойке, в основном методом шаг–подшаг. Слушатели выполняли их как при

движении по периметру зала, так и на месте (по кресту, по квадратам и др.). Так как к этому времени обучающиеся привыкли держать руки у головы, выкидывать удары уже не думая и держать ноги на необходимой ширине, то добавление защитных действий путем перемещений из боевой стойки не вызвало у них сильного непонимания. Уже на этой стадии более детально разбирались техника нанесения ударов руками из боевой стойки и добавилась техника нанесения ударов ногами (прямой удар подошвенной частью или коленом в живот, удары ногой сбоку по бедру или в корпус). Высокие удары ногами в корпус не отрабатывались, так как зачастую сотрудники несут службу в сложных погодных условиях, экипированными огнестрельным оружием, средствами бронезащиты и связи, что снижает возможность (да и желание) наносить сильные удары ногами в голову.

Параллельно с этим обучающиеся выполняли упражнения в парах. Так отрабатывалось передвижение вперед-назад (челнок), движение приставными шагами по кругу при фронтальной атаке ассистента и др. В парах же отрабатывались упражнения, включающие в себя элементы борьбы. Особое внимание уделялось на выполнение действий, не позволяющих противнику произвести захват за руки или одежды, обхватить сотрудника или сделать проход в ноги с последующим броском.

После отработки технических действий, давались и упражнения на развитие силы, выносливости и скорости, применяемые для подготовки спортсменов рукопашного боя.

Напомню, что все описанные выше действия производились в течение 15–20 минут на специальной разминке с достаточно большой интенсивностью. Подбор упражнений осуществлялся исходя из физических возможностей всех членов взвода и степени усвояемости материала.

В основной части занятия отрабатывались боевые приемы борьбы, согласно тематического плана и расписания занятий.

Через три месяца занятий, которые проводились 3 раза в неделю по 2 академических часа, у всех обучающихся сформировался навык передвижения при проведении защитных действий именно за счет движения на ногах. Было отмечено, что расслабляющий удар наносился сразу, без пауз.

При проведении итогового экзамена по физической подготовке, где сотрудники решали 5 задач, связанных с применением боевых приемов борьбы, защитные действия от ударов руками, ногами, предметом или ножом 100 % сдающих выполнили без малейших ошибок, в хорошем темпе. Все остальные действия тоже выполнялись практически без ошибок.

В заключении можно сказать, что методы, применяемые для тренировки спортсменов рукопашного боя, несомненно дали положительный результат в подготовке сотрудников органов внутренних, как в физическом, так и в техническом плане. Сотрудники увереннее выполняли те боевые приемы, которые давались в процессе обучения. Скорость защитных и ответных действий, а именно нанесение расслабляющего удара, была намного быстрее, чем у сотрудников, проходящих обучение в параллельном взводе по стандартной программе. Все обучающиеся отмечали, что стали гораздо увереннее себя чувствовать при выполнении боевых приемов борьбы. Как иногда говорят, если хочешь научиться защищаться от ударов руками или ногами, учись наносить эти удары сам. Это, наверное, можно отнести и к другому – хочешь противостоять людям, занимающимся каким-либо видом смешанных единоборств, изучай эту технику. И рукопашный бой в этом отлично поможет.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод. Рукопашный бой как вид спорта стремительно развивается. Для органов внутренних дел данная система, при необходимой доработке под узконаправленную деятельность сотрудников правоохранительных органов, несомненно, полезна и нужна.

Список литературы

1. Приказ МВД СССР от 12.06.1972 № 215 «Об организации физической подготовки в органах внутренних дел» // СПС «Гарант». – URL: <https://base.garant.ru/1352824/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/> (дата обращения: 01.08.2021).
2. Приказ МВД СССР от 11.02.1982 №5 0 «О мерах по дальнейшему улучшению физической подготовки и массовой физкультурно-оздоровительной работы в органах внутренних дел и учебных заведениях МВД СССР» // СПС «Гарант». – URL: <https://base.garant.ru/1352824/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/> (дата обращения: 01.08.2021).
3. Приказ МВД СССР от 29.07.1986 № 145 «Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава органов внутренних дел» // СПС «Гарант». – URL: <https://base.garant.ru/1352824/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/> (дата обращения: 01.08.2021).
4. Приказ МВД СССР от 16.06.1989 № 136 «О мерах по совершенствованию физической подготовки личного состава органов внутренних дел» // СПС «Гарант». – URL: <https://base.garant.ru/1352824/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/> (дата обращения: 01.08.2021).

5. Приказ МВД СССР от 29.07.1996 № 412 «Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава органов внутренних дел» // СПС «Гарант». – URL: <https://base.garant.ru/1352824/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/> (дата обращения: 01.08.2021).

6. Приказ МВД СССР от 15.05.2001 № 510 «О внесении изменений и дополнений в Наставление по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел, утвержденное Приказом МВД России от 29 июля 1996 г. № 412» // СПС «Гарант». – URL: <https://base.garant.ru/1352824/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/> (дата обращения: 01.08.2021).

7. Приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел РФ» // СПС «Гарант». – URL: <https://base.garant.ru/1352824/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/> (дата обращения: 01.08.2021).

8. Баркалов, С. Н. Специальная направленность физической подготовки сотрудников органов внутренних дел / С. Н. Баркалов, И. В. Герасимов, А. В. Кателкин. – Орел : ОрЮИ МВД России, 2010.

9. Волков, А. А. Педагогические условия формирования профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников ОВД : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. А. Волков. – Тула, 1999.

10. Невзоров, О. А. Методика физической подготовки сотрудников подразделений специального назначения ОВД : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. А. Невзоров. – М., 2000.

11. Харлампиев, А. А. Борьба самбо / А. А. Харлампиев. – М. : Физическая культура и спорт, 1957.

Аласкяров Н. Б.¹,

старший преподаватель кафедры

физической подготовки учебно-научного

комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

Разницын В. А.²,

доцент кафедры

физической подготовки учебно-научного

комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя,

кандидат педагогических наук

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ КАК ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ КРИТЕРИЕВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ

Профессиональная подготовка сотрудников МВД России начинается с первых дней поступления на службу. Курсанты образовательных учреждений МВД России проходят ее на протяжении всего обучения, сотрудники, только поступающие на службу – в период первоначальной подготовки, однако после первоначального обучения сотрудники полиции продолжают развивать и совершенствовать свои навыки на протяжении всех служебной деятельности. Профессиональная подготовка включает в себя не только получение теоретических знаний, а также практических, которые связаны с профессиональной деятельностью. Так, данных комплекс практических знаний включает в себя физическую подготовку сотрудника полиции. Физическая подготовка не только формирует физическую слаженность, а также участвует в формировании личности будущего сотрудника полиции. Она представляет собой комплекс профессиональных навыков и умений, который должен постоянно развиваться и совершенствоваться.

Физическая подготовка включает в себя такие структурные элементы как, получение теоретических знаний в области общефизической подготовки, сдача нормативов на скорость, силу и выносливость, боевые приемы борьбы, преодоление полос препятствий и др. Каждый из этих элементов направлен на формировании профессиональной готовности сотрудника МВД России.

¹ © Аласкяров Н. Б., 2021.

² © Разницын В. А., 2021.

Целью физической подготовки является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности. Необходимо так же отметить, что физическая подготовка сотрудника полиции направлена на выполнение определенных задач, таких как:

1) воспитание и формирование общих и специальных знаний, навыков и умений, которые необходимы для эффективного осуществления своей профессиональной деятельности, а также выполнения оперативно-служебных задач;

2) совершенствование умений и навыков самообороны, обеспечение личной безопасности сотрудника при выполнении оперативно-служебных задач, а также повышение качества применения физической силы и специальных средств при задержании лица, в том числе с помощью отработки боевых приемов борьбы на практических занятиях и доведении их до автоматизма;

3) развитие общей выносливости, силы, скорости для осуществления их профессиональной деятельности с учетом предстоящей службы.

Ежегодно несколько десятков сотрудников погибают при исполнении служебных обязанностей и несколько тысяч получают увечья, анализируя причины получения ранений можно сказать, что в основном они связаны с недостаточным получением профессиональных навыков, в том числе по физической подготовке. При отсутствии физической подготовки или недолжном выполнении требований при проведении занятий, у сотрудника полиции снижается уровень профессиональной готовности и тем самым он подвергает опасности при выполнении оперативно-служебных задач не только себя, но и других сотрудников.

При прохождении службы сотрудник полиции обязан постоянно совершенствовать свою физическую подготовку, анализировать практику применения физической силы другими сотрудниками, отрабатывать применения специальных приемов задержания, а также постоянно изучать нормативно-правовую базу и учебную литературу. Существует ряд ведомственных приказов, которые устанавливают критерии оценки физической подготовленности сотрудника, определяют нормативы для сдачи, которые зависят от возраста сотрудника и его пола. Например, приказ МВД России от 18.05.2012 № 521 «О квалификационных требованиях к должностям рядового состава, младшего, среднего и старшего начальствующего состава органов внутренних дел Российской Федерации», который устанавливает квалификационные требования к уровню физической подготовки сотрудника полиции.

Деятельность сотрудников полиции предназначена для «защиты жизни, здоровья, прав и свобод граждан Российской Федерации, иностранных граждан, лиц без гражданства, для противодействия преступности, охраны общественного порядка, собственности и для обеспечения общественной безопасности», поэтому к ним предъявляются особые требования по физической подготовке, так как именно физическая подготовка является наиболее важной частью всей профессиональной деятельности сотрудников МВД России.

Таким образом, физическая подготовка оказывает колоссальное влияние на качество выполнения служебных задач, которые могут возникнуть при осуществлении профессиональной деятельности. Именно развитие физической подготовленности является важнейшей задачей при подготовке сотрудника полиции, ведь именно физическая слаженность помогает эффективно и своевременно принять правильное решение в экстремальной ситуации.

Анисимов В. А.¹,
преподаватель
кафедры физической подготовки
Сибирский юридический институт МВД России

Шевченко А. Р.²,
преподаватель
кафедры физической подготовки
Сибирский юридический институт МВД России

СПЕЦИФИКА ПРИМЕНЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ СОТРУДНИКАМИ ОПЕРАТИВНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ МВД РОССИИ ПО БОРЬБЕ С НЕЗАКОННЫМ ОБОРОТОМ НАРКОТИКОВ

В настоящее время крайне остро стоит проблема борьбы с незаконным оборотом наркотиков, для успешного противостояния которой разрабатываются различного рода концепции и планы на международной арене и в нашей стране.

Сотрудники оперативных подразделений по контролю за незаконным оборотом наркотиков (далее – сотрудники) стоят на передовой борьбы с наркоугрозой в России. Помимо оперативной разработки и проведения различного рода мероприятий, направленных на выявление и предотвращение преступлений, неотъемлемой частью работы сотрудников является проведение задержания лиц, причастных к незаконному обороту наркотиков (далее – НОН). Стоит отметить, что по результатам интервьюирования 20 сотрудников различных подразделений по контролю за оборотом наркотиков г. Красноярск, выяснилось, что в 60 % случаев, когда производилось задержание, само противостояние с правонарушителем осуществлялось бойцами спецподразделения «Гром», в остальных же случаях задержание производили непосредственно сами сотрудники.

Исходя из этого, нельзя не отметить тот факт, что для успешного задержания лиц, причастных к НОН, сотрудники должны обладать навыками применения боевых приемов борьбы и взаимодействия с напарником. Помимо этого, основной задачей, которую предстоит раз за разом решать сотрудникам, является необходимость осуществления задержания с применением фактора внезапности, что подразумевает под собой наличие навыков, позволяющих действовать очень

¹ © Анисимов В. А., 2021.

² © Шевченко А. Р., 2021.

быстро и четко. Данные требования к оперативности задержания обусловлены еще и тем фактом, что в случае, если сотрудники промедлят, то у подозреваемого будет возможность к избавлению от наркотических средств (далее – НС), что в свою очередь приведет к ряду процессуальных проблем, и что самое главное, может привести к уклонению задерживаемого лица от уголовной или административной ответственности.

Как отмечает в своей работе Гармаев Ю. П., «при расследовании преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотических средств, большое значение имеют правовые последствия, которые могут наступить в результате задержания лиц, подозреваемых в совершении таких преступлений. Задержание лица и его процессуальное оформление во многих случаях играют решающую роль в признании лица виновным в совершении преступления» [1, с. 120].

В связи с этим предлагается ряд предложения по совершенствованию подхода к обучению сотрудников боевым приемам борьбы и взаимодействию с напарником, которые будут применяться при задержании лиц, причастных к НОН. Как уже было отмечено ранее, главной целью являются оперативность и минимизация вероятности сброса наркотических средств.

При противоборствах основная и первоочередная задача, стоящая перед сотрудниками, – это фиксация рук задерживаемого в неподвижном состоянии, поскольку только так мы сможем свести к минимуму возможность избавления от НС. Решение данной задачи возможно, если в проведении задержания на одного задерживаемого приходится минимум двое сотрудников, поскольку не представляется возможным одному сотруднику полностью ограничивать свободу передвижения рук правонарушителя, поскольку для выполнения боевого приема борьбы с последующим задержанием лица необходимо активно воздействовать на другие части тела задерживаемого. Поэтому на первый план при подготовке к противоборствам выходит взаимодействие с напарником, что является одной из тем тематического плана дисциплины физической подготовки при прохождении сотрудниками профессиональной подготовки в образовательных учреждениях МВД России. Также, нельзя не согласиться с мнением Р. Р. Камилова, который в своей работе отмечает, что при работе в составе группы на первое место выходит умение взаимодействовать друг с другом, понимать технико-тактические действия коллег в быстро меняющейся ситуации задержания, особенно при оказании сопротивления [2, с. 165–166].

Предлагается в рамках проведения занятий по данной теме отрабатывать типичные ситуации задержания двумя сотрудниками лиц, причастных к незаконному обороту НС. Например, задержание лица, идущего по улице, у которого НС

находятся в кармане одежды и руки находятся в карманах/снаружи. Акцент при отработке подобного рода ситуаций делается прежде всего на крепкой и надежной фиксации рук задерживаемого первым сотрудником и его последующее задержание, и сковывание вторым сотрудником. В ходе интервьюирования сотрудников выяснилось, что руки задерживаемого сковываются преимущественно с использованием наручников, хотя иногда применяются такие подручные средства как пластиковые хомуты (стяжки) и в редких случаях промышленный скотч. Предлагается в рамках проведения занятий по данной теме использование данных специальных и подручных средств, поскольку применение их в практической деятельности сотрудников является немаловажной составляющей успешного задержания.

Подводя итог, стоит отметить необходимость повышения профессиональной подготовки сотрудников подразделений по контролю за оборотом наркотиков, путем повышения их уровня владения боевыми приемами борьбы и умения взаимодействия с напарником. Поскольку благодаря наличию данных навыков достигается требуемая в подобных ситуациях оперативность, быстрота и четкость задержания.

Список литературы

1. Гармаев, Ю. П. Использование результатов оперативно-разыскной деятельности по уголовным делам о незаконном обороте наркотиков : практическое пособие / Ю. П. Гармаев. – Иркутск, 2004. – С. 120.
2. Камилов, Р. Р. Проблемы моделирования тактики поиска, преследования и задержания правонарушителя на учебных занятиях в образовательных учреждениях МВД России / Р. Р. Камилов, Д. С. Семикин // Правоохранительные органы: теория и практика. – 2010. – № 2. – С. 165–166.

Веденеева Е. Л.¹,

старший преподаватель

кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

Веденеев Д. Е.²,

преподаватель

кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА ПРИМЕРЕ МОСКОВСКОГО УНИВЕРСИТЕТА МВД РОССИИ ИМЕНИ В.Я. КИКОТЯ

В настоящее время ярко выраженная динамичность развития государства и общества в сфере подготовки и обучения кадров для системы МВД России показывает нам, что актуальность и эффективность изучения и исследования многоуровневой теоретико-ориентированной структуры обучения влияет на практическое применения навыков, полученных в процессе их восприятия и прорабатывания.

Государственная и общественная безопасность напрямую ориентирована на развития системы, которая позволяет действующим сотрудникам полиции эффективнее развиваться в области их профессиональной подготовки. В данном случае служебная и физическая подготовка сотрудников должна занимать самое важное место в подготовке кадров для службы, с последующим развитием данного направления на протяжении всей службы сотрудника в органах внутренних дел.

От качества подготовки личного состава ОВД зависит и личная безопасность самих сотрудников системы МВД России. Их деятельность направлена не только на защиту граждан, но и на обеспечение личной безопасности при выполнении оперативных задач, конечно же с учетом специфики деятельности.

¹ © Веденеева Е. Л., 2021.

² © Веденеев Д. Е., 2021.

Таким образом, метод организации профессиональной служебной и физической подготовки в ОВД выступает в виде совокупности действий, которые при своем выполнении имеют четкий алгоритм для уполномоченных на их применении лиц в сфере органов внутренних дел, которые направлены на решение вопросов подчиненности подразделений для упорядочения задач служебной деятельности, которые непосредственно связаны с возможным применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Одним из основополагающих нормативных правовых актов, касающихся организации физической подготовки сотрудников полиции, является приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 (ред. от 27.07.2020) «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

Проект данного приказа был создан еще 8 ноября 2011 г., а затем до 2017 г. рассматривался и изменялся. В проекте структура приказа была следующей: первая глава – общие положения, вторая – цели и задачи физической подготовки, третья – средства физической подготовки, четвертая – методы физической подготовки, пятая – принципы физической подготовки, шестая – формы физической подготовки, седьмая – основы теории и методики обучения двигательным действиям, восьмая – порядок организации и проведения практических занятий по физической подготовке, девятая – проведение практических занятий по физической подготовке в особых условиях, десятая – планирование физической подготовки, учет и отчетность, одиннадцатая – организация физической подготовки, двенадцатая – прикладная и атлетическая гимнастика, тринадцатая – легкая атлетика, четырнадцатая – ускоренное передвижение (маршбросок), пятнадцатая – преодоление препятствий; шестнадцатая – лыжная подготовка, семнадцатая – плавание и переправы вплавь, восемнадцатая – боевые приемы борьбы, девятнадцатая – требования к объему изучаемого учебного материала для различных категорий сотрудников, двадцатая – особенности организации физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России (центров профессиональной подготовки), двадцать первая – требования к физической подготовленности граждан, поступающих на службу в полицию, и приложение.

Этот приказ состоит из нескольких разделов: первая глава – общие положения, вторая – прикладная гимнастика и атлетическая подготовка, третья – легкая атлетика и ускоренное передвижение, четвертая – преодоление препятствий, пятая – лыжная подготовка, шестая – плавание, седьмая – боевые приемы борьбы,

восьмая – предупреждение травматизма на занятиях по физической подготовке и завершается приказ приложением.

Исходя из наименьшего уровня сравнения, касающегося название и количества глав проекта приказа и действующего приказа, проект приказа наиболее расширенный и объемный, с 2020 г. действующий приказ акцентирует внимание исключительно на правильном выполнении нормативов и правильности выполнения служебно-прикладных и иных спортивных упражнениях. В проекте выделены отдельной главой требования по физической подготовке граждан, которые желают стать сотрудниками полиции, в действующем же приказе этого нет. Инструкция о порядке отбора граждан Российской Федерации и приема документов для поступления на службу в органы внутренних дел Российской Федерации к приказу МВД России от 18.07.2014 № 595 «О некоторых вопросах поступления граждан Российской Федерации на службу в органы внутренних дел Российской Федерации» (с изм. и доп.)».

Рассмотрим действующий приказ и его содержание: разнообразный перечень прикладных и иных видов спорта, которыми как мы понимаем должен владеть сотрудник полиции. В приказе прописывает каждое выполнение норматива, боевого приема борьбы с точность и до мельчайших подробностей. Такое уточнение направлено в первую очередь на личную безопасность сотрудников, а также на улучшение и эффективность принятия решения в критических ситуациях и наиболее четкого выполнения физических упражнений, которые обеспечат безопасность обществу, а также преступнику.

Приказ МВД России от 27.07.2020 №522 «О внесении изменений в приказы МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 и от 23 ноября 2017 г. № 880» регламентирует изменения в действующем приказе. Последняя редакция данного приказа была 27.07.2020; уточним, какие изменения произошли и сравним приказ до редакции и после. Изменений достаточно много, и их изучение играет большую роль. Они касаются таких разделов, как «прикладная гимнастика и атлетическая подготовка» и в основном раздела «боевые приемы борьбы». Возникает вопрос «почему же такое внимание уделяется именно разделу «боевые приемы борьбы», самому объемному разделу в приказе. В специфически критических ситуациях, происходящих в обыденное рабочее время сотрудников на улице при исполнении ими своих должностных обязанностей, чаще всего необходимо применять конкретные приемы для обезвреживания правонарушителя или же преступника. Без сомнения, другие разделы тоже необходимо изучать, так как их цель – совершенствование физических качеств сотрудников.

Теперь мы поговорим о тех, кто решил поступить в ведомственный ВУЗ МВД России, а конкретно в Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя. Насколько высоки должны быть физические качества обучающихся в 11 классе, обычных школьников? Здесь объектами сравнения будут нормы ГТО 5 ступени (16–17 лет) и вступительные испытания по физической подготовке в Нижегородскую академию МВД России.

Нормы ГТО 5 ступени состоят из 4 обязательных тестов и для юношей и для девушек, которые включают в себя бег на короткие дистанции; бег на длинные дистанции; подтягивание на перекладине и для юношей и для девушек; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, и девять испытаний (тестов) по выбору: челночный бег, прыжок в длину с места или с разбега, поднятие туловищу из положения лежа на спине, метания спортивного снаряда, бег на лыжах, плавание, стрельба, самозащита без оружия, туристский подход с проверкой навыков.

Рассмотрим характер вступительных испытаний по физической подготовке на очную форму обучения по индивидуальным группам предназначения по тем или иным специальностям. Кандидаты сдают три основных физических норматива, а именно девушки – бег 100 м, бег 1000 км, и силовое комплексное упражнение, юноши – бег 100 м, бег 1000 км и подтягивание на перекладине.

Для более детализированного анализа сдачи нормативов сравним бег 100 м при сдаче норм ГТО 5 ступени для девушек и юношей, и бег 100 м при сдаче вступительных испытаний по физической подготовке в Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя также для юношей и девушек. Сдача норматива ГТО 100 м. является обязательным нормативом как для девушек, так и для юношей, аналогично и при сдаче вступительных испытаний по физической подготовке в академию МВД. 5 ступень ГТО возрастной группы от 16 до 17 лет предполагает такие результаты: юноши: бронзовый значок – 14,6 с., серебряный – 14,3 с., золотой – 13,8 с.; девушки: бронзовый – 18,0 с., серебряный – 17,6 с., золотой – 16,3 с. Теперь рассмотрим таблицу нормативов вступительных испытаний по физической подготовке в Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, а конкретно необходимые результаты для успешного прохождения одного из испытания при поступлении в академию. Наилучшим результатом сдачи норматива, при котором абитуриенты получают наивысший бал: бег 100 м для юношей будет от 12,9 с. и менее, а для девушек от 15, 1 с. и менее, а для того чтобы положительно сдать данный тест абитуриентам мужского пола достаточно пробежать 100 метров за 16, 4 с., а девушкам за 18, 6 с. Если результаты будут хуже, то, к сожалению, экзамен по физической подготовке будет не сдан.

Следующий норматив, который поможет сравнить нормативы ГТО и вступительные испытания по физической подготовке в Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, – бег 1000 м. В списке испытаний норм ГТО сдачи норматива 1000 м нет, но есть бег на такие дистанции, как 2000 м для юношей и девушек и 3000 м для юношей. Для успешной сдачи норматива 2000 м юношам необходимы следующие результаты: бронзовый значок – 9, 20 м, серебряный значок – 8, 50 м, золотой значок – 7, 50 м, для девушек: бронзовый значок – 11, 20 м, серебряный значок – 11, 20 м, золотой значок – 9, 50 м. На дистанции 3000 м успешными результатами прохождения испытания для юношей является: бронзовый значок – 15, 10 м, серебряный значок – 14, 40 м, золотой значок – 13, 10 м. Сдача данных нормативов будет являться тренировочным процессом для сдачи испытания на вступительных испытаниях по физической подготовке в вуз МВД России 1000 км, результаты которого для успешного прохождения на обучение по специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность, специализация – оперативно-розыскная деятельность для мужчин 3, 20 м и менее, а для девушек 3, 45 м и менее, а для поступающих на обучение по специальностям 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности и 40.05.03 Судебная экспертиза для мужчин – 3, 49 м; для девушек – 4, 14 м.

Общезначимые упражнения на вступительных экзаменах по физической подготовке в Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя представлены в виде подтягиваний на перекладине для мужчин и силовое комплексное преступление упражнение для женщин, состоящее из двух упражнений (отжимания и пресс) максимальное количество за определенный промежуток времени, а именно за 1 мин. В списке обязательных испытаний при сдаче норм ГТО является для мужчин подтягивание из виса на высокой перекладине, а для девушек сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу, которые будут тренировкой перед сдачей экзамена по физической подготовке в Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя.

Из вышесказанного делаем вывод, что нормативы ГТО – это примерно средние результаты при сдаче испытаний по физической подготовке в Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя. При этом сдача норм ГТО помогает при подготовке к сдаче вступительных испытаний, так как нормативы схожи.

Таким образом, разноплановость содержания регулирования организации работы руководящего состава, а также ученых-теоретиков, трудящихся над нормативными правовыми актами, касающихся физической подготовки сотрудников

МВД России, еще раз показывает нам на сколько высока роль правильного формирования у личного состава подразделений МВД России умений, знаний и навыков по решению сложных многофункциональных задач, затрагивающие профессиональные вопросы подготовки сотрудников к выполнению оперативно-служебных задач.

Профессиональная ориентация в аспекте подготовки сотрудников в плане его физического состояния является одной из самых важных, так как на протяжении всей службы в органах внутренних дел самой важной ценностью остается обеспечение безопасности и защиты граждан нашей страны.

Таким образом, профессиональная деятельность сотрудников МВД России предусматривает не только знание правовых и специальных вопросов, присущих этой деятельности, но и реализацию вопроса постоянной подготовки профессионально-служебной и физической подготовки.

Список литературы

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изм., одобр. в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) // СПС «КонсультантПлюс». – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/ (дата обращения: 01.12.2020).
2. Федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции» (последняя редакция) // СПС «КонсультантПлюс». – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/ (дата обращения: 01.12.2020).
3. Указ Президента Российской Федерации от 01.03.2011 № 248 «Вопросы Министерства внутренних дел Российской Федерации» // Сборник законодательства Российской Федерации. – 2011. – № 10, ст. 1334.
4. Указ Президента Российской Федерации от 05.05.2014 № 300 «О некоторых вопросах Министерства внутренних дел Российской Федерации» // Сборник законодательства Российской Федерации. – 2014. – № 19.
5. Приказ МВД России от 12.04.2013 № 250 «Вопросы развития общественно-государственного объединения «Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо»» (действующая редакция) // СПС «Гарант». – URL: <https://base.garant.ru/1352824/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/> (дата обращения: 09.08.2021).
6. Приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской

Федерации» // СПС «Гарант». – URL: <http://ivo.garant.ru/#%2Fbasesearch%2FПриказ%20МВД%20России%20от%2001.07.2017%20№%20450%20%3A0> (дата обращения: 05.08.2021).

7. Приказ МВД России от 01.02.2018 № 50 «Об утверждении Порядка организации прохождения службы в органах внутренних дел Российской Федерации» // СПС «Гарант». – URL: <http://ivo.garant.ru/#%2Fbasesearch%2FПриказ%20МВД%20России%20от%2001.07.2017%20№%20450%20%3A0> (дата обращения: 05.08.2021).

Веденеева Е. Л.¹,

старший преподаватель

кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

Разницын В. А.²,

доцент

кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя,

кандидат педагогических наук

РАЗЛИЧИЯ В УРОВНЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ РЕАЛИЗАЦИИ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ

В работе рассматривается динамика физической подготовки курсантов в соответствии с различием начального уровня физического развития на всем периоде обучения в вузе. На основании полученного материала рекомендуется при организации факультативных и самостоятельных занятий курсантов использовать дифференцированный подход в соответствии уровня их физической подготовки, а также их интересов, склонностей и способностей.

Физическая подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций МВД РФ является неотъемлемой частью учебного процесса, изучению которого посвящено множество как теоретических, так и экспериментальных исследований. Занятия, связанные со спортивной деятельностью, способствуют укреплению функциональных особенностей организма, оказывают внимание на формирование нравственных характеристик личности курсанта и слушателя. Высокая успеваемость в условиях физической подготовки положительно влияет на авторитет обучающегося, способствует формированию навыков стрессоустойчивости в условиях выполнения профессиональных задач.

За последние несколько лет в ОВД подверглись изменению условия профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов. Наряду с

¹ © Веденеева Е. Л., 2021.

² © Разницын В. А., 2021.

повышением уровня нагрузки, возникновением стрессовых ситуаций, а также рисков и угроз, связанных с профессией «полицейский», недостаточно внимания уделяется проблеме индивидуального подхода к физическому развитию курсантов и слушателей.

Поскольку физическая подготовка в высших учебных заведениях системы МВД России основана на принципах комплексного подхода, некоторые выпускники школ при поступлении вузы, связанные с подготовкой сотрудников ОВД, испытывают трудности, связанные с недостатками в физическом развитии. В соответствии с этим возникает вопрос о необходимости учета индивидуально-физиологических особенностей организма курсантов и слушателей и выбор соответствующих их данным особенностям необходимых средств и методов обучения.

Основная часть. Ряд исследователей отмечают, что при физической подготовке курсантов и слушателей следует учитывать особенности функциональных систем организма. Так, Э. Г. Мартыросов отмечает зависимость эффективности выполнения физических упражнений от физиологических особенностей человека (вес, рост и др.) и особенностей строения организма, связанных с географическими, расовыми, профессиональными и иными аспектами [1].

А. Р. Джамалов считает, что при физической подготовке в условиях высшего учебного заведения необходимо учитывать имеющийся уровень физического развития бывших выпускников школ, особе внимание уделяя различию в данных уровнях между отдельно взятыми обучающимися [2]. Исследователь отмечает, что выбор форм и методов физической подготовки должен носить дифференцированный характер. Такой подход позволяет разделить курсантов и слушателей по уровню развития функциональных систем. Несмотря на то что проблема физической подготовки курсантов и слушателей находит свое отражение у ряда исследователей, применение дифференцированного подхода, на наш взгляд, отражается в них недостаточно полно.

На основе вышесказанного следует вывод о том, что физическая подготовка курсантов и слушателей высших учебных заведений системы МВД России должна строиться с учетом личностных особенностей обучающихся, что позволит оптимизировать учебный процесс и применить новые подходы обучения.

Чтобы подтвердить гипотезу, было проведено исследование на базе Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя. В исследовании приняли участие курсанты и слушатели с первого по пятый курсы института психологии служебной деятельности ОВД, обучающихся по специальности «Педагогика и

психология девиантного поведения» (юноши и девушки в возрасте 17–23 лет в количестве более 143 человек).

Целью данного исследования было изучение особенностей применения дифференцированного подхода в процессе физической подготовки курсантов и слушателей Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя. В рамках исследования был проведен анализ результатов контрольных упражнений, предусмотренных учебным процессом в условиях физической подготовки (бег 100 м, челночный бег 10×10 м, бег (девушки – 1 км, юноши – 5 км, отжимания; девушки – пресс, юноши – подтягивания). Темпы прироста нами были высчитаны по формуле О. Броди.

В результате проведенного исследования выявлено, что темп прироста физической подготовки курсантов и слушателей ИПСД ОВД не изменяется (за исключением слушателей 5 курса). Некоторые курсанты первого курса в начале обучения демонстрируют невысокий уровень физического развития, что обусловлено недостатками физического воспитания на базе общеобразовательных учреждений (школ). Процент изменения физического развития в среднем представлен в следующем процентом соотношении:

- второй курс по отношению к первому курсу – 4,4 % прироста;
- третий курс по отношению ко второму курсу – 5,9 % прироста;
- четвертый курс по отношению к третьему курсу – 6,0 % прироста;
- пятый курс по отношению к четвертому курсу – 16,9 % прироста.

Однако при исследовании внутригрупповых различий особенностей физического развития курсантов и слушателей темпы прироста значительно возрастают: среди курсантов с первого по четвертый курсы темп прироста варьируется от 0 до 14%, что свидетельствует как о положительных изменениях в физической подготовке курсантов, так и об отсутствии развития. Анализ темпов прироста результатов слушателей 5 курса свидетельствует об улучшении физического развития (от 3 % до 23–25 %). Полученные данные характеризуют средний уровень физической подготовки курсантов и слушателей.

Особое внимание было уделено изучению физической подготовки курсантов и слушателей с более высокой физической подготовкой. Улучшение физических способностей курсантов и слушателей за 5 лет обучения составило 2,5 % темпов прироста. Однако отрицательная динамика была выявлена после второго курса (снижение темпов прироста на 1,5 %). В частности, такие же показатели темпов прироста наблюдаются при исследовании уровня выносливости курсантов: положительная динамика с первого по пятый курсы с небольшим спадом на втором курсе.

Кроме того, у курсантов и слушателей вне зависимости от уровня их физической подготовки наблюдаются различия в развитии динамики скорости, силы и выносливости. Так, у некоторых курсантов, которые демонстрировали на первом курсе более высокие результаты при выполнении силовых упражнений и более низкие при выполнении нормативов на скорость, наблюдается обратная динамика к третьему курсу. Было выявлено, что среди групп курсантов и слушателей с дифференцированными показателями физической подготовки темпы прироста небольшие в силу того, что нагрузка в данных группах усредняется. В результате в таких группах у курсантов и слушателей с более высоким уровнем физической подготовки темпы прироста физического развития могут не наблюдаться вовсе. На основе этого наиболее значим индивидуальный подход по отношению к каждому курсанту и слушателю.

Однако в настоящее время внедрение дифференцированного подхода в рамках учебных занятий по физической подготовке курсантов и слушателей Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя не представляется возможным из-за лимита времени, отведенного учебным планом по дисциплине. Реализация индивидуального подхода может осуществляться на дополнительных занятиях по физической подготовке в часы самостоятельной подготовки по окончании академических занятий. Дополнительные занятия позволяют курсантам и слушателям восполнить недостатки в физической подготовке (в тех направлениях, в которых необходимо). При этом роль преподавателя в часы дополнительных занятий носит наставнический характер: происходит организация форм и методов подготовки курсанта и слушателя с учетом его антропометрических качеств. Эффективность такой работы зависит от принятия курсантом или слушателем цели проводимого занятия, необходимости собственного физического развития для выполнения служебных задач в условиях будущей профессиональной деятельности. Курсанты и слушатели должны стремиться к самосовершенствованию, самообразованию и самовоспитанию, что позволит сформировать требования, предъявляемые к сотруднику ОВД.

Вышесказанное позволяет сделать вывод о том, что реализация дифференцированного подхода в процессе физической подготовки курсантов и слушателей МосУ МВД России имени В.Я. Кикотя зависит от учета уровня физического развития курсантов и слушателей. Необходимо учитывать способности и возможности курсантов и слушателей при выборе форм и методов проведения дополнительных занятий, а также осуществлять сопровождение таких обучающихся со стороны преподавательского состава.

Список литературы

1. Федеральный закон от 07.12.2011 №3-ФЗ «О полиции». – М. : Проспект, 2011.
2. Приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // СПС «Гарант». – URL: <http://ivo.garant.ru/#%2Fbasesearch%2FПриказ%20МВД%20России%20от%2001.07.2017%20№%20450%20%3A0> (дата обращения: 05.08.2021).
3. Джамалов, А. Р. Вопросы теории и методики физического воспитания / А. Р. Джамалов. – Алма-Ата, 1973. – С. 28–29.
4. Мартиросов, Э. Г. Влияние спортивного амплуа на формирование телосложения / Э.Г. Мартиросов // Вопросы антропологии. – 1984. – Вып. 74.
5. Михонин, А. А. Дифференциация средств и методов физической подготовки курсантов на основе здоровье-формирующих технологий / А. А. Михонин, О. А. Дмитриенко, Т. Н. Михонина // Физическая культура. Спорт. Туризм Двигательная реакция. – 2017. – Т. 2, 3 3. – С. 35–42.
6. Частихин, А. А. Этапы физического развития курсантов как фактор личностно профессионального становления военного специалиста / А. А. Частихин, Е. Г. Матвеев // Педагогические и психологические науки: современные тенденции : материалы международной заочной научно-практической конференции. – Новосибирск, 2012.
7. Ефременко, М. А. Болевые приемы стоя в обучении курсантов образовательных организаций МВД России: учебное пособие / М. А. Ефременко, В. Л. Дементьев. – М. : Спорт, 2021.

Гвоздков П. Ю.¹,

старший преподаватель

кафедры физической подготовки

Дальневосточного юридического института МВД России

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ОВД К РУКОПАШНОЙ СХВАТКЕ С ПРЕСТУПНИКОМ

Основу успешного рукопашного боя составляет как физическая, так и психологическая подготовка [1]. Сотрудники ОВД в процессе рукопашной схватки с преступником находятся в условиях повышенных требований к точности выполнения определенных движений, а также умственных операций. В ходе подготовки к самозащите в условиях ведения рукопашного боя, сотруднику ОВД необходимо овладеть не только техническими приемами, но и подготовиться психологически. Психологическая подготовка сотрудников является наиболее важной и сложной в процессе обучения приемам самообороны.

Психологическая подготовка сотрудника ОВД состоит в преодолении им чувства страха. Одним из механизмов преодоления страха является отвлечение внимания. Так, у сотрудника, сосредоточенного на процессе выполнения конкретных действий (ударов) уходят на второй план все беспокойства и страхи, он спокоен, выдержан и решителен. В таком случае у сотрудника работают лишь механизмы ориентации в пространстве, восприятия противника и управления движениями. Но, стоит, отметить, что указанная система удержания психологического напряжения на втором плане возможна только в случае длительной работы, на многочисленных, предшествующих бою, тренировках.

Однако эффективность раскрытого выше механизма можно оспорить. Ведь человек, действующий на основании мышечной памяти, и не руководствующийся рациональной частью своего сознания, не может оценить ситуацию и почувствовать грозящую ему опасность. Только благодаря силе воли можно безопасно и без вреда здоровью подавить свой страх.

Учитывая специфику профессионально-прикладной деятельности сотрудника ОВД, необходимо помнить, что каждый день они в своей работе встречаются с различными негативными факторами и, как кажется простому обывателю,

¹ © Гвоздков П. Ю., 2021.

никого уже не бояться и смогут при необходимости отразить любую атаку преступника, но применительно к рукопашному бою сотрудники ОВД сталкиваются с такими же проблемами, что и обычные люди.

Как было сказано ранее, психологическая подготовка сотрудников является наиболее важной и сложной в процессе обучения приемам самообороны. В ходе разработки плана тренировок рукопашного боя необходимо индивидуально подходить к решению данного вопроса и учитывать психическое состояние каждого сотрудника. Для этого существует классификация психических состояний. Наиболее подходящая – классификация отечественного психолога А. В. Алексеева. Он выделил три группы психических состояний организма: нормальное, мобилизационное и патологическое [2]. Каждое из этих состояний в большей или меньшей степени характерно для любого человека.

Первая группа психических состояний (нормальное) – это состояние, когда организма работает в обычном, ненапряженном режиме.

Вторая группа – мобилизованное состояние организма. В данном случае организм задействует резервные силы для решения той или иной трудной задачи, требующей высокой активности организма. Мобилизованное состояние характерно, например, в процессе сопротивления противнику.

Третья группа – психическая патология. То есть сильнейшее отклонение от нормы. В данном случае психические патологии связаны со спецификой профессионально – прикладной деятельности. У человека в этом случае не наблюдаются глубокие поражения психических механизмов, определяющих сущность личности человека. Тем не менее налицо явно патологические, но определяемые спецификой деятельности, отклонения от нормы, мешающие человеку успешно реагировать на опасность. Патологические состояния характерны именно для сотрудников ОВД, что связано с их профессиональной работой. Такое состояние может не проявляться в повседневной жизни, но даст о себе знать в стрессовой ситуации, когда необходимо быстро принять решение или отразить атаку преступника.

На основании исследований А. В. Алексеева основоположник школы рукопашного боя В. И. Кадочников разделял весь бой на стадии, во время которого проявляются патологии – дисгармонии, проявляющиеся перед боем, во время боя и после боя [3].

В свою очередь дисгармония, проявляющаяся перед боем, имеет следующие виды:

Первая разновидность именуется «предстартовой лихорадкой». Она, как правило, характеризуется повышенным возбуждением нервно-психической сферы.

Проявления «предстартовой лихорадки» индивидуальны, однако есть и общие симптомы, например: нарушение сна, чрезмерная раздражительность, учащенный пульс, «лихорадочный» блеск в глазах, бегающий взгляд, повышенная температура, повышенный аппетит либо его отсутствие. Такое состояние возникает, когда впереди очень значимая схватка, а боец не чувствует себя хорошо к нему подготовленным. При неудачной комбинации внешних неблагоприятных факторов человек лишается способности выполнять задачу.

Вторая разновидность получила название «стартовая апатия». Она проявляется к моменту схватки, когда «рукопашник» оказывается без сил, растратив всю энергию на «предстартовой лихорадке». Боец на этой стадии ощущает физическую слабость и вялость. Такое психофизическое состояние бойца в несколько раз снижает шансы на успех в предстоящем бое. А отсутствие надежды на успех еще в большей степени снижает желание бороться.

Третья разновидность – «стартовая самоуспокоенность». В отличие от предыдущих видов, в данном случае боец чувствует в основном приятные и положительные эмоции. Но такое состояние не приносит положительных результатов, так как боец уверен в своей победе, а значит, у него пропадает желание и интерес затрачивать максимум сил. Практика показывает, что такая самоуспокоенность неэффективна и не приносит положительных результатов.

Четвертая разновидность – «стартовая несобранность». Эмоциональное состояние бойца в данном случае оптимальное для предстоящей схватки. Однако человек не может сконцентрироваться и управлять собой. В результате из-за несобранности и отсутствия плана допускаются ошибки тактического плана.

Дисгармония, проявляющаяся во время боя, характеризуется моторно-двигательными нарушениями, а также всевозможными фобиями. В данном случае также существуют некоторые разновидности дисгармонии:

- растерянность, которая развивается в тот момент, когда возникает какая-либо непредвиденная ситуация;
- преждевременная успокоенность, когда человек, явно выигрывая, начинает снижать свою активность;
- синдром самострессирования, в результате которого боец не может взять себя в руки и начать готовить себя к предстоящей борьбе;
- двигательные дисгармонии, ведущие к потере способности качественно выполнять то или иное физическое действие.

Дисгармонии после боя имеет две разновидности:

– ремобилизационные дисгармонии. Они могут наступить даже после самого успешного боя. Причиной является резкое выключение организма из большого психофизического напряжения.

– «спортивная болезнь» – результат перетренированности. У сотрудника в течение длительного времени накапливаясь усталость и в какой-то период переходит в переутомление. Симптомами являются чувство постоянной усталости, снижение интереса к тренировкам, нежелание переносить большие нагрузки.

В целом, для психического состояния сотрудников ОВД характерны следующие проявления: повышенная утомляемость и раздражительность, снижение работоспособности и настроения, склонность к конфликтам, ухудшение сна. Все указанные признаки свидетельствуют о высоком уровне переутомления, что незамедлительно требует восстановления нормального самочувствия. Тренировки в таком состоянии, а тем более участие в боях приведут к ухудшению состояния здоровья, а значит и к не достижению желаемых результатов.

Таким образом, у каждого человека, вне зависимости от степени его спортивных навыков, наблюдаются различные дисгармонии. Это вызвано не только физическими, но и эмоциональными нагрузками. Все проявляющиеся дисгармонии происходят от патологического состояния человека, в частности от чувства страха. Страх – это не отклонение, а нормальное биологическое состояние. Страх может значительно мешать в стрессовых ситуациях, поэтому необходимо бороться с ним, но только естественными силами организма. Необходимо помнить: чтобы победить противника, сначала нужно победить себя.

Список литературы

1. Битюцких, И. В. Рукопашный бой как средство физической и психологической подготовки сотрудников органов внутренних дел / И. В. Битюцких, В. А. Абаджян, В. Е. Баев. – Воронеж : Воронежский институт МВД России, 2017.
2. Алексеев, А. В. Преодолей себя / А. В. Алексеев. – М., 2003.
3. Кадочников, А. А. Философские, исторические и биомеханические аспекты рукопашного боя : учебное пособие / А. А. Кадочников. – К., 2000.

Грунтов А. Н.¹,

адъюнкт

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

Научный руководитель: Дементьев В. Л.,

профессор кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя,

профессор, доктор педагогических наук

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ ВЫБОРА ВИДА ЕДИНОБОРСТВА ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

Проблема выбора дзюдо часто остается нерешенной ввиду отсутствия понимания, какой вид подходит именно вам. Основная направленность работы заключается в изучении и анализе психологических критериев выбора вида единоборства для спортсменов.

Актуальность темы обусловлена тем, что решение приобщиться к миру единоборств – первый шаг на пути к самосовершенствованию, который нередко остается нереализованным. Изучение общей информации об особенностях единоборств – лишь часть подготовительной работы перед началом выбора вида единоборства. Ключевыми ориентирами являются физические и психологические особенности спортсмена, способные помочь подобрать верный вид боевого искусства.

Что следует учесть при выборе оптимального боевого вида спорта:

Возрастная группа: дети, взрослые или пожилые люди.

Первоначальная физическая подготовленность: подготовленность организма к спортивным нагрузкам или начальный уровень физической подготовки.

Состояние здоровья: наличие или отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям единоборствами у спортсмена.

Предпочтения к технике единоборства: ударная, бросковая или смешанная.

Цель занятий: получение соревновательного опыта или реальных бойцовских навыков, улучшение здоровья или избавление от лишнего веса.

Участие в спаррингах: психологическая готовность к обязательной работе в парах или сольная отработка техники.

¹ © Грунтов А. Н., 2021.

«Наиболее часто используемый критерий группировки боевых искусств – технический арсенал единоборства и принцип воздействия на противника. Выделяются ударные (бокс, кикбоксинг, тайский бокс), борцовские (BJJ, дзюдо, самбо) и смешанные направления (ММА, боевое самбо)» [2, с. 22].

Ударные единоборства – искусство ведения боя только посредством нанесения ударов конечностями без применения оружия и предметов, их заменяющих.

К отличительным особенностям ударных единоборств можно отнести:

Эффективный симбиоз защитных и атакующих техник, постоянное движение и перемещение спортсмена.

Женские спортивные состязания проходят по адаптированным правилам (имеют ряд ограничений техники нанесения ударов) и с усилением защитной амуниции спортсменок.

Основные качества: скорость, сила и точность удара, от которых зависит исход боя, и мышечная выносливость (способность к активным действиям в течение продолжительного времени).

Только по достижении необходимого уровня физической подготовки спортсмен переходит к участию в тренировочных спаррингах» [3, с. 18].

«Занятия ударными боевыми искусствами удовлетворяют все потребности спортсмена: эффективные навыки самообороны, участие в соревнованиях любого уровня, снижение веса и формирование рельефов тела, оздоровление организма (улучшение работы сердца и легких)» [4, с. 77].

Взаимодействие в парах не обязательное условие, существует ряд направлений и адаптационных программ, полностью исключаящих спарринги или предусматривающих ограниченный контакт.

Таким образом, ударные единоборства подходят активным людям не старше среднего возраста, не имеющим стойких психологических барьеров перед прямым противостоянием. Ударная техника в реальной схватке эффективна в качестве самозащиты с одним или несколькими оппонентами.

Смешанные единоборства объединяют в себе ударную и борцовскую техники. «Адепты смешанных стилей считаются универсальными бойцами и обладают стратегическим и техническим преимуществом, имея расширенный арсенал воздействий на оппонента и большую вариативность поведения в условиях реального боя» [5, с. 20].

«Однако не стоит выбирать для себя единоборство, исходя из количества технических действий или зрелищности боевых практик. Глубокое погружение в изучение любого боевого искусства и последовательное оттачивание приемов и комбинаций позволит обрести необходимые навыки самозащиты» [1, с. 152].

Желание продолжать тренировки и развиваться в выбранном направлении, невзирая на трудности и усталость, станет явным признаком того, что вы сделали правильный для себя выбор. Из вышесказанного следует, что удачный выбор вида спорта – это задача с несколькими переменными. Надо определиться с целью этих занятий, после чего исходя из своих возможностей и доступности секций выбрать наиболее эффективную программу занятий различными видами спорта в соответствии с психологическими особенностями и предпочтениями вашего ребенка. Надо быть готовым попробовать не одну спортивную секцию, прежде чем выбирать то, что по душе вам и вашему ребенку.

Список литературы

1. Бавыкин, Е. А. Физическая подготовка в единоборствах. Научные исследования и разработки в эпоху глобализации / Е. А. Бавыкин, Е. Н. Коростелев. – М., 2017. – С. 152–155.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский // Советский спорт. – М, 2014.
3. Воронов, В. М. Прогнозирование одаренности и отбор спортсменов в смешанные единоборства / В. М. Воронов, А. А. Горелов // Берегиня. Сова. – 2012. – 4 (15). – С. 18–23.
4. Дягель, П. И. Комплексная оценка подготовленности юношей 16–17 лет, занимающихся смешанным боевым единоборством (ММА) / П. И. Дягель, Т. А. Банку // Развитие образования, педагогики и психологии в современном мире. – М., 2015 – С. 77–79.
5. Ермаков, С. С. Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов / С. С. Ермаков, Ю. Н. Тропин, Н. В. Бойченко // Единоборства. – 2016. – № 2. – С. 20–23.
6. Ефременко, М. А. Болевые приемы стоя в обучении курсантов образовательных организаций МВД России : учебное пособие / М. А. Ефременко, В. Л. Дементьев. – М. : Спорт, 2021.

Гуликян А. А.¹,

преподаватель

кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

Власов М. В.²,

старший преподаватель

кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ГИРЕВОГО СПОРТА И ТЕНДЕНЦИИ ЕГО РАЗВИТИЯ

Рассказывается об исторических этапах развития гиревого спорта в России. Критикуется недостаток внимания данному виду спорта в России и в мире. Дается понимание того, что как различные виды спорта, так и физическая культура в целом формируют личность и развитую во всех смыслах ячейку общества. Показан среднестатистический ход тренировки, разбитый на фазы. Особое внимание уделяется подготовке к тренингу и системам организма, испытывающих наибольшие нагрузки. Проводится взаимосвязь всех видов тренинга, способствующих как развитию взрывной силы, ловкости, концентрации, так и морально-волевых качеств спортсмена. Исследуются пути формирования и развития навыков занимающегося с использованием разных методических подходов в гиревом спорте. Проведён сравнительный анализ методов тренировок, выбираемый при индивидуальном подходе к занимающемуся. Рассказывается о большинстве плюсов и минусов тех или иных методических подходов тренировок занимающегося. Показана возможность занятий гиревым тренингом в условиях, когда занятия другими силовыми видами спорта неуместны. Показаны недостатки научного, биомеханического и методологического обоснования спортивной техники для путей дальнейшего развития и возможные решения этих недостатков.

Гиревой спорт – разновидность единоборств, суть которой заключается в подъёме (рывок и толчок) гирь весов определённых категорий. В соревновательной деятельности используются веса в 16 кг, 24 кг и 32 кг с установленными

¹ © Гуликян А. А., 2021.

² © Власов М.В., 2021.

размерными характеристиками. Исторический анализ этого вида спорта даёт нам информацию о том, что сам спортивный снаряд, то есть гири, человечеству были известны на протяжении уже нескольких веков. Изначально это были каменные валуны, обработанные для удобства тренировок. Таким снарядом пользовались древние эллины и впоследствии римляне. На Руси же пользовались каменными снарядами, очень схожими с современными гирями. Ими развивали как боевые качества, так и показывали молодецкую удаль на ярмарках: жонглирование, силовые выступления и т. д. Особое развитие гиревой спорт получил в эпоху Петра I, с появлением литых металлических гирь. Но особого пика данный вид спорта достиг в европейской части дореволюционной России. В ходе истории гири стали обязательным атрибутом ярмарок, народных праздников и русской культуры в целом.

Зачатки именно гиревого спорта появились в конце XIX века благодаря врачу В. О. Краевскому, создавшему в 1885 г. первый атлетический кружок. Помимо гирь время уделялось борьбе на поясах, гимнастике и другим силовым упражнениям.

Особый этап развития пришелся на период Советского Союза, ведь спортивный снаряд – неприхотливая металлическая болванка, с которой можно заниматься в любой местности и в любых условиях. Такой тренинг на вооружение взяла советская армия и программа ГТО, нацеленная на оздоровление и укрепление нации.

Современная история гиревого спорта берет свое начало в 1962 г., когда были утверждены первые правила гиревых соревнований, троеборье: жим гири поочередно двумя руками, толчок двух гирь от груди и рывок гири одной рукой. А уже в 1992 г. была создана Международная федерация гиревого спорта. На современном этапе хотя спортсмены-гиревики и улучшают свои результаты, да и сам интерес к гирям возрастает, но развития гиревого спорта не происходит. В школах такой дисциплины нет, так как нигде не учат работе со снарядом. Только с 2014 г. в разряды норм ГТО в России были введены нормативы с гирями.

Хоть гиревой спорт и содержит в себе мало утверждённых упражнений, но сам тренировочный процесс должен выражаться в совершенствовании всех возможностей организма. Непосредственно тренировки обязаны проходить с использованием различных отягощений. Однако при систематическом гиревом тренинге улучшаются не только силовые качества спортсмена, но и развиваются выносливость, координация движений, ловкость и гибкость. Если сравнивать гиревые тренировки с другими, то сам механизм выглядит довольно скупо. Это

несомненный плюс в отношении того, что данный тренинг будет всеохватывающим, без финансовых и организационных трудностей.

Неоднократно было сказано, что физическая культура и спорт всесторонне развивают личность, создавая грамотно развитую ячейку общества. Они дают человеку внутреннюю силу для достижения тех или иных целей, повышают физическую и умственную работоспособность, формируют потребность в ведении здорового образа жизни.

Каждая тренировка гиревика, как и в большинстве видов спорта, должна состоять из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая часть представляет собой задачу – подготовить организм к работе; улучшить технику, развить выносливость, силу и волевые качества; убрать накопившееся мышечное напряжение и восстановить дыхательную и сердечно-сосудистую системы в состояние, как перед тренировкой. Особое внимание должно уделяться подготовительной части, так как резкие силовые занятия оказывают негативное воздействие на все системы организма.

Обычно подготовительная часть включает в себя медленный бег, так как именно аэробная нагрузка приводит в тонус мышцы для дальнейшей анаэробной части тренировки. Далее – лёгкие силовые упражнения: отжимания, приседания, наклоны, растяжка. Это придает телу эластичность, мышцы разогреваются.

Следующий этап подготовительной части – специальная разминка, включающая в себя рывок гири небольшого веса, тяга гири к подбородку, турецкий подъём и так далее. После разогрева всех систем необходимо дать отдохнуть позвоночнику и мышцам спины, так как именно на них придёт основная нагрузка в ходе тренировки. Классическим упражнением будет вис на перекладине. Все эти упражнения хорошо растягивают связки, разогревают суставы и готовят тело к интенсивным нагрузкам.

В самом тренировочном процессе и перед спортсменом, и перед преподавателем ставится широкий спектр задач и, опираясь на них, необходимо грамотно выбрать метод спортивной подготовки. Его выбор зависит от подготовленности спортсмена, этапов спортивного роста, суммарного объёма и интенсивности нагрузки. Традиционно, в гиревом спорте существует пять разных методов.

Равномерный метод. Цель – повышение аэробных возможностей организма. Этот метод опирается на выполнение упражнений в одном темпе в течение довольно продолжительного времени, устанавливаемого как преподавателем, так и при самоконтроле. Сам метод затрагивает в основном общее физическое развитие – силовая и аэробная выносливость, подготовка мышц, суставов и сухожилий к длительному напряжению. Очень важно выбрать темп

выполнения упражнения так, чтоб в ходе тренинга была возможность вести диалог. Это важный признак, который даёт знать о том, что аэробный режим работает правильно, и нет недостатка в кислороде. В дальнейшем, при развитии организма равномерным методом, будет возможность без усталости выдерживать более высокий темп повторений.

Существует ещё один способ определения оптимального темпа выполнения упражнения. Это измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС). Верх аэробной нормы – это 75% ЧСС от нагрузки при максимальной интенсивности. Наравне с ЧСС, необходимо выдерживать ритмичное дыхание в соответствии с выбранным темпом.

К минусам данного метода можно отнести плохое развитие силы мышц, выносливости и скоростно-силовых качеств спортсмена при выполнении упражнений с малым весом гирь и низкой интенсивностью.

Переменный метод. Суть метода заключается в выполнении нескольких подходов, причём, в начале тренировки вес гири постепенно повышается, а после пика, во второй половине, вес начинает плавно снижаться. То же относится и к интенсивности нагрузки в одном и том же темпе. Связано это со стабильным ритмом чередования процессов нагрузки и расслабления мышц. Важная особенность данного метода – при тренинге с гирями большого веса повышаются силовые способности организма. Независимо от веса, повышаются стабильность двигательных функций, скупость движений при правильной технике и так далее. Данный метод используется только при высоком уровне физической подготовленности. Гиревой тренинг по такой методике схож с принципом занятий «лесенкой» – выбрать правильный темп и достичь пика упражнения без перенапряжения и усталости. В такой тренировке упор делается на скоростно-силовые качества, совершенствование выносливости и снижение энергозатрат.

Однако к минусам данного метода относится высокая травмоопасность опорно-двигательного аппарата. Поэтому в ходе недельной тренировки, переменный способ тренировки должен быть несколько уменьшен. И все же эта «лесенка» – гарантированный способ повышения мышечной силы, выносливости и скоростно-силовых способностей, но только при условии подготовленности спортсмена.

Интервальный метод. Данный метод позволяет повысить скоростные возможности организма, и характерен для профессионалов гиревого спорта. Время выполнения и время отдыха строго регламентированы. Темп выполнения – высокий. Именно данный метод позволяет в кратчайшие сроки повысить специальную выносливость и ритмо-темповые характеристики организма. Помимо того

повышается уровень максимального потребления кислорода. Если в начале тренировки упражнения выполняются в аэробно режиме, то с достижением ЧСС в 180 уд./мин., упражнения переходят в анаэробный режим и именно данный метод позволяет больше времени находиться в аэробном режиме. Таким образом, совершенствуются ритм дыхания, координация движений и укрепляется опорно-двигательный аппарат. Данный метод не характерен для начинающих спортсменов, так как он сочетает в себе монотонность движений при высокой трудоёмкости и изнурительности тренировочного процесса.

К плюсам можно отнести чёткие границы времени и количества, применимых к подъёму за одну минуту, интервалы отдыха. И самое важное – даётся оценка достигнутого уровня мастерства и возможность проследить динамику. Главная ошибка – такой аспект, как интервал отдыха, так как зачастую спортсменов больше внимания уделяет выполнению серий, а не паузам.

Повторный метод. В основном этот метод применяют при подготовке к соревнованиям. Основа метода – выполнение подходов с высокой интенсивностью и интервалами отдыха между подходами, которые устанавливаются самим спортсменом в зависимости от самочувствия. Суть метода – суммарный объем и интенсивность нагрузки. Немаловажным фактором является подготовленность анаэробного режима, так как организм должен переключиться на темповые серии подъёмов за короткие отрезки времени. Как вариант развития данного метода на начальном этапе тренировок – не учитывать количество подъёмов и время при высоком темпе выполнения. Отдых – до полного восстановления. Перед спортсменом ставится задача поддерживать оптимальную технику выполнения упражнения. В паузах гиревик не должен полностью останавливаться, так как это вызовет «вязкость» в мышцах, поэтому необходимо выполнять общеразвивающие упражнения невысокой интенсивности.

При выполнении упражнений таким методом можно контролировать ход тренировки и общее самочувствие, опираясь на изменение продолжительности пауз между подходами. Как раз из-за отсутствия заранее установленных перерывов, он является одним из ведущих способов улучшения техники движений.

Соревновательный метод. Хотя тренинг с весами различных категорий в высоком темпе и полезен, но это истощающий труд, дающий возможность понять спортсмену свои возможности, степень развития сердечно-сосудистой системы и сделать выводы о дальнейшей соревновательной деятельности. Метод основан на текущем контроле собственных умений. Это могут быть как промежуточные соревнования, так и собственные установки определённой планки в упражнениях на тренировках с гирями соревновательного веса. Такой контроль иногда

может подтолкнуть гиревика к более тщательному планированию развития определённых физических качеств и укреплению психоэмоционального состояния, нежели еженедельные тренировки.

Исходя из мнения многих именитых спортсменов, только равномерный и переменный, соревновательный метод может помочь выставлять определённые границы, которые необходимо будет пересекать, и развиваться дальше. Но по большей части, спортсмены за базу принимают общеизвестные методики, а в ходе тренировок привносят те или иные элементы, необходимые «здесь и сейчас», т. е. ориентированные на выполнение текущих задач и достижения поставленных целей. Это черта присуща уже высококвалифицированным спортсменам, и, исходя из этого утверждения, следует вывод о том, что новичок в гиревом спорте, использующий базовые методы и рекомендации, перестаёт быть гиревиком-любителем, переходя в уже профессионалы.

На сегодняшний день хорошо изучены основы гиревого спорта, но без биомеханических элементов научного знания, отсутствует взаимосвязь применяемой техники с двигательными функциями тех или иных частей тела. Отсюда популяция гиревого спорта неукротимо растёт, охватывая различные слои населения, но происходит это при отсутствии научного, психологического и физического обоснования гиревого тренинга для дальнейшего его совершенствования.

Практически все известные методики основаны на внутреннем убеждении, на практике, эмпирическим путём. Но так как строение тела, функционирование мышц и органов у всех спортсменов различимы, то и сами методики не тот путь, которому нужно слепо и безоговорочно следовать. Следовательно, совершенствование современных методических способов для становления идеальных двигательных действий спортсменов-гиревиков упирается в дефицитность познаний о наиболее информативных параметрах движения гирь и о количественных данных об их значениях во всех возможных фазах выполнения упражнения. Выходом из положения может служить анализ данных личных дневников и наблюдений именитых спортсменов: С. Н. Мишин, В. А. Гуров, И. Н. Денисов, К. С. Стрекаловских, при содействии учёных-физиологов.

Список литературы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 05.12.2017) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // СПС «Гарант». – URL: <http://ivo.garant.ru/#%2Fbasesearch%2Fфедеральный%20закон%20от%2004-12->

2007%20№329-фз%20ред%20от%2005-12-2017%20о%20физической%20культуре%20и%20спорте%20в%20российской%20федерации%20Fall%3A1 (дата обращения: 02.09.2021).

2. Беляев, И. С. Методические особенности подготовки гиревиков высших спортивных разрядов в условиях образовательных организаций системы МВД России / И. С. Беляев, А. А. Недоступов, Н. А. Алексеев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей. – Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2017.

3. Виноградов, Г. П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: методические рекомендации / Г. П. Виноградов – Л. : ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта.

4. Гиревой спорт в России и в мире. – 2013. – № 5.

5. Дворкин, Л. С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л. С. Дворкин. – Ростов н/Д : Феникс, 2012.

6. Ефременко, М. А. Необходимость модернизации обучения боевым приемам борьбы курсантов образовательных организаций МВД России / М. А. Ефременко, Д. А. Платонов // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. – Орёл : ОрЮИ МВД России им. В. В. Лукьянова, 2018. – С. 63–66.

7. Косьяненко, С. И. Справочник-календарь / С. И. Косьяненко // Гиревой спорт. – 2018.

8. Тихонов, В. Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки / В. Ф. Тихонов, А. В. Суховой, Д. В. Леонов. – М. : Сов. спорт, 2009.

9. Цацулин, П. Гиревой тренинг. Уникальная методика тренировки с гирями Павла Цацулина. Тренировочная зона / П. Цацулин. – СПб. : Питер, 2015.

10. Шикунов, А. Н. Библиография по гиревому спорту / А. Н. Шикунов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Тамбовский гос. ун-т им. Г. Р. Державина, Тамбовская обл. Федерация гиревого спорта. – Тамбов, – С. 15–72.

*Гуликян А. А.¹,
преподаватель
кафедры физической подготовки
учебно-научного комплекса специальной подготовки,
Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя*

*Селянинов А. А.²,
преподаватель
кафедры физической подготовки
учебно-научного комплекса специальной подготовки,
Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя*

**ГУМАННО ОПРАВДААННЫЕ ПОДХОДЫ
К СВОЕВРЕМЕННОМУ ВЫЯВЛЕНИЮ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ
СПОРТИВНОЙ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ,
СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ И ТАК НАЗЫВАЕМОМУ
«СПОРТИВНОМУ ОТБОРУ»**

Спортивная деятельность в современном мире предъявляет к спортсменам высочайшие требования. Проблема «спортивного отбора» неразрывно связана с широким спектром вопросов, решаемых спортивной наукой и практикой, и представляется наиболее актуальной.

Проведем анализ системы подходов выявления индивидуальной спортивной предрасположенности и спортивной и гуманно оправданные подходы «спортивного отбора». Задачами исследования выступают обобщение методологических аспектов понятия спортивная ориентация, рассмотрение содержания и принципов спортивного отбора, а также выявление гуманно оправданного подхода к выявления спортивной предрасположенности. Методологическую основу работы составляют такие общенаучные методы, как системно-функциональный анализ и синтез, в том числе обобщение научной литературы. В соответствии с результатами исследования следует вывод о том, что при определении спортивной ориентации необходимо соблюдать ряд принципов, благодаря которым можно говорить о гуманно оправданных подходах к спортивному отбору, а также о необходимости уделять большее внимание выработке новых методик выявления спор-

¹ © Гуликян А. А., 2021.

² © Селянинов А. А., 2021.

тивной предрасположенности. Данные подходы позволяют исключить дискриминационные методы отбора спортсменов и направлены на получение равных возможностей для занятия профессиональным спортом.

В послании Президента Российской Федерации Федеральному Собранию «О положении в стране и основных направлениях внутренней и внешней политики государства» ещё в далёком нам 2002 г. подчёркивалось, что в процессе становления устойчивой демократической системы немалое место занимает человек, его здоровье и образ жизни [5]. С течением времени и динамическим развитием государства и общества все большее значение приобретают гуманистические ценности и идеалы, среди которых физическое здоровье и здоровый образ жизни человека.

Здоровый образ жизни как одно из наиболее популярных направлений стиля жизни человека в современном мире обеспечивается многими факторами: правильное питание, отказ от вредных привычек и, безусловно, спорт, любительский или профессиональный, так называемый «спорт высоких достижений».

Популярность спорта в современном мире, его вариативность и динамичное развитие приводят к формированию в профессиональных спортивных кругах определённых методик и подходов к выявлению индивидуальной спортивной ориентации и предрасположенности и так называемому «спортивному отбору». С одной стороны, они способствуют эффективному поиску талантливых спортсменов и созданию наиболее результативной программы их подготовки. С другой – такая система отбора ограничение к профессиональному спорту для тех, кто этот «спортивный отбор» не прошёл. Однако это необходимо трактовать не как отбор человека для спорта, а именно как выбор предмета и перспектив спортивной специализации [2], которые в последующем должны наиболее полно раскрыть потенциал, интересы и желания самой личности.

Спортивная предрасположенность – сложный комплекс индивидуальных свойств личности (биологических и психических), которые влияют на систематическое (профессиональное) спортивное будущее человека с точки зрения его психофизиологических возможностей [3].

Спортивная ориентация – это комплекс организационно методических мероприятий, дающих возможность определить курс развития и специализации спортсмена в определённом виде спорта. Она исходит из оценки спортивной предрасположенности конкретной личности для подбора наиболее подходящего вида спорта. Понятийное содержание «спортивного отбора» предполагает именно выбор конкретных индивидов, наиболее соответствующих требованиям, для занятия определённым видом спорта [6].

Необходимо отметить, что технология спортивной ориентации, как и технология спортивного отбора, основана на выявлении и оценке психофизиологических и иных индивидуальных особенностей личности. То есть методики и подходы к ним идентичны, различаются они лишь конечным результатом. В первом случае – это выбор вида спорта для конкретной личности, а во втором – выбор личности для определённого вида спорта.

Спортивный отбор входит в систему многолетней подготовки спортсменов и состоит из четырёх уровней:

Первый уровень представляет собой первоначальный отбор для выявления индивидов (чаще всего это дети в возрасте 6–10 лет), которые предположительно обладают теми индивидуальными особенностями, необходимыми для достижения высокого результата в определённом виде спорта. Он заключается в тестировании и наблюдении для определения способности к определённому виду спорта и, что немаловажно, с целью установления скорости освоения теоретического и практического материала [7].

Второй уровень – углубленный отбор, суть которого заключается в оценке состояния здоровья, координационных способностей, антропометрических особенностей, развитии физических качеств и т. д. для определения конкретной спортивной специализации личности. На этом уровне систематически изучаются показатели по критериям определённого вида спорта. Так, например, для единоборств важны такие физические качества как координация, быстрота и скоростно-силовые качества. Однако так же оцениваются интенсивность и распределение внимания, глубинное зрение, точность пространственно-временных характеристик движения [4].

Третий уровень – отбор спортсменов в «спорт высоких достижений». На данном этапе оцениваются способности и умения, которые спортсмен успел достигнуть за годы подготовки, необходимые для соревнований соответствующего уровня. Учитываются и уровень личных достижений, и психологические особенности. Для оценивания должны проводиться просмотрные учебно-тренировочные сборы с целью наиболее объективного отбора спортсменов [9].

Четвёртый уровень является факультативным по отношению ко многим видам спорта. Обязательный он лишь для профессионального командного спорта, и представляет собой отбор в спортивные команды для определения участников наиболее ответственных соревнований. На данном этапе учитываются физические и психологические качества, спортивно-техническая и тактическая подготовленность. Однако важную роль здесь играет умение наиболее результативно работать в команде [8].

Таким образом, на каждом уровне спортивного отбора существуют свои критерии. Они могут варьироваться в зависимости от конкретного вида спорта и уровня соревнований от оценки общей физической подготовленности до глубины зрения и точности пространственно-временных характеристик движения [9]. Но каким бы ни был уровень и вид спорта при спортивной ориентации и отборе необходимо соблюдать ряд принципов, благодаря которым можно говорить о гуманно оправданном подходе к спортивному отбору:

Общая гласность, т. е. известность критериев отбора, сроков завершения и объявления решения, необходима для наиболее правильно выстроенной системы подготовки спортсмена и устранения нездоровой конкуренции.

Обеспечение равных возможностей для всех спортсменов. Этот принцип не отменяет критериев спортивного отбора, а подчёркивает недопустимость дискриминации спортсмена по какому-либо признаку (раса, возраст, национальность, религиозные убеждения) кроме установленных спортивным отбором (психофизиологические и иные особенности и умения).

Стимулирование спортсменов к достижению высоких спортивных результатов, что обеспечивается хорошей системой поощрений участников и победителей соревнований.

Ориентация на установленные основные критерии отбора конкретного вида спорта. Как уже подчёркивалось, критерии могут сильно отличаться в зависимости от спортивной заинтересованности индивида [1].

Подводя итог вышесказанному, необходимо отметить, что проблематика спортивной ориентации и отбора, несмотря на большое количество исследований, недостаточно проработана в силу наличия в данной системе дискриминирующего подхода при частичном или полном несоблюдении принципов отбора. В современном мире вследствие популяризации и динамического развития спорта представляется необходимым уделять большее внимание выработке новых методик, включающих в себя гуманно оправданные подходы к своевременному выявлению индивидуальной спортивной предрасположенности, спортивной ориентации и «спортивному отбору».

Список литературы

1. Ахатов, А. М. Основные направления отбора и ориентации используемые в детско-юношеском спорт : методическое пособие / А. М. Ахатов, А. С. Кузнецов. – Набережные Челны : КамГАФКСиТ, 2010.

2. Боброва, Г. В. Обоснование выбора вида физкультурно-спортивной деятельности в контексте профильно-ориентированного воспитания личности кадет / Г. В. Боброва // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. – № 2. – С. 105–114.
3. Ефременко, М. А. Педагогический контроль уровня освоения боевых приемов борьбы у курсантов организаций МВД России / М. А. Ефременко // Известия Тульского университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. – № 2. – С. 35–40.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. – М. : СпортАкадемПресс. – 2011.
5. Петренко, О. В. Влияние индивидуально-личностных особенностей на достижения в спортивной деятельности / О. В. Петренко, Т. В. Сулима, Е. С. Николаева, Л. А. Кадуцкая // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 4. – С. 53–57.
6. Послание Президента Российской Федерации Федеральному Собранию «О положении в стране и основных направлениях внутренней и внешней политики государства» // Президент России. – URL: <http://kremlin.ru/events/president/transcripts/21920> (дата обращения: 04.05.2021).
7. Семенова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта / Г. И. Семенова. – Урал : Изд-во Уральского университета. – 2015. – С. 55.
8. Серова, Л. К. Профессиональный отбор в спорте / Л. К. Серова. – М. : Человек. – 2011.
9. Тезиков, А. Д. Признаки инициативности учащихся кадетских полицейских классов / А. Д. Тезиков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9 (151). – С. 235–240.
10. Фудин, Н. А. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте / Н. А. Фудин, А. А. Хадарцев, В. А. Орлов. – М. : Спорт-Человек. – 2018.
11. Юдин, В. В. Кадетское образование: понятие, содержание, значимость / В. В. Юдин // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2014. – № 11 (130). – С. 247–254.

*Гущин Д. М.¹,
преподаватель
кафедры тактико-специальной,
огневой и физической подготовки Тверского филиала
Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя*

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ В ХОДЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Система обучения боевым приёмам борьбы курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, безусловно, базирующаяся на принципах спортивной тренировки и методах формирования двигательных навыков, развития физических и воспитания морально-волевых качеств, широко применяемых в различных видах единоборств, предполагает использование некоторых специфических средств, активных, интерактивных форм, методов и технологий обучения. К ним, в частности, относятся четкое структурирование (подготовительная, основная и заключительная части) и программированность практических занятий: постановка цели, задач и их реализация путем последовательной отработки запланированных учебных вопросов, где обучающиеся выполняют упражнения фронтальным и/или поточным способами организации, в едином строю одновременно, попарно или индивидуально, точно воспроизводя заданные преподавателем параметры заданий (форма движений, их интенсивность, количество, последовательность и др.). Именно эти обстоятельства позволяют обеспечить качественное формирование служебно-прикладных умений и навыков, оптимальную моторную плотность и физическую нагрузку на каждом занятии.

При этом применение в процессе занятий специальных средств психологической подготовки дает возможность подготовить курсантов и слушателей к ведению реальной рукопашной схватки с правонарушителем.

Наиболее важные методы и средства воспитания психологической готовности к ведению такой схватки: 1) самовнушение; 2) участие в обусловленных, полубусловленных и необусловленных учебно-тренировочных поединках с безоружным и вооруженным (безопасным макетом оружия, предмета) партнером

¹ © Гущин Д. М., 2021.

(партнерами); 3) участие в спортивных соревнованиях по различным видам единоборств [1; 2; 3].

Правильный психологический настрой на любой вид напряженной умственной и физической деятельности — дело весьма непростое. Тем более сложно настроиться, да еще в какие-то секунды, на действия, от которых, как это бывает в реальной схватке, непосредственно зависят здоровье и даже жизнь. Тем не менее, такую способность можно развить методом самовнушения.

Метод самовнушения (аутогенной тренировки) или психорегуляции применяется в практике лечения различных невротических состояний, а также в работе психологов с представителями некоторых профессий, характеризующихся чередованием «взрывной» мобилизации всех духовных и физических сил человека для достижения определенных целей с периодами максимально возможного расслабления (спортсмены, летчики, операторы сложных систем и др.) [4]. Однако метод самовнушения под наименованием медитации издавна применяется в различных системах физической подготовки, в частности, в йоге, дзюдо, каратэ и других восточных единоборствах [5]. В практике применение боевых приемов борьбы в реальных ситуациях (ровно, как и в спортивных соревнованиях по различным видам единоборств) владение приемами психической саморегуляции могут способствовать повышению эффективности силового пресечения противоправных действий и увеличению возможностей победить превосходящего по силам соперника [6].

Среди приемов психорегуляции наиболее распространен метод саморегулирующей тренировки, разработанный А. В. Алексеевым и Л. Д. Гиссенем [7], состоящей из успокаивающего и мобилизующего вариантов. Но чтобы овладеть этим методом требуется много времени, поэтому в учебно-тренировочном процессе курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России он широкого применения не получил. Необходимо подчеркнуть роль ритуальной стороны участников занятий в зале борьбы или в ином подобном месте для выработки в себе способностей быстро настраиваться на схватку. С момента входа в зал, обучающийся должен мысленно сосредоточиться на предстоящем занятии, так как он входит на поле будущего «боя», где ему предстоит «прожить» короткую (всего полтора часа), но исключительно интенсивную жизнь. И поэтому он должен с уважением относиться к этому месту, поддерживать должную чистоту и порядок.

Начало общей групповой разминки — это начало «боя», все участники должны быть предельно внимательны, собраны, сосредоточены. Выполняя упражнения разминки, обучающиеся четко следуют командам и действиям преподавателя,

одновременно взаимодействуя с товарищами вокруг себя, вырабатывая чувство дистанции, взаимопомощи и ответственности за последствия собственной неосторожности.

Учебно-тренировочные поединки являются одним из самых основных способов проверки качества усвоения обучающимися боевых приемов борьбы и способности успешного их применения на практике. Однако они и средство воспитания психологической готовности к «бою» (самозащите, силовому пресечению противоправных действий и задержанию лиц, их совершивших). Это воспитание начинается, когда занимающийся в рамках полностью обусловленной схватки реагирует на партнера, выполняющего роль атакующего, который наносит заранее известный удар в голову или корпус, намечая дистанцию для атак, а защищающийся, познакомившись с направлением и дистанцией ударов атакующего, начинает отбивать удары.

Воспитание продолжается, когда защищающийся в качестве ответных действий наносит обусловленные контрудары. Воспитание усиливается, когда в рамках полубоусловленной схватки защищающийся ждет неожиданной атаки нападающего (ударом рукой, ногой, ножом (предметом), захватами или обхватами, угрозой применения огнестрельного оружия), но имеет право применять в ответ только те приемы (броски, болевые, удушающие), которые определены преподавателем.

И наконец, воспитание достигает наибольшего воздействия, когда занимающийся в рамках свободной атаки, самостоятельно определяя свою технику и тактику боя, может в любой момент ринуться вперед или контратаковать, не дожидаясь завершения атаки партнера. Именно в различных типах схваток проверяется и оттачивается эффективность техники боевых приемов борьбы, тактическое мастерство, быстрота реакции и принятия решения, специальная выносливость и психологическая подготовленность обучающихся.

При этом в обусловленных поединках преподаватель строго определяет действия нападающего (нападающих) и обороняющегося (время начала атаки (по команде), дистанцию, направление, вид, скорость, сила атакующих и защитных действий и др.). В полубоусловленных поединках усложняются условия их проведения. Например, преподаватель разрешает нападающему активно маневрировать, самостоятельно выбирать момент для заранее установленной атаки (а не выполнять ее по команде), а защищающемуся использовать только определенные приемы. В необусловленных заданиях преподаватель разрешает нападающему активно маневрировать, самостоятельно выбирать момент для атаки и атаковать различными способами и с разных направлений, а защищающемуся – использовать приемы по своему выбору.

Одним из самых эффективных средств психологической подготовки являются спортивные соревнования по видам единоборств: дзюдо, самбо, бокс, рукопашный бой и др. Присутствие зрителей, высокая ответственность участников, представляющих на соревнованиях свой коллектив и защищающих его честь, стимулируют у курсантов и слушателей достижение высоких результатов, стремление показать все, на что они способны – а это и есть экстремальные условия.

Таким образом, учет специфики оперативно-служебной деятельности сотрудников полиции и использование психологических приемов в ходе занятий по физической подготовке дают возможность существенно повысить эффективность подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к действиям в экстремальных условиях.

Список литературы

1. Губанов, Э. В. Методика освоения курсантами образовательных организаций МВД России боевых приемов борьбы и пути ее совершенствования / Э. В. Губанов // Наука. – 2020. – № 7 (32). – С. 73–77.
2. Кузнецов, М. Б. О роле спортивной борьбы в подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / М. Б. Кузнецов, Д. В. Осипов // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. – С. 135–137.
3. Моськин, С. А. Личностно-ориентированный подход в обучении курсантов приемам рукопашного боя / С. А. Моськин // Наука. – 2020. – № 9 (34). – С. 31–36.
4. Панфёров, Р. Г. Специфика применения силового задержания к лицам, подозреваемым в совершении преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотических средств, психотропных веществ и их аналогов / Р. Г. Панфёров // Закон и право. – 2019. – № 8. – С. 136–137.
5. Подрезов, И. Н. Самозащита как наиболее важная часть в обучении сотрудников подразделений ОВД и курсантов вузов МВД России / И. Н. Подрезов // Наука – 2020. – № 3 (28). – С. 105–109.
6. Губанов, Э. В. Роль психологической подготовки девушек-курсантов вузов системы МВД России в ходе проведения занятий по физической подготовке / Э. В. Губанов, И. Н. Подрезов // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. – С. 78–82.

Демидов В. Н.¹,

старший преподаватель

кафедры тактико-специальной,

огневой и физической подготовки Тверского филиала

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ В УСЛОВИЯХ РАСПРОСТРАНЕНИЯ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (COVID-19)

В статье рассматривается организация занятий по физической подготовке в образовательных организациях МВД России в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), по программам профессиональной подготовки, лиц впервые принятых на службу в ОВД РФ. Проведен анализ проблемных ситуаций, возникающих в период реализации образовательных программ с частичным использованием дистанционных технологий и рассмотрены варианты решения данных проблем.

Сложившаяся в современном обществе обстановка, связанная с введением карантинных мер во всем мировом сообществе, оказывает большое влияние на все сферы жизнедеятельности человека. Министерство внутренних дел Российской Федерации, также испытывает большую нагрузку, вызванную эпидемиологической обстановкой. Контроль за соблюдением ряда ограничительных мер, вводимых в большинстве регионов, «ложится на плечи» сотрудников полиции [4, с. 6].

В связи с возросшей нагрузкой на сотрудников правоохранительных органов, большое значение приобретает качественная подготовка будущих полицейских.

В период пандемии большинство организаций по всей стране вынуждены были перейти на удаленную работу. В условиях жестких ограничений система образования так же претерпела ряд изменений. Многие образовательные организации перешли на дистанционное обучение. В таких условиях качество освоения учебных дисциплин заметно снизилось.

В системе высшего профессионального образования, ввиду достаточно большой продолжительности обучения, есть возможность скорректировать обучение и «наверстать» пропущенные в период пандемии занятия. В то же время в си-

¹ © Демидов В. Н., 2021.

стеме профессионального обучения такая корректировка практически невозможна, так как большинство программ рассчитаны на непродолжительный период обучения (20 недель) [5, с. 2].

В системе профессионального обучения сотрудников ОВД России, в связи со сложной эпидемиологической обстановкой в стране, руководством МВД России (ДГСК МВД РФ) были скорректированы программы профессиональной подготовки, лиц, впервые принятых на службу в ОВД РФ [1, с. 7].

Самостоятельное изучение данного раздела физической подготовки является сложно выполнимой задачей для слушателей, так как правильное формирование двигательных умений и навыков должно происходить под строгим контролем специалиста в области физической культуры, с учетом основ теории и методики физического воспитания. Использование дистанционных технологий (сервиса ИСОД МВД России «СВКС-м», DISCORD, SKYPE и др.), на сегодняшний день, не позволяет качественно организовать практические онлайн-занятия по физической подготовке.

Значительная часть дисциплин переведена в дистанционный формат, (что значительно повлияло на качество подготовки слушателей).

Наиболее выраженное влияние, преподавание дисциплин в дистанционном формате, оказало на освоение слушателями навыков владения служебно-прикладными упражнениями (боевыми приемами борьбы) [2, с. 67].

Для сотрудников ОВД, прошедших стажировку и которые не были направлены на очное обучение в образовательную организацию МВД России, в связи с тяжелой эпидемиологической обстановкой, отсутствует возможность изучать служебно-прикладные упражнения (боевые приемы борьбы) в своих подразделениях по месту службы, ввиду ограничений, введенных ДГСК МВД РФ, связанных со значительным снижением количества, либо полной отменой занятий в рамках профессионально-служебной и физической подготовки [3, с. 3].

Таким образом, реализация программ профессиональной подготовки, в дистанционном формате, крайне негативно отражается на уровне физической подготовленности выпускников образовательных организаций МВД России, что в дальнейшем оказывает отрицательное влияние на качество выполнения сотрудниками ОВД своих служебных обязанностей.

Учитывая отсутствие возможности качественной подготовки слушателей исключительно в дистанционном формате, в настоящее время реализация программ профессиональной подготовки осуществляется с частичным использованием дистанционных технологий. Возможность такого обучения позволяет осваивать практические дисциплины, в частности «физическую подготовку»,

непосредственно в образовательной организации, на практических занятиях, в традиционном формате.

Распространение коронавирусной инфекции вносит коррективы в процесс освоения дисциплины «физическая подготовка» и создает ряд сложностей.

Одной из наиболее серьезных проблем является низкий процент посещаемости занятий (зачастую отсутствует более 50 % списочного состава учебной группы), в связи с заболеваемостью и карантинными мероприятиями, что значительно снижает эффективность обучения.

Еще одной проблемой, на которую необходимо обратить внимание, является длительный период восстановления трудоспособности после перенесенного заболевания (от трех недель до 1 месяца и более). Таким образом, слушатели, перенесшие заболевание, вызванное COVID – 19, могут пропустить до 50 % учебного материала. Данная ситуация осложняется тем, что количество времени на освоение дисциплины «физическая подготовка» сокращается, так как первые 5 недель обучения проходят в дистанционном формате. Увеличение плотности занятий в графике прохождения дисциплины «физическая подготовка» оказывает негативное влияние на процесс формирования сложнокоординационных двигательных умений и навыков (боевых приемов борьбы). В таких условиях, слушатели, пропустившие большое количество занятий, не имеют возможности в дальнейшем «наверстать» пропущенный на практических занятиях учебный материал.

Формирование двигательных умений и навыков происходит поэтапно в строгой последовательности, при этом большое значение имеет системная взаимосвязь занятий [7, с. 135].

Умения и навыки, сформированные на начальном этапе (на первых занятиях), являются составной частью более сложных двигательных действий изучаемых в дальнейшем. Учитывая вышесказанное, формируется еще одна проблема, требующая решения. Выражается она в том, что при проведении занятий преподаватели сталкиваются с ситуацией, когда значительная часть из присутствующих слушателей не имеет возможности изучать предписанную тематическим планом тему практического занятия по причине отсутствия умений и навыков, которые должны были быть сформированы на занятиях по предыдущим темам. Зачастую на одном занятии присутствуют слушатели с разным уровнем сформированности умений и навыков, что значительно усложняет процесс изучения нового материала и снижает его эффективность.

В связи с тем, что складывающаяся эпидемиологическая обстановка в нашей стране длительное время остается достаточно напряженной реализация программ профессионального обучения с частичным использованием дистанционных технологий останется востребованной еще длительное время, а, следовательно, актуальна необходимость решения вышеуказанных проблем.

Для решения этих проблем предлагается экспериментальная методика организации и проведения занятий по физической подготовке. Данная методика опробована в период с 01 октября по 17 декабря 2020 г. Для апробирования экспериментальной методики были задействованы две учебных группы обучающихся по программе профессиональной подготовки лиц рядового состава и младшего начальствующего состава, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации, по должности служащего «Полицейский» общей численностью 52 человека. График прохождения дисциплины «физическая подготовка» имел незначительные расхождения, что не вызывало затруднений для реализации экспериментальной методики.

Начиная с первой недели обучения, в экспериментальных группах количество слушателей отсутствующих на занятиях в связи с заболеванием или нахождением на карантине по контакту с заболевшими резко увеличилось и составляло более 50 % списочного состава. В рамках проведения эксперимента было предложено скорректировать процесс обучения служебно-прикладным упражнениям (боевым приемам борьбы) с оставшимися в строю слушателями. Помимо непосредственного обучения боевым приемам борьбы особое внимание уделялось формированию у слушателей методических знаний правильного обучения этим приемам других слушателей. Акцентировалось внимание на последовательности изучения двигательных действий, необходимости выделения основных опорных точек двигательного действия, а также рассматривались способы исправления наиболее распространенных ошибок при выполнении приемов [6, с. 192].

Таким образом, слушатели могли приобрести начальные педагогические знания по способам обучения служебно-прикладных упражнений (боевых приемов борьбы).

По окончании карантинных мероприятий (как правило, 14 дней), на занятиях присутствовало более половины группы. В целях повышения эффективности обучения наиболее подготовленные слушатели, имеющие элементарные педагогические знания, полученные на предыдущих занятиях, привлекались в качестве помощников при проведении занятий. Преподаватель делил учебную группу на части, в зависимости от уровня владения приемами и в наименее подготовленную группу назначал помощника из расчета не более 4 человек на каждого. При

такой организации занятий «отстающие» слушатели достаточно быстро компенсировали пропущенный учебный материал.

Во время самостоятельной подготовки слушатели, обладающие начальными знаниями формирования двигательных умений, могли оказывать содействие тем слушателям, которые пропустили учебный материал в период отсутствия на занятиях.

По результатам промежуточной аттестации учебные группы, в которых занятия по физической подготовке проводились по экспериментальной методике, показали более высокие результаты по сравнению с группами, в которых данная методика не использовалась. Средний балл по результатам экзамена по физической подготовке в экспериментальных группах составил 3,4 и 3,5 балла, а в других группах результат не превысил показатель в 3,3 балла.

Подводя итог следует отметить, что экспериментальная методика организации занятий по физической подготовке в условиях постоянного введения карантинных мероприятий зарекомендовала себя с положительной стороны.

Нестабильная эпидемиологическая ситуация заставляет постоянно совершенствовать процесс физической подготовки сотрудников ОВД в образовательных организациях, предъявляя новые требования и условия.

Задача преподавателей физической подготовки – своевременно отреагировать на новые вызовы общества и организовать процесс приобретения умений и навыков владения боевыми приемами борьбы на необходимом для сотрудника ОВД уровне.

Список литературы

1. Распоряжение МВД России от 30.07.2020 № 1/8280 «Об особенностях приема на обучение в организации, осуществляющие образовательную деятельность, находящиеся в ведении МВД России, и осуществления образовательной деятельности в 2020 году» // Законы, кодексы, нормативно-правовые акты. – URL: <https://legalacts.ru/doc/rasporjazhenie-mvd-rossii-ot-17122020-n-114287-ob-utverzhdanii/> (дата обращения: 01.09.2021).

2. Приказ МВД России от 05.05.2018 № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» // СПС «Гарант». – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71877330/> (дата обращения: 01.09.2021).

3. Указание МВД России от 07.08.2020 № 1/8708 «О работе по предупреждению распространения COVID-19» // Казанский юридический институт МВД России. – URL: <https://кюи.мвд.рф/Press-sluzhba/Novosti/item/21104993> (дата обращения: 01.09.2021).

4. Постановление Губернатора Тверской области от 17.03.2020 № 16-пг «О введении режима повышенной готовности на территории Тверской области» // Информационный портал. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/6900202003190001> (дата обращения: 01.09.2021).

5. Основная программа профессионального обучения «Профессиональная подготовка лиц рядового состава и младшего начальствующего состава, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации, по должности служащего «Полицейский». – Тверь : Тверской филиал Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя, 2019.

6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008.

7. Холодов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. С. Холодов, Ж. К. Кузнецов. – М. : Академия, 2003. – С. 112.

Дядык Е. С.¹,

слушатель

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

Научный руководитель: Егоров С. Н.,

старший преподаватель

кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

К ВОПРОСУ НЕОБХОДИМОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, А ИМЕННО БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ

Неотъемлемой частью подготовки сотрудников органов внутренних дел как при обучении в образовательных организациях, так и при прохождении дальнейшей службы является физическая подготовка. Кроме общей физической подготовки, развития основных физических качеств сотрудника полиции он должен направлять значительную часть времени, уделяемого подготовке своего тела для выполнения служебных задач, на совершенствование навыков боевых приемов борьбы. Каждый сотрудник обязан иметь возможность оказать сопротивление лицам, осуществляющим противоправные деяния. В случае возникновения подобных ситуаций недостаточно обладать базовыми физическими качествами, такими как сила, быстрота, выносливость и др., полицейский должен пресечь противоправность действия, а без применения специальных приемов это невозможно.

Поэтому физической подготовке отводится столь значительная часть служебного времени сотрудника полиции.

Физическая подготовка является одним из обязательных вступительных испытаний при поступлении в Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя для всех факультетов. Степень сложности нормативов зависит от группы здоровья, которая закреплена за каждым направлением подготовки. Абитуриенту необходимо преодолеть нормативы: на выносливость, силу (для мужского пола подтягивание, для женского силовой комплекс силовых упражнений)

¹ © Дядык Е. С., 2021.

и на быстроту. В дальнейшем требования к уровню физической подготовке не ослабевают, а ужесточаются с каждым последующим курсом обучения.

Одной из особенностей при поведении занятий является четкое ведомственное регулирование. К основным документам, регулирующим этот процесс относится приказ МВД России от 01.07.2017 №450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

К задачам физической подготовки относятся: умение применять и совершенствовать физическую силу и боевые приемы борьбы, развитие физических качеств для выполнения служебных задач. Эти задачи регулярно решаются в повседневной деятельности сотрудника полиции, поэтому физическая подготовка является обязательной для всех тех, кто носит специальное полицейское звание, не зависимо от занимаемой должности.

Особенностью физической подготовки в подразделениях полиции является выполнение контрольных упражнений, как учащимися образовательных организаций, так и сотрудниками практических органов.

Физическую подготовку в подразделениях внутренних дел можно разделить на общую и специальную, к последней относятся специальные боевые приемы борьбы и служебно-прикладные упражнения.

Большая часть боевых приемов борьбы, используемых сотрудниками полиции в повседневной деятельности, основана на технике единоборств: самбо, бокс, айкидо, рукопашный бой.

Важной особенностью приемов рукопашного боя, используемых при пресечении противоправных действий различных лиц, является ограничение травмирующего фактора. То есть в случае применения физической силы необходимо осуществлять это так, чтобы нанести оппоненту как можно менее сильные повреждения, имеющее наименьшие последствия.

Качественное владение навыками рукопашного боя требует от сотрудника полиции таких личностных качеств, как уверенность в собственных силах, смелость, умение быстро реагировать на изменяющуюся обстановку, а также следование нормативным актам, регламентирующим применение физической силы.

Таким образом, следует отметить, что общая физическая подготовка представляет собой скорее базу для выполнения служебных задач сотрудниками полиции, более значительную роль в комплексной подготовке полицейского играет овладение навыками боевых приемов борьбы, большую часть из которых составляют приемы, заимствование из рукопашного боя. Поэтому данный вид спорта

активно развивается и поддерживается со стороны силовых подразделений, в том числе МВД России.

Список литературы

1. Карпов, А. В. Основы практического обучения рукопашному бою / А. В. Карпов // Проблемы науки. – № 1. – С. 105.
2. Александров, А. Д. Основы рукопашного боя без использования оружия : учебное пособие / А. Д. Александров, В. Б. Арбеков, Л. В. Кравченко, Г. С. Синицкий. – М. : Динамо, 1986.
3. Карасев, А. В. Комплекс базовых боевых приемов борьбы / А. В. Карасев. – М. : Центр обеспечения кадровой работы МВД России, 2008.
4. Приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // СПС «Гарант». – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/> (дата обращения: 01.08.2021).
5. Ефременко, М. А. Болевые приемы стоя в обучении курсантов образовательных организаций МВД России : учебное пособие / М. А. Ефременко, В. Л. Дементьев. – М. : Спорт, 2021.

Евтушенко А. А.¹,

преподаватель

кафедры физической подготовки

Сибирского юридического института МВД России

Силантьев В. В.²,

преподаватель

кафедры физической подготовки

Сибирского юридического института МВД России

К ВОПРОСУ УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ В РАМКАХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

На сегодняшний день в современном обществе физическая культура, в том числе и физическая подготовка, является одним из ведущих направлений социальной жизни. Это и социальный феномен, часть общей культуры социума, и социальный институт, активно интегрирующийся в образование, здравоохранение, культуру, многие виды профессиональной деятельности и т. д., удовлетворяя потребности населения в физическом развитии и поддержании здорового образа жизни.

Основные направления реализации государственной политики в области развития физической культуры и спорта имеют законодательное закрепление и определяют значительную роль физической культуры в развитии человеческого потенциала России, улучшения качества жизни.

Служебная деятельность в силовых ведомствах правоохранительных органов предъявляет к сотрудникам высокие требования к их физической подготовленности и всестороннему развитию, где уровень его физического здоровья должен находиться в гармонии с его психоэмоциональным состоянием.

Однако на практике часто все происходит по другому сценарию, так как большой объем работы в интенсивном режиме и постоянно с экстремальной нагрузкой сказывается на общем состоянии здоровья сотрудников правоохранительных органов и значительно отстает от необходимых параметров.

Для решения данной проблемы в приказе МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах

¹ © Евтушенко А. А., 2021.

² © Силантьев В. В., 2021.

внутренних дел Российской Федерации» была обозначена одна из задач, которая должна решать специальная физическая подготовка. Эта задача заключается в реализации направления по укреплению и поддержанию здоровья сотрудников, сохранения продуктивного уровня общей работоспособности в целях повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности [1].

Этой задачей МВД России показывает свою заинтересованность к здоровью сотрудников правоохранительных органов, где основная роль отводится физической подготовке и самостоятельным регулярным занятиям физической культурой и спортом, которые положительно влияют на организм человека.

В правоохранительной деятельности физическая культура является самостоятельной и профессионально важной составляющей. Согласно нормативным документам физическая подготовка в органах внутренних дел является частью служебной деятельности, осуществляется на специально организованных занятиях по профессиональной служебной и физической подготовке еженедельно.

В органах и подразделениях МВД России физическая культура уже должна входить в систему ценностей сотрудников, независимо от преобладающего мотива, будь то эстетический либо административный, так как требуемый уровень физической подготовки является условием успешного выполнения оперативно-служебных задач.

Физическая подготовка – незаменимый элемент общей культуры, фактор социальной адаптации, сохранения здоровья, мощное средство формирования личности.

Физическая культура наделена определенными обязанностями, выражающимися в ее основных функциях: ценностно ориентированной, эстетической, нормативной, информационной, коммуникативной, нравственной, образовательной, социализирующей. Рассматривая основные функции физической культуры сквозь призму правоохранительной профессиональной деятельности, можно убедиться в ее ресурсном значении, огромном ценностном потенциале для сотрудников полиции [2, с. 231].

В деятельности сотрудников правоохранительных органов физическая культура занимает важное место, выполняя служебное предназначение. Физическая подготовка – физической культуры, неотъемлемый элемент профессиональной подготовки, включена в состав должностных обязанностей сотрудников.

Именно уверенность в своей защищенности и безопасности обеспечивает сотруднику благоприятный эмоциональный фон. Такое чувство защищенности достигается путем освоения приемов самообороны, и осознания способности постоять за себя и граждан.

Сотрудники, осуществляющие оперативно-разыскную деятельность, ежедневно испытывают различные физические нагрузки.

Зачастую физическую силу им приходится применять во время задержания правонарушителей, особенно когда приходится задерживать правонарушителя, находящегося в состоянии наркотического опьянения; ведь человек, находящийся в таком состоянии не отдает отчета своим действиям, у него притупляются все ощущения, в том числе ощущения боли и страха.

Помимо этого, оперативный сотрудник должен быть готов и к тому, что задерживаемый может проявить психологическую нестабильность: невротизм, истерия, нахождение его в состоянии опьянения, может привести к потере им самообладания, у него могут наблюдаться приглушение болевых порогов и галлюцинаторное восприятие действительности [4, с. 106].

Как показывает практика, задержание правонарушителя является конечной фазой, а предшествует этому проявление скоростных и силовых качеств, поэтому на занятиях по тактике применения боевых приемов борьбы целесообразно применять комплексные упражнения, позволяющие сотруднику активнее использовать по своему усмотрению технико-тактические действия при выполнении моделируемой оперативно-служебной задачи.

Указанные навыки можно формировать не только на практических занятиях по физической подготовке, но и тренажах перед заступлением на службу, при правильной организации которых сотрудники должны не только в теоретической форме получить необходимую информацию об изменениях в оперативной обстановке, но и практически отработать боевые приемы борьбы в условиях, имитирующих наиболее типичные для конкретного подразделения служебные ситуации (при проверке документов, остановке автотранспортных средств, доставлении правонарушителей и их задержании в общественных местах, зданиях, транспортных средствах и других объектах инфраструктуры) [3, с. 269].

Все вышесказанное свидетельствует о том, что в процессе тренировок оперативный сотрудник должен овладеть навыками, которые способствуют эффективному применению физической силы после нагрузки, в частности бега на короткие (до 100 м) и средние дистанции (до 1000 м), а также действиям в средствах индивидуальной бронезащиты, с чем чаще всего сталкивается сотрудник во время задержания.

При оказании сопротивления задерживаемый может применять оружие либо предметы, используемые в качестве оружия, поэтому требуется уделять внимание комплексу следующих элементов:

- изучению и отработке навыков противодействия вооруженным правонарушителям после физической нагрузки (бега на расстояние до 100 (1000) м;
- связыванию первого элемента с отработкой расслабляющих ударов и удушающих приемов;
- проведению занятий путем моделирования ситуаций, включающих в себя преследование, силовое сопротивление, задержание правонарушителя и сохранения и сбора вещественных доказательств.

Каждый из этих этапов подразумевает наличие определенных профессионально важных способностей умений и навыков. Так, для преследования требуются скоростные, координационные способности и выносливость, для ведения единоборства и силового задержания – скоростно-силовые, силовые способности, умения и навыки владения боевыми приемами борьбы, для контроля подозреваемого и вещественных доказательств преступной деятельности – умение провести наружный досмотр.

Достижение всех этих навыков и умений возможно посредством проведения комплексных тренировок, включающих в себя не только физические навыки, но и средства ситуационного моделирования, развитие профессионально важных психологических качеств: уравновешенность, саморегуляция, стабильность и экстравертность.

Описанный комплекс средств направлен на успешную реализацию оперативно-служебных задач, задержание подозреваемых и обвиняемых, сохранение доказательств, имеющих отношение к совершенному противоправному деянию, без превышения установленных законодательством мер; способствует развитию широких адаптационных возможностей сотрудника в кратчайшие сроки, что значительно помогает при осуществлении указанных выше функций [5, с. 24].

Учитывая сложность и опасность выполняемых служебных задач, риск и физические нагрузки, сопровождающие службу в органах внутренних дел, сотрудники нуждаются в компенсации как физических, так и психических сил.

Лечебный эффект, коррекция отклонений в состоянии здоровья и профилактика успешно достигаются средствами физической культуры – специально разработанными физическими упражнениями, обеспечивающими ликвидацию последствий травм, переутомления.

Следовательно, высокий уровень физической подготовки обеспечивает сотрудникам ОВД необходимую устойчивость психологических функций и высокую умственную работоспособность в критических условиях. Значения этих показателей определяются рядом характеристик. Основными являются следующие: быстрота, точность, автоматизм.

Анализируя функции физической подготовки и её практическое значение в подготовке сотрудников правоохранительных органов, убеждаемся в ее широких возможностях благоприятного воздействия на физическое и психоэмоциональное благополучие, эффективного развития как физических, так и морально-волевых качеств, необходимых для успешного выполнения служебных задач.

Список литературы

1. Приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <http://www.pravo.gov.ru> (дата обращения: 06.11.2020).
2. Красилов, О. В. Психологическая и физическая подготовка сотрудников полиции в современных условиях / О. В. Красилов, С. В. Мананников // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. – 2021. – № 21–2. – С. 231–232.
3. Паршин, С. В. Роль физической подготовки в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации / С. В. Паршин, М. Ш. Муслимов // Эпоха науки. – 2020. – № 22. – С. 269–272.
4. Петров, К. Н. Физическая подготовка как одна из профессиональных компетенций сотрудника полиции / К. Н. Петров // E-Scio. – 2020. – № 9 (48). – С. 106–110.
5. Шевырталов, Е. П. Роль физической подготовки в деятельности сотрудника полиции / Е. П. Шевырталов, Д. Г. Басистов // Интернаука. – 2020. – № 9 (138). – С. 24–26.

Егоров С. Н.¹,

старший преподаватель

кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

Терентьев И. В.²,

старший преподаватель

кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

Одним из основных направлений в процессе обучения курсантов и слушателей в образовательных учреждениях системы МВД России является организация физической подготовки. Данная дисциплина направлена на выработку и закрепление определенного перечня качеств как физических, так и психологических, которые позволят в дальнейшем осуществлять на высоком уровне основные задачи и функции сотрудника органов внутренних дел, с учетом особенностей профессиональной деятельности. Структура обучения представлена двумя блоками: теоретическим и практическим. В данной статье уделяется внимание именно практическому блоку, а точнее, основным методам, применяемым сотрудниками кафедр при проведении занятий, направленных на формирование общих и специальных физических качеств.

Профессорско-преподавательский состав кафедр физической подготовки учебно-научного комплекса, опираясь на основной нормативный правовой акт – «Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации», утвержденное приказом МВД России от 1 июля 2017 г. №450 [1], осуществляют построение практических занятий по приобретению общих и специальных навыков и умений курсантами и слушателями путем использования следующих основных методов:

¹ © Егоров С. Н., 2021.

² © Терентьев И. В., 2021.

- повторный;
- интервальный;
- равномерный;
- моделирования;
- групповой и другие [2].

Рассмотрим каждый из представленных методов подробнее.

Повторный метод. Специфика данного метода отражена в том, что во время проведения занятия преподаватель предлагает выполнить курсантам и слушателям определенный перечень заданий, направленных на развитие двигательных качеств, по окончании выполнения которых, дается достаточное количество времени, позволяющее организму восстановиться, а затем осуществляется повтор данных упражнений. Ключевым отличием от второго метода – интервального является промежуток времени, выделяемый в качестве отдыха. Так, при организации занятия с помощью интервального метода перед курсантами и слушателями ставится задача о необходимости повтора определенных преподавателем действий спустя избранные временные интервалы.

Равномерный метод применяется практически при каждом проводимом с курсантами и слушателями практическом занятии. Цель – выполнить упражнения в едином темпе, непрерывно. Такая нагрузка позволяет выработать у курсантов и слушателей силовую и скоростную выносливость.

Наиболее специфическим методом является *метод моделирования*, поскольку он направлен на организацию симитированных ситуаций, с которыми в дальнейшем, учитывая специфику служебной деятельности, могут столкнуться курсанты и слушатели образовательных учреждений системы МВД России. Такой метод применяется в процессе изучения основных навыков и приемов борьбы. С учетом тематики представляется возможным реализовать модель боевой обстановки или модель задержания.

Групповой метод. Его применение основано на реализации учебно-тренировочного процесса курсантами и слушателями в составе взвода и преследуется цель наделить всех обучающихся едиными базовыми знаниями в области физической подготовки.

Таким образом, в данной статье рассмотрены пять основных методов организации занятий, позволяющих приобрести необходимые двигательные умения и навыки курсантами и слушателями образовательных организаций системы МВД России. Отмечу, что это далеко не весь перечень методов, применяемых профессорско-преподавательским составом кафедр физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки. Однако представленные способы

наиболее распространенные и эффективные, позволяют провести практические занятия по физической подготовке реализуя все поставленные перед курсантами и слушателями цели и задачи.

Список литературы

1. Приказ МВД России от 01.07.2017 №450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // Официальный интернет-портал правовой информации. [Электронный ресурс] URL: <http://www.pravo.gov.ru> (дата обращения: 01.06. 2020).

2. Ефременко, М. А. Педагогический контроль уровня освоения боевых приемов борьбы у курсантов организаций МВД России / М. А. Ефременко // Известия Тульского университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. – № 2. – С. 35–40.

3. Карданов, А. К. Значение физической подготовки в профессиональной деятельности современного полицейского / А. К. Карданов // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 14. – С. 118–120.

4. Мешев, И. Х. Средства и методы развития приоритетных профессиональных качеств сотрудников специальных подразделений в процессе физической подготовки / И. Х. Мешев // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – № 3.

5. Факов, А. М. Методы и способы развития физической выносливости у сотрудников спецподразделений МВД России / А. М. Факов // Теория и практика общественного развития. – 2015. – № 15.

6. Факов, А. М. Развитие общей выносливости у сотрудников ОВД : учебное пособие / А. М. Факов. – Нальчик, 2013. – С. 22–24.

Ефременко Д. О.¹,

преподаватель

кафедры истории государства и права

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя,

кандидат юридических наук

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Основной задачей занятий по физической подготовке является выработка умений и навыков с помощью физической силы пресекать различные правонарушения и преступления в экстремальных условиях. Способность сотрудника правоохранительных органов правильно применять те или иные приемы борьбы в реальных условиях, может уберечь граждан от противоправного воздействия.

Именно поэтому физическая подготовка является обязательной дисциплиной в подготовке курсантов образовательных организаций МВД России. Но, к сожалению, часто на практике курсанты и преподаватели физической подготовки сталкиваются с проблемами физического воспитания. Эти проблемы связаны со многими факторами: нежелание самих курсантов к выполнению определенных задач по физической подготовке, урезание учебного плана и другие, что приводит к снижению физической подготовки среди курсантов.

В настоящее время уровень физического развития молодежи невысок и не соответствует оптимальным параметрам, при этом исследования показывают, что уровень физического развития среди молодого поколения становится ниже с каждым годом обучения в высших учебных заведениях [1].

При поступлении в университет МВД кандидаты на обучение должны пройти вступительное испытание в виде физической подготовки. Многие не справляются с испытаниями, но многие успешно проходят. Но в дальнейшем, в процессе обучения у курсантов возникают сложности с освоением рабочей программы по физической подготовке. Немало важную роль играет незначительное количество часов, выделенных на занятия на некоторых факультетах, которым «вроде как физическая подготовка ни к чему». Данное утверждение в корне неверно. Ведь

¹ © Ефременко Д. О., 2021.

неважно, какая будет работа в практическом органе после выпуска из университета, все равно сотрудник полиции должен уметь защищать жизнь и здоровье граждан от противоправных посягательств.

В последнее время в социальных сетях активно идет пропаганда здорового образа жизни. Среди молодежи возрастает интерес к спорту, и повсеместно открываются спортивные площадки и фитнес залы. Большинство курсантов также вовлечены в спорт и активно проводят свое время, но есть та часть курсантов, у которых до сих пор нет заинтересованности в здоровом образе жизни и физическом воспитании. Исследования показывают, что методика обучения в образовательных учреждениях МВД России не позволяет в полной мере обеспечить реализацию личностно-ориентированного подхода к формированию здорового образа жизни курсантов и не отвечает требованиям к подготовке современных специалистов.

По мнению Н. А. Мелешковой, основным недостатком является отсутствие в системе физического воспитания курсантов индивидуально-дифференцируемого подхода [2]. Таким образом, интерес среди курсантов к физическому воспитанию с каждым годом обучения только уменьшается. Немаловажна проблема – отсутствие в учебных заведениях дополнительных занятий, кружков и тренировок, куда курсанты могли бы по желанию приходить и заниматься, что привело к возрастанию интереса к общим физическим упражнениям, проводимым на занятиях по физической подготовке.

Министр внутренних дел в выступлении 26 февраля 2020 г. на расширенном заседании коллегии Министерства внутренних дел Российской Федерации подчеркнул, что приоритетом остается укрепление кадрового потенциала, который должен реализовываться через подготовку специалистов преимущественно на базе образовательных учреждений МВД России. При этом практика показывает, что именно «выпускники ведомственных вузов – наиболее мотивированная и компетентная категория сотрудников» [3].

Таким образом, эффективность деятельности сотрудника органов внутренних дел и его профессиональная подготовка по физической подготовке прежде всего зависят от того как много уделяется внимания на этапе её формирования: при обучении курсантов в образовательных организациях высшего образования МВД России либо в процессе первоначальной подготовки.

Список литературы

1. Приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской

Федерации» // СПС «Гарант». – URL: <http://ivo.garant.ru/#%2Fbasesearch%2Fприказ%20мвд%20россии%20от%2001-02-2018%20№%2050%20об%20утверждении%20порядка%20организации%20прохождения%20службы%20в%20органах%20внутренних%20дел%20российской%20федерации%2Fall%3A3> (дата обращения: 01.08.2021).

2. Официальный сайт Министерства внутренних дел Российской Федерации. – URL: <https://xn--b1aew.xn--p1ai/document/19639152> (дата обращения: 05.08.2021).

3. Басистов, Д. Г. «Проблемы формирования физической подготовленности курсантов-девушек образовательных организаций МВД России» // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей / [С. Н. Баркалов и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016.

4. Ефременко, М. А. Первоначальный этап обучения курсантов боевым приемам борьбы в образовательных организациях МВД России / Ефременко, М. А. // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание : матер. II Всерос. науч.-прак. конф. с междунар. участием (Москва, 16–17 июня 2017 г.). – М. : РГУФКСМиТ, 2017. – С. 108–114.

5. Мелешкова, Н. А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания : дис...канд. пед. наук / Н. А. Мелешкова. – Кемерово. 2005.

6. Осипов, А. Ю. Проблемы физического воспитания студентов и поиск их решения / А. Ю. Осипов // Орловский гуманитарный университет имени И.С. Тургенева. – URL: http://oreluniver.ru/file/science/confs/2015/sport/publ/1._Osipov_A.YU._Problemy_fizicheskogo.pdf (дата обращения: 02.08.2021).

7. Осипов, А. Ю. Формирование здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов средствами физического воспитания / А. Ю. Осипов, Л. А. Гольм, С. А. Михайлова // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2012. – № 2 (39). – Т. 2. – С. 178–182.

Каковка Д. В.¹,

курсант

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

Научный руководитель: Бычков В.М.,

доцент кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя,

кандидат педагогических наук

ЗНАЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПОЕДИНКОВ ПО УПРОЩЁННЫМ ПРАВИЛАМ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ ДЛЯ УСПЕШНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ

В настоящее время участились случаи нападения на сотрудников ОВД, в ходе исполнения служебных обязанностей сотрудникам полиции приходится сталкиваться с гражданами, не согласными с действиями представителей закона. Часть таких граждан считают нужным не подчиняться законным требованиям и оказывают активное сопротивление полицейским, другие публично оскорбляют сотрудников зачастую с применением насилия, а некоторые способны заявить неправдоподобную информацию о совершении сотрудником полиции преступления. За все данные виды преступлений против представителей закона предусмотрена уголовная ответственность нормами уголовного кодекса статьями (317, 318, 319, ст. 128.1, 306 УК РФ).

Также возросла социальная напряженность населения, которая тесно связана с ростом активности различных общественно-политических формирований в борьбе за влияние в массах и за власть, а также динамике цен, товарооборота и покупательной способности различных категорий населения. Действительно, в полном объеме удовлетворить и насытить человеческие потребности невозможно, то, естественно, существует определенная «фоновая» неудовлетворенность, напряженность.

Все это приводит к тому, что на сотрудников полиции ложится большой объем задач по охране общественного порядка и общественной безопасности.

¹ © Каковка Д. В., 2021.

Сотрудникам в своей деятельности приходится вступать в силовое противостояние с преступными элементами и применять боевые приемы борьбы. Осложняющим фактором, влияющим на применение боевых приемов борьбы, являются особые условия окружающей среды (снег, лед, песок, вода и т. д.). В таких условиях при задержании правонарушителя особая роль отводится тактике и техническим действиям, а, именно профессиональному владению боевыми приемами борьбы. Тактика применения приемов задержания или других приемов боевого раздела зависит от конкретной обстановки, которая складывается в момент применения. Немалую роль играет степень физической подготовленности сотрудников, а также их уровень владения боевыми приемами борьбы.

Главным условием успешного выполнения служебных задач сотрудниками полиции является способность эффективно и обоснованно применять физическую силу к правонарушителям. Особое место в этом направлении деятельности занимает готовность к профессиональному применению боевых приемов борьбы. Поэтому обязанностью всего личного состава органов внутренних дел является получение необходимых знаний, умений, навыков и постоянное их совершенствование с целью достижения профессионального мастерства.

Для того чтобы сотрудник полиции предотвратил правонарушение или преступления и был готов применить ударную и борцовскую технику в особых условиях более эффективно, процесс обучения должен осуществляться на основе установленных педагогических принципов: всесторонности, сознательности, наглядности, постепенности, повторности, индивидуальности. Знание этих принципов помогает преподавателю правильно организовывать процесс обучения, в более короткий срок и дать занимающимся специальные знания и привить технические навыки. Все данные принципы обучения и тренировки взаимосвязаны и взаимообусловлены. Специализация избранного вида спорта основана на всесторонности физического развития, которое не может быть достигнуто без постепенности. В свою очередь постепенность не существует без повторности, а обучение и тренировка немыслимы без сознательного отношения к ним сотрудников полиции. Вместе с тем все принципы на практике осуществляются индивидуально.

Чтобы овладеть правильной техникой, которая будет эффективна при предотвращении правонарушения, а также покушения на жизнь сотрудника полиции в особых условиях нужно овладеть сложной техникой бокса, самбо, рукопашного боя. Для этого следует пользоваться в процессе обучения и тренировки всеми методами и способами физической подготовки. Для максимального эффекта от

обучения ударной технике, приёмам борьбы и дальнейшего их уверенного использования при силовом задержании правонарушителя в процессе обучения необходимо больше внимания уделять боевой практике максимально приближенной к экстремальным условиям служебной деятельности сотрудника полиции при задержании преступного элемента.

В начале технику боевых приемов борьбы надо изучать на месте, а затем в движении – в тех экстремальных условиях, которые должны быть максимально приближены к реальности (снег, лед, ветер, дождь и т. д.), преподавателю особенно важно в процессе обучения следить за правильной постановкой дыхания и научить занимающихся своевременно расслаблять мышцы, это в первую очередь нужно для холодного времени года, когда под ногами лед, вследствие чего нагрузка на мышцы увеличивается, учащается дыхание. Для мышц требуется больше кислорода, чем обычно. Если кислород не поступает регулярно, сильно повышается давление, что негативно сказывается на сердечно-сосудистой системе, глазах и мозге, может возникнуть гипоксия, которая ведёт к риску потери сознания. Поэтому при нагрузке важно соблюдать правильный ритм дыхания: – выдох должен быть на усилие, в тот момент, когда происходит мышечное сокращение. Во время выдоха глубокие мышцы пресса напрягаются, что позволяет стабилизировать все тело, снять часть нагрузки со спины и избежать травмы, например, при ударе пытаться удержаться на скользком покрытии. Если брать в расчет профессиональных спортсменов в области рукопашного боя и смешанных единоборств, то у них дыхание играет также важную роль. Они придерживаются того мнения, что если дышать ртом, то шансы проиграть нокаутом сильно увеличиваются.

Связано это с тем, что при учащении пульса и усилении дыхания спортсмену приходится выходить из оборонительной стойки тем самым убирать руки с подбородка и лица, вследствие чего увеличивается площадь попадания удара в лицевую часть, что может привести к нокауту. Чтобы этого не происходило, тренеры зачастую заклеивают ротовую часть лица скотчем спортсменам во время тренировочного процесса, для того чтобы развивалась память дыхания, и спортсмены привыкали дышать только носом, что очень сложно контролировать при высоких нагрузках. Стоит применять такие методики в обучении сотрудников полиции, так как для сотрудника полиции даже малейший фактор, который может повлиять на исход события в экстремальной ситуации может сыграть решающую роль в задержании преступного элемента, а также в предотвращении правонарушения.

Во время практических учебных пар очень важно подмечать и сразу устранять допущенные ошибки. Если преподаватель своевременно не устранит технические недостатки, они могут закрепиться у обучаемых на длительное время и тогда их уже трудно будет устранить.

В процессе обучения немаловажен и метод напоминания. Например, при выполнении, техники прямого удара и защиты от него преподаватель, заметив технические недостатки, тут же напоминает обучаемому: «Петров, поднимите выше правую руку, сожмите и заверните кулак левой руки» и т. д. Это напоминание предупредит обучаемых от возможных технических погрешностей.

В процессе обучения могут изменяться и методы обучения. Для одного обучающегося достаточно одного повторения при показе приема, для другого нужно гораздо больше повторений и большего времени для усвоения.

Довольно существенную роль в обучении имеют анализ и разбор изучаемой техники, которые проводятся в форме беседы в процессе занятий или в заключительной части урока при подведении итогов преподавателем, указав на те ошибки, которые возникают. Эти факторы ускоряют процесс обучения.

Основным упражнением курсанта в учебно-тренировочных занятиях по изучению и совершенствованию техники и тактики боевых приёмов борьбы является условный бой. Он применяется во всех видах единоборств. В условном бою надо изучать и совершенствовать удары, броски, защиты, методические приемы, ограничительные действия одного и другого курсанта. В бою атаковать может лишь один курсант, а другой может только защищаться и контратаковать.

В процессе занятия спарринг-партнера надо подбирать независимо от веса и пола так как в различных экстремальных ситуациях при наличии сбивающих факторов таких как погодные условия, плотность одежды, покрытие под ногами (гололёд, мокрая трава), психологическое состояние полицейского и др., сотрудник полиции должен уметь успешно выполнять поставленные задачи по задержанию преступного элемента независимо от складывающейся сложности ситуации. Упражнения в условном бою могут выполняться только по заданию преподавателя и индивидуальному плану сотрудника полиции с учетом степени технической подготовленности.

В заключении следует отметить, что для того, чтобы обучающийся боевым приёмам борьбы сотрудник полиции успешно мог применять свои навыки в реальных условиях при силовом задержании правонарушителя и в условиях сбивающих факторов, необходимо на каждом занятии проводить тренировочные поединки по упрощённым правилам бокса, рукопашного боя, кикбоксинга, борьбы, использовать специальное снаряжение: боксёрские лапы, боксёрские мешки для

отработки ударной техники. Нужно ставить в пары для проведения поединков разных по росту и весовым категориям партнёров. В зимнее время надо выводить занимающихся на улицу в плотной одежде и на скользкую поверхность, для адаптации ведения поединка при таких сбивающих факторах.

Список литературы

1. Алиханов, И. И. «О становлении технико-тактического мастерства» / И. И. Алиханов // Спорт, борьба. – М., 1982. – С. 7–10.
2. Антонов, Л. К. Формирование профессионально-преподавательских умений и навыков у студентов ИФК : автореф. дис. канд. пед. наук / Л. К. Антонов. – М., 1952.
3. Методические указания по рукопашному бою для разведывательных частей. – М. : Воениздат НКО, 1945.
4. Булочко, К. Т. Физическая подготовка разведчика / К. Т. Булочко. – М. : Воениздат НКО, 1945.
5. Ефременко, М. А. Содержание и последовательность обучения боевым приемам борьбы в образовательных организациях МВД России / М. А. Ефременко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей. – Орёл : ОрЮИ МВД России, 2017. – С. 68–74.
6. Миленин, В. М. Обучение комплексу базовых боевых приёмов борьбы: учебно-методическое пособие / В. М. Миленин, А. В. Карасёв, Д. Е. Сафонов, И. Ю. Уфимцев. – М : Министерство внутренних дел Российской Федерации, Департамент кадрового обеспечения, 2009 г.
7. Чумаков, Е. М. 100 уроков самбо / Е. М. Чумаков. – М., 1998.

Калинина К. О.¹,

слушатель

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

Научный руководитель: Корнюхин В. В.,

доцент кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя,

кандидат педагогических наук

**ВОЗМОЖНОСТИ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕТОДИКИ
УДАРНОЙ ТЕХНИКИ, ИЗУЧАЕМОЙ И ПРИМЕНЯЕМОЙ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ МИНИСТЕРСТВА
ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПУТЁМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРИЁМОВ
КАРАТЕ КИОКУШИНКАЙ**

В настоящее время элементы ударной техники являются неотъемлемой частью системы физической подготовки, в образовательных учреждениях министерства внутренних дел Российской Федерации. Ударная техника представляет собой комплекс методов, средств и способов наиболее эффективного нанесения ударов, используемых для безопасного отражения нападения на сотрудников органов дел, обезоруживания и задержания преступников и правонарушителей с целью пресечения преступлений и административных правонарушений, доставления в служебное помещение территориального органа или подразделения полиции, в помещение муниципального органа, в иное служебное помещение лиц, совершивших преступления и административные правонарушения, а также для преодоления противодействия законным требованиям сотрудника полиции. Помимо устоявшейся методики ударной техники, изучаемой и применяемой для подготовки курсантов и слушателей в образовательных учреждениях системы МВД России, есть не менее эффективные боевые искусства, основанные исключительно на применении и оттачивании навыков нанесения ударов, каким является карате киокушинкай.

¹ © Калинина К. О., 2021.

Опираясь на свой многолетний опыт в данном виде спорта, а также изучение ударной техники в рамках служебно-прикладной физической подготовки в Московском Университете МВД России имени В.Я. Кикотя, был проведён подробный анализ, в результате которого выявлены наиболее эффективные и не противоречащие законодательству элементы ударной техники, активно используемые в карате киокушинкай, позволяющие наиболее полно и результативно решать задачи, выше приведённые нами.

Киокушинкай – контактный стиль карате, созданным и разработанным Масутацу Оямой в 20-е годы XX столетия в Японии. Свои основы киокушинкай получил от стиля шотакон, а более сложные приёмы и ударную технику перенял от стиля годзю-рю.

Основная техника киокушинкай состоит из прямых и круговых ударов руками и ногами. На ближних дистанциях помимо обычных ударов, применяются удары локтями и коленями по корпусу и бёдрам. По спортивным правилам, в киокушинкай карате запрещены удары и действия, способные вызвать серьезные расстройства здоровья: прямые удары в колено, удары в шею, захваты, броски, удары в горло, удары головой, удары в пах, удары в лицо кулаком, добивание уже лежащего противника, толчки открытой ладонью, удары в спину сзади в спину, удары сзади в колено.

В результате проведённых экспериментов, выявлены наиболее действенные и отвечающие требованиям программы учебной подготовки в образовательных учреждениях МВД России приёмы ударной техники.

Maе Geri (Маэ-Гэри) – прямой удар стопой вперёд. Опорная нога находится в согнутом положении для большей устойчивости, ступня не отрывается от пола. В момент удара бёдра выдвигаются вперёд, сообщая удару дополнительную силу. Сила удара увеличивается при условии, если на начальном этапе ударная нога будет находиться как можно ближе к телу. Траектория удара – прямая линия. В основном удар наносится подушечкой ступни или пяткой. Сразу после удара нога резко отдёргивается назад. Сначала сгибается колено, потом нога опускается на пол в исходное положение. Данный удар наиболее эффективен для выведения нападающего из равновесия и для отражения лобовой атаки.

Yoko Geri (Ёко-Гэри) – прямой удар ребром стопы в сторону. Начинается удар с подъёма колена, затем выполняется разворот бедра. После следует резкое разгибание ноги в колене, доворот бедра и разворот пятки в сторону противника. После удара нога возвращается в исходное положение по той же траектории. Эффективен для дальней дистанции при условии ухода с линии атаки в сторону. Позволяет дисбалансировать противника для последующего задержания.

Ushiro Geri (Уширо-Гэри) – прямой удар ногой назад. Может выполняться как с разворотом корпуса, так и без него. Особенно результативен при атаке на сотрудника сзади, когда тот через плечо видит приближение правонарушителя и отражает нападение прямым ударом в плечо.

Kansetsu Geri (Кансэцу-Гэри) – удар ребром стопы в коленный сустав. Может наноситься как спереди, так и сзади в зависимости от положения противника при нападении. Обладает наибольшей результативностью при увеличении дистанции и при условии ухода с линии атаки.

Mawashi Geri (Маваши-Гэри) – удар сбоку по дуге. Обычно наносится частью стопы под большим пальцем и подъемом стопы. Осуществляется подъём колена, после чего следует разворот бедра и голени в горизонтальной плоскости, потом быстрое разгибание колена, и предусмотрены следующие положения ноги после удара: возврат на исходное положение по заданной траектории или остановка ноги по траектории нанесения удара, что позволяет осуществить смену положения сотрудника для дальнейших действий по задержанию нападавшего.

Является одним из самых эффективных ударов, может наноситься в три уровня тела человека: Jodan (Джодан) – верхний уровень, удары в голову, однако в соответствии со ст. 20 Федерального закона от 07.02.2011 № 3-ФЗ (ред. от 11.06.2021) «О полиции» (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.08.2021), следуя принципу «минимизации ущерба», применить удар в данный уровень не возможно; Chudan (Чудан) – средний уровень, удары в плечи и предплечья; Gedan (Гедан) – нижний уровень, удары по ногам. Кроме того, альтернативным вариантом данного удара является Ushiro Mawashi Geri (Уширо-Маваши-Гэри) – обратный удар ногой назад с разворота («вертушкой»), при котором нога движется по круговой траектории. В отличие от стандартного Mawashi Geri, обладает более высокой мощностью, однако требует отработки навыка быстрого поворота бедра и корпуса.

В ходе проведённых исследований нами предложен перечень ударов, используемых в карате киокушинкай, которые, по нашему мнению, могут быть включены в комплекс ударной техники, изучаемой в образовательных учреждениях министерства внутренних дел Российской Федерации. Внедрение данных приёмов ударной техники позволит усовершенствовать физическую подготовку сотрудников органов внутренних дел и обеспечат наиболее безопасное и результативное осуществление правоохранительной деятельности.

Колесниченко Д. А.¹,

старший преподаватель

кафедры физической подготовки Рязанского филиала

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя,

кандидат экономических наук

РУКОПАШНЫЙ БОЙ В СОДЕРЖАНИИ КОНЦЕПЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

Рукопашный бой – понятие сложное и многозначное, используемое, в зависимости от контекста, для обозначения любого поединка, в том числе, с использованием холодного оружия, либо же, в широком значении, характеристики одного из стилей единоборств, отличающегося наличием обязательных составляющих: приемы защиты и нападения (броски, удары, болевые и удушающие приемы); развитие методики тренировок для подготовки спортсменов и сотрудников различных органов безопасности и правопорядка, а также методики психологической подготовки, включая развитие навыков концентрации и расслабления; разработка унифицированных правил проведения тренировочных и спортивных поединков.

Как вид спорта с прикладной составляющей рукопашный бой ведет свою историю с 1981 г., когда в СССР была создана Федерация рукопашного боя «Динамо», в последствии получившая развитие в 2000 г. под руководством В. И. Харитонов и Г. А. Королева (именовалась в тот период «Федерацией рукопашного боя правоохранительных органов», позже была преобразована в Национальную федерацию). Соответствующий вид единоборства быстро завоевывал популярность и среди гражданского населения, следствием чего стали получение аккредитации Министерства спорта России и включение в раздел неолимпийских видов спорта. С этого времени отсчитывается официальный этап развития рукопашного боя как в рамках спортивного и прикладного направления [1, с. 52].

В настоящее время рукопашный бой синтезирует спортивное направление и так называемую квалификацию в прикладной демонстрации техник ведения боя против вооруженного соперника. В системе органов внутренних дел рукопашный бой как вид спорта зарекомендовал себя исключительно с положительной стороны, поскольку, во-первых, сотрудник, имеющий опыт выступлений

¹ © Колесниченко Д. А., 2021.

по рукопашному бою, более подготовлен к силовому пресечению преступлений, преодолению противодействия законным требованиям сотрудника полиции и отражению организованного нападения, а, во-вторых, более подкован в техническом плане, имея базовые навыки ударника и борца, что позволяет в определенной ситуации выбрать наиболее подходящую тактику для выполнения служебной задачи с причинением минимального вреда здоровью правонарушителя (преступника).

С другой стороны, спортсмен (сотрудник), занимающийся рукопашным боем, помимо овладения необходимой технической базой обязан соответствовать высокому уровню физического развития, о чем свидетельствует уровень подготовленности современных российских спортсменов, которые с гордостью несут флаг России на соревнованиях мирового уровня и считаются лучшими во всем мире.

Тактика подготовки к спортивным состязаниям достаточно многогранна и сложна, на настоящий момент уже не может ставиться вопрос о том, кто сильнее – борец, боксер или каратист. Поскольку все спортсмены являются носителями разнообразных техник ведения боя (руками, ногами, борьба), на первый план часто выходит их физическое состояние в целом. Каждый спортсмен высокого уровня, с технической и тактической подготовкой, стремится развить свои физические качества максимально эффективно, что позволит ему вести бой на высоких скоростях продолжительное время или же, в зависимости от тактики, физически воздействовать на своего оппонента.

Отмеченные составляющие в равной мере важны для курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России. Не вызывает сомнений, что сотрудник полиции должен обладать навыками задержания и сопровождения, защиты от ударов с применением холодного оружия или других предметов, а также навыками спортивного умения ведения поединка. Такой подход, с одной стороны, придает уверенность в своих действиях при пресечении административных правонарушений и преступлений, а, с другой – обеспечивает формирование необходимых навыков для правильного подбора и применения необходимых техник при стремлении минимизировать причиняемый ущерб.

Сказанное в целом позволяет сделать промежуточный вывод, что физические качества необходимо развивать на высоком уровне, с учетом многогранности вида спорта и современных реалий соревновательной практики, не допуская необоснованного «перекоса» в сторону общей или специальной физической подготовки.

Вполне логично возникающий при этом вопрос о том, каким образом, т. е. с применением каких частных методик и систем подготовки, качественно и за относительно небольшое время сотруднику и спортсмену вывести на необходимый уровень развития своих физических качеств, между тем остается без обоснованного ответа в литературе, где основное внимание уделяется психологическим аспектам подготовки спортсменов, выступающих по рукопашному бою, технике развития отдельных специальных навыков и формирования умений [2, с. 119]. Между тем искомые методики и системы подготовки на протяжении длительного времени апробируются во многих видах спорта (причем как в рамках деятельности профессиональных спортсменов, так и спортсменов-любителей). Речь идет о системе функционального многоборья, применение которой на тренировочных этапах подготовки спортсменов или же включение в занятия по физической подготовке дает доказанные положительные результаты [3, с. 69].

Впрочем, в теории и практике деятельности образовательных организаций высшего образования МВД России все применимые системы тренировок и методики преподавания обязаны укладываться в одну из четко очерченных концепций построения физической подготовки курсантов (слушателей): общефизической, спортивно-игровой и служебно-боевой. Каждая из этих концепций построена на основе того или иного направления: общая физическая подготовка, спортивные игры, единоборства. В сущности, все они интегрированы и направлены на решение профессиональных задач. Предпочтение сегодня отдается служебно-боевой физической подготовке, поскольку считается, что она направлена на формирование у курсантов профессионально важных качеств, овладение приемами самозащиты без оружия, борьбы, рукопашного боя, развития волевых качеств, внимания и психологической устойчивости.

В то же время реализуемый в рамках данной концепции подход часто приобретает узко («технически») направленный характер, не учитывающий комплексность системы физической подготовки курсантов и слушателей, ее направленность на формирование здоровых, физически развитых специалистов, овладение необходимым объемом специальных знаний, прикладных умений, навыков боевых приемов борьбы и других служебно-прикладных упражнений, а также физических, психологических и морально-волевых качеств.

На данный момент в обучении курсантов и слушателей приоритетное направление занимает служебно-прикладная часть физической подготовки, о чем явно свидетельствует распределение объема аудиторной нагрузки по дисциплине, т. е. акценты смещены на формирование у курсантов и слушателей, прежде всего

технической составляющей в рамках применения боевых приемов борьбы. В решении этой задачи помогают навыки владения рукопашным боем, способствующие повышению координации движения, облегчающие восприятие и наработку прикладных техник, к которым могут быть отнесены и боевые приемы борьбы, придающие сотруднику полиции уверенность сотруднику в своих силах, психологическую устойчивость в критических ситуациях.

Таким образом, занятие рукопашным боем в системе МВД России не может рассматриваться лишь как дань моде на смешенные единоборства, но представляется необходимым в современных реалиях для полноценного выполнения возложенных на сотрудника полиции оперативно-служебных задач, включая, пресечение правонарушений или преступлений, а равно защиту себя или другого лица от преступных посягательств.

Список литературы

1. Карпов, А. В. Важность обучения рукопашному бою курсантов академии МВД / А. В. Карпов, С. Г. Амелин, В. В. Дубинецкий // Наука, образование и культура. – 2017. – № 6 (21). – С. 52–53.
2. Колегов, А. Л. Рукопашный бой в обучении боевым приемам борьбы курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России / А. Л. Колегов // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей / под ред. С. Н. Баркалова. – Орел, 2018. – С. 119–123.
3. Филинков, К. А. Использование элементов системы «кроссфит» в физической подготовке курсантов образовательных организаций МВД России / К. А. Филинков, И. Н. Леонов // Совершенствование тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник научных трудов Всероссийской конференции / под общ. ред. А. Х. Пихова. – М., 2018. – С. 66–69.

Коробков С. В.¹,

*начальник отдела профессиональной
служебной и физической подготовки*

управления по работе с личным составом

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

Вихляев А. А.²,

преподаватель кафедры

административной деятельности органов внутренних дел

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

К ВОПРОСУ О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ПРИ ОТРАБОТКЕ СИТУАЦИЙ, СВЯЗАННЫХ С ПРИМЕНЕНИЕМ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПРАВ ПОЛИЦИИ

Глобальные изменения в мире, политике и экономике, а также вызванное ими социальное напряжение внутри нашего общества предъявляют серьезные требования к правоохранительной системе. Происходящие изменения влияют на характер и формы противоправных деяний, создают более опасные угрозы для национальной безопасности страны.

Все эти вызовы требуют от правоохранительной системы, в том числе от МВД России совершенствования методик по пресечению противоправных действий, в том числе с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

В первую очередь, это касается вопросов профессиональной подготовки и обучения сотрудников органов внутренних дел.

Как отметил Министр внутренних дел генерал полиции Российской Федерации В. А. Колокольцев на заседании Расширенной коллегии МВД России 26.02.2020 важным и приоритетным направлением деятельности МВД России является работа по выработке специальных компетенций действующих сотрудников полиции, совершенствованию их навыков и умений по действиям в экстремальных условиях.

¹ © Коробков С. В., 2021.

² © Вихляев А. А., 2021.

Указанные компетенции позволят полицейским результативно действовать в условиях высокой степени неопределенности и сформируют стойкие специальные навыки и умения, позволяющие оперативно выявлять и пресекать правонарушения.

Реализация основных направлений деятельности полиции зачастую невозможна без применения отдельных мер государственного принуждения и реализации органами внутренних дел специальных прав, выражающихся в ограничении конституционных прав и свобод граждан в связи с совершением виновными противоправных действий.

Сотрудники полиции, не прошедшие специального обучения по применению специальных прав полиции или не выполнившие требования по профессиональной квалификации, не допускаются к несению службы.

Указанная дефиниция не может рассматриваться односторонне: требования, предъявляемые к сотрудникам полиции при выполнении оперативно-служебных задач, связанных с возможностью применения специальных прав, небеспопеченны. Квалифицированная подготовка сотрудников полиции, их профессиональная компетентность при реализации мер принуждения к правонарушителям оцениваются и с позиции их личной безопасности.

«По всей строгости закона будут наказаны те, кто пытается помешать и агрессивно воспрепятствовать работе сотрудников правоохранительных органов», – отметил в одном из своих обращений к сотрудникам органов внутренних дел Президент Российской Федерации В.В. Путин [1].

Закон «О полиции» четко определяет императивно-диспозитивный характер применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия полицейскими, регламентируя не только порядок, особенности, условия и ограничения их применения, но и позволяя законодательно защитить сотрудников полиции в состояниях необходимой обороны и в условиях высокой степени неопределенности, когда в различных ситуациях могут возникнуть основания для реализации специальных прав.

Таким образом, комплекс профессиональных навыков, умений и формируемых на их основе профессиональных компетенций сотрудников полиции, позволяющих правомерно применять свои специальные права в сложных условиях или критических ситуациях, должен быть максимально выверен и отточен в рамках занятий по физической и огневой подготовке.

В данном сегменте актуально использование индивидуальных и комплексных методик, применяемых в образовательном процессе при моделировании и

отработке с сотрудниками полиции ситуаций, при которых возможно применение физической силы (в том числе боевых приемов борьбы), специальных средств и огнестрельного оружия.

К одной из таких методик можно отнести занятия, строящиеся по принципу подготовки спортсмена к соревнованиям по рукопашному бою. Подобная методика позволяет сформировать и отточить не только двигательные и реакционные навыки обучаемого, его технику работы со специальным инвентарем (например, приспособлениями, имитирующими специальные средства, холодное оружие или огнестрельное оружие), но и выстраивать процесс обучения в условиях, приближенных к реальным (боевым, актам неповиновения и пр.).

Также, немаловажный фактор в данном случае и психологические приемы побуждения обучаемого к запоминанию, отработке и демонстрации полученных умений и навыков применения специальных прав. Оптимально в данном случае применение иммерсивной и соревновательной методик преподавания.

Иммерсивный аспект позволит обучаемому в полной мере сформировать в своем воображении условия, при которых будет осуществляться обучение. Вовлеченность будет обеспечиваться за счет комбинации комплексных психологических приемов (например, резкие действия оппонента в сочетании криков и толчков со стороны третьих лиц) и акцентуации на основных психических познавательных процессах (восприятии, памяти, внимании).

Соревновательная методика позволит вовлечь обучаемого в процесс подготовки, мотивируя его запоминать, оттачивать и демонстрировать полученные умения и навыки лучше и качественнее, чем у других его коллег.

Она позволяет самому обучаемому и его коллегам увидеть свои ошибки и недочеты, обдумывать каждый свой шаг или действие, понимать результат своих правильных или ошибочных действий (например, имитация применения палки специальной в отношении оппонента без соблюдения ограничений, установленных действующим законодательством, влечет привлечение сотрудника к уголовной или дисциплинарной ответственности, о чем незамедлительно объявляется обучаемым при разборе ошибок в указанном инциденте).

Необходимо отметить, что применение методики должно базироваться на соблюдении ряда обязательных условий, к которым относятся:

- разъяснение правовой базы, позволяющей обучаемому понимать, какие действия запрещены, оценивать основные условия отрабатываемого инцидента;
- обучаемый должен иметь необходимое защитное снаряжение, соответствующее правилам и технике безопасности;

– обучаемый должен обладать необходимыми физической и технической подготовкой, отрабатываемым в рамках занятий по служебно-прикладным дисциплинам.

Из этих условий обучаемому становится понятно: в каких условиях будут проходить подготовка и обучение; с какими примерно соперниками ему, возможно, придется встречаться; какие технические приемы он может использовать, чтобы эффективно быстро одержать победу; что запрещено ему делать, чтобы не проиграть в столкновении, не нанести травму себе или своему оппоненту.

При всех положительных тенденциях реализации программы профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел, имеются ряд проблем, требующих проработки и разрешения.

Рассмотрим некоторые из них.

Так, в настоящее время для сотрудников органов внутренних дел перечень боевых приемов борьбы и действий, с использованием специальных средств (палка специальная, средства ограничения подвижности) определен Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации (приказ МВД России от 01.07.2017 № 450).

Порядок выполнения боевых приемов борьбы указан в двух формах:

– при определении уровня профессиональной подготовленности в соответствии с приказом МВД России от 05.05.2018 №275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации», в котором указаны критерии оценки выполнения приемов;

– при применении физической силы в соответствии с Федеральным законом «О полиции» (прежде всего ст. 19, 20) определены условия и порядок применения физической силы.

В данном случае основания применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия указывают на то, когда, в каких случаях можно их использовать, то порядок применения заключается в том, как, каким образом это должно реализовываться. Порядок предусматривает действия сотрудника полиции непосредственно перед применением, в момент и после применения специальных прав.

Однако порядок применения физической силы в служебной деятельности не всегда соответствует порядку выполнения боевых приемов борьбы при определении уровня профессиональной подготовленности. Прежде всего он основан на принципах законности, правомерности, пресечения средствами физического принуждения в соответствии тяжести противоправного деяния или возможного

его последствия. В настоящее время данные вопросы при обучении сотрудников боевым приемам борьбы и их правомерному применению на практических занятиях по физической подготовке не рассматриваются.

В сегменте огневой подготовки в учебном процессе рассматриваются исключительно вопросы безопасного обращения с оружием и точной стрельбы при выполнении определенных контрольных упражнений.

При этом, алгоритмы правомерного применения огнестрельного оружия и ситуации, моделирующие условия его применения, на занятиях фактически не отрабатываются, что существенно снижает возможность формирования необходимых навыков обращения с оружием у сотрудников полиции.

Следует отметить, что в настоящее время нормативная база по физической подготовке в органах внутренних дел находится в своем динамическом развитии, однако до настоящего времени не проработаны вопросы, связанные с единообразным определением боевых приемов борьбы, принципов их оценки с учетом практики применения в оперативно-служебной деятельности; порядком скрывания средствами ограничения подвижности, специальными палками как подручными средствами; отсутствует классификация различного физического воздействия на части тела человека в зависимости от вида и степени (вида и силы удара рукой, ногой; удушений; болевого воздействия на конечности) с учетом нанесения вреда здоровью (легкого, среднего и тяжелого).

Данная информация в правовом и методическом плане существенно могла бы помочь сотрудникам при выборе средств и способов физического правомерного принуждения, в том числе с применением специальных средств и огнестрельного оружия при пресечении действий правонарушителя.

В целях оптимизации процесса подготовки сотрудников полиции к экстремальным ситуациям, при которых возможно применение специальных прав, по нашему мнению, следует:

- 1) дать четкое определение формам физического воздействия и принуждения, в том числе с использованием специальных средств и огнестрельного оружия, а также классификацию физического воздействия на организм человека с учетом возможного нанесения ему ущерба, для использования этой единой терминологии в уголовном и административном процессе, а также при проведении служебных проверок по фактам применения физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия;

- 2) разработать развернутые методические рекомендации по правовому применению физической силы, специальных средств, огнестрельного оружия

с учетом разъяснения основных нормативно-правовых аспектов служебной деятельности;

3) внести в учебные программы обучения сотрудников органов внутренних дел по учебным дисциплинам «Огневая подготовка» и «Физическая подготовка» дополнительные занятия комбинированного типа (сочетающие практическую отработку специальных навыков и умений с теоретическим и правовым сегментами, в том числе детальным разбором применения отдельных элементов боевых приемов, специальных средств или огнестрельного оружия с позиции допустимости, соразмерности, оптимальности и законности) по вопросам применения физической силы, специальных средств, огнестрельного оружия (например, правовые допущения при применении ПМ-9 мм в качестве подручного средства – использование спусковой скобы для блокировки или фиксации пальцев правонарушителя);

4) в рамках реализации профессиональных программ дополнительного образования (повышения квалификации) проработать отдельные учебные программы по прикладным видам подготовки (в том числе с использованием дистанционных образовательных технологий) для отдельных категорий подразделений органов внутренних дел (например, подразделений ГИБДД), ориентированных на особенности их оперативно-служебной деятельности. Указанное обучение позволит более конкретизированно моделировать ситуации, с которыми могут столкнуться сотрудники отдельных подразделений органов внутренних дел (например, отказ правонарушителя покинуть транспортное средство при создании аварийной ситуации – для сотрудников ДПС; провокация лица, находящегося в состоянии алкогольного опьянения, прыгнуть на рельсы с перрона – для сотрудников линейных подразделений полиции; ситуации с групповыми нарушениями общественного порядка – для подразделений, обеспечивающих охрану общественного порядка);

5) ввести в регулярную практику применения полигонных баз и учебных центров (например, учебного центра на базе 2 ОПП ГУ МВД по г. Москве) при проведении групповых и комплексных занятий по прикладным видам подготовки, в целях отработки наиболее вероятных, типичных и внештатных ситуаций в оперативно-служебной деятельности органов внутренних дел.

Обозначенные в настоящей статье предложения и методики обучения не исчерпывающие, однако их реализация на современном этапе позволит существенно повысить уровень профессиональной подготовки сотрудников полиции при разрешении ситуаций, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Список литературы

1. Путин рассказал про законопроект по защите полицейских // Российская газета. – 2021. – 3 марта.
2. Федеральный закон от 07.02.2011 №3-ФЗ «О полиции» – М. : Проспект, 2011.
3. Вихляев, А. А. К вопросу о совершенствовании методики преподавания специальных юрисдикционных дисциплин курсантам учебных заведений системы МВД России / А. А. Вихляев, Д. А. Харламова // Горизонты образования. – Омск, 2020. – С. 199–202.
4. Деулин, Д. В. Актуальные ценностные ориентации курсантов образовательной организации МВД России / Д. В. Деулин, Н. В. Аникеева // Профессиональное образование сотрудников органов внутренних дел. Педагогика и психология служебной деятельности: состояние и перспективы. – М., 2020. – С. 25–28.

Красилов О. В.¹,

доцент кафедры физической подготовки

Барнаульского юридического института МВД России,

кандидат педагогических наук, доцент

Мананников С. В.²,

старший преподаватель

кафедры физической подготовки

Барнаульского юридического института МВД России

Ермолов П. С.³,

старший преподаватель

кафедры организации огневой и физической подготовки

Академии управления МВД России

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К НЕСЕНИЮ СЛУЖБЫ КУРСАНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Министерство внутренних дел Российской Федерации в настоящее время принимает меры, направленные на повышение эффективности обучения в системе профессиональной, служебно-боевой и физической подготовки сотрудников полиции. Проблема подготовки, вновь принятых на работу сотрудников органов внутренних дел, а также рекомендовать к изучению всем работающим сотрудникам изменения в законодательстве методов задержания правонарушителей.

Понятно, что участвовавшие случаи нападения на сотрудников полиции напрямую связаны с социально-экономической напряженностью в обществе, которая «разряжается» массовыми беспорядками, межнациональными конфликтами, криминальной активностью тех или иных представителей преступного мира. Преступный мир идет в ногу с развитием информационных технологий и не оставляет это без внимания.

Анализ служебной деятельности сотрудников полиции показывает, что далеко не все их ошибочные действия при пресечении противоправных действий

¹ © Красилов О. В., 2021.

² © Мананников С. В., 2021.

³ © Ермолов П. С., 2021.

нарушителя, есть результат слабой профессиональной подготовленности. Большинство ошибочных действий сотрудников полиции в качестве своей причины имеют психологическую природу. Это выявляется в экстремальных ситуациях, особенно на начальном периоде служебной деятельности, когда еще отсутствует профессиональный опыт.

Деятельность сотрудников полиции по пресечению противоправных действий состоит из действий по юридическому анализу сложившейся ситуации и действий непосредственного силового воздействия на правонарушителя. От качества юридического анализа ситуации зависит правильность принятого решения и правомерность действий.

Психологическое состояние сотрудника полиции всегда оценить очень сложно, – готов он нести службу или нет. Рассмотрим эту проблему с точки зрения физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.

В настоящее время физической и психологической подготовке курсантов и слушателей факультета профессиональной подготовки, поступающим на службу в органы внутренних дел уделяется большое внимание. Физическая подготовка сотрудника – это одно из основных качеств, которое должно постоянно развиваться и совершенствоваться. Физическая подготовка складывается из структурных элементов: боевые приемы борьбы, различные виды единоборств, силовые и беговые нормативы, СКУ и т. д. [1].

Рассмотрим на примере занятий по физической подготовке, как можно вырабатывать уверенность по пресечению противоправных действий против сотрудников и гражданского населения во время изучения темы «Защита от ударов руками и ногами».

В начале обучения курсанты и слушатели приходят на занятия в первый раз, как правило, преподаватель проводит опрос о том, кто применял элементы рукопашного боя для защиты от посягательства на личное имущество или какие-либо другие ситуации с применением ударов руками или ногами до начала обучения в образовательной организации. Большинство курсантов не встречались с нарушителями правопорядка один на один. Среди слушателей факультета профессиональной подготовки немного другая ситуация. Эта аудитория постарше и у многих возникали ситуации, в которых они применяли удары руками и ногами, а также применяли защитные действия от ударов.

Однако интерес у курсантов и слушателей к изучению данной темы всегда велик только по одной причине, она встречается, по статистике задержаний, все чаще. Стремление глубже изучить данную тему понятно, так как у каждого есть желание юридически грамотно поступить в каждом эпизоде задержания наруши-

телей правопорядка, правильно применить изученные удары не получить повреждений и не допустить угроз, со стороны нарушителей для сотрудника и окружающих его граждан.

На первом этапе в начале обучения по данной теме у большинства обучаемых движения неуверенные, робкие и в некоторых случаях даже и вовсе им незнакомые. Уверенность владения ударами руками и ногами приходит с каждым посещением занятий. На занятиях всегда работают в парах. Пары постоянно меняются, для того чтобы они не привыкали к своему ассистенту, тем самым прививается уверенность в действиях к любому нарушителю общественного порядка, которого могут встретить во время патрулирования.

Боязнь получения повреждения во время задержания может остаться, но когда постоянно выполняешь на занятиях определенные алгоритмы или действия, вырабатывается мышечная память. Чтобы она сработала, нарушитель может выполнить какие-либо угрожающие действия, которые сотрудник полиции расценил как попытку нанесения удара в его сторону или в сторону граждан, находящихся в непосредственной близости, и принять защитные действия для себя и обезопасить гражданское население от всех видов посягательств на жизнь или имущество граждан.

Когда первый этап пройден, преподаватель плавно переходит к следующему этапу подготовки курсантов и слушателей. На втором этапе подготовки постепенно увеличиваем скорость выполнения приемов, тем самым закрепляем пройденный материал. При переходе соответственно меняются и задачи, решаемые на занятиях. Здесь отрабатывается реакция на возникающую угрозу со стороны нарушителя. При переходе появляются неуверенные и лишние движения, которые в процессе последующих занятий заметно снижаются.

Учитывая психологическое состояние обучаемых на данном этапе, они начинают понимать важность данных занятий. Навыки, полученные на занятиях, будут применены для дальнейшей службы и решению оперативных задач.

Когда курсанты и слушатели безошибочно выполняют действия по отражению противоправных действий с применением холодного оружия, преподаватель плавно переходит к занятиям с применением специально разработанных ситуаций, которые часто происходят во время несения службы. Обучаемые привыкают к выполнению алгоритмов по обезоруживанию правонарушителя и в дальнейшем без особых усилий проводят прием.

Конечно, не всегда могут встречаться в практической деятельности только те ситуации, которые отработаны на занятиях. На заключительном этапе подготовки будущих сотрудников полиции необходимо отпустить их в «свободное плавание», т. е. ситуации они моделируют сами, в некоторых случаях заранее обговаривают ситуации, которые хотели обсудить на занятиях, чтобы совместно

прийти к правильному решению поставленной задачи. И когда курсанты и слушатели начинают самостоятельно решать эти задачи, повышается психологическая уверенность в своих действиях.

Таким образом, для более устойчивого навыка применения обезоруживания правонарушителя преподавателю необходимо как можно больше внимания уделять на начальном этапе подготовки будущего сотрудника полиции, правильному выполнению всех приемов задержания и обезоруживания. После приобретения устойчивых навыков обезоруживания, применять метод ситуационного моделирования с использованием самостоятельного принятия решения по пресечению противоправных действий направленных на жизнь сотрудника и граждан Российской Федерации.

Список литературы

1. Алексеев, Н. А. Физическая подготовка сотрудника полиции как один из важнейших элементов профессиональной готовности курсантов образовательных организаций МВД России / Н. А. Алексеев, Н. Б. Кутергин // Вестник Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина. – 2015. – С. 83–85.
2. Красилов, О. В. К вопросу о профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел МВД России / О. В. Красилов, В. А. Хромов, С. В. Мананников // Вестник экономической безопасности. – 2020. – № 1. – С. 337–339.
3. Красилов, О. В. Актуальные проблемы профессионального отбора будущих сотрудников ОВД Российской Федерации / О. В. Красилов, С. В. Мананников, Ю. П. Балакин // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России. – Орел, 2018. – С. 92–95.
4. Малиновский, А. В. Использование метода ситуационного моделирования на занятиях по профессиональной прикладной физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России / А. В. Малиновский, О. В. Красилов, С. В. Мананников // Вестник экономической безопасности. – 2019. – № 3. – С. 384–389.
5. Поляков, Э. А. Проблемы применения табельного оружия сотрудниками органов внутренних дел / Э. А. Поляков // Научный Вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2018. – С. 119–121.

Кузин В. В.¹,

преподаватель

кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

Канзафаров М. А.²,

преподаватель

кафедры физической подготовки

Уфимского юридического института МВД России

РАЗВИТИЕ СИЛЫ И ВЫНОСЛИВОСТИ КУРСАНТАМИ И СЛУШАТЕЛЯМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

Современная непростая эпидемиологическая ситуация в мире, в том числе и в Российской Федерации, неизбежно привела к ограничительным мерам во многих областях жизни каждого человека. Коснулось это и деятельности МВД России. Для недопущения распространения коронавирусной инфекции (COVID-19) учебные заведения МВД России перешли на дистанционный режим обучения. Эти данные меры помогли решить проблему необходимости ездить в общественном транспорте и непосредственно заниматься в учебных аудиториях (поскольку вирус передается воздушно-капельным путем) в целях защиты здоровья постоянного и переменного состава университетов, а также членов их семей.

Физическая подготовка является неотъемлемой частью профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Данный вид подготовки к профессиональной деятельности определяется их соответствующей физической развитостью, оптимальным функциональным состоянием организма, психологической подготовленностью и требуемым уровнем развития двигательной подготовленности. Все это способствует эффективному выполнению служебно-боевых задач, которые возлагаются на сотрудников практических подразделений. К сожалению, в вышеупомянутых условиях стала практически невозможной специальная физическая подготовка под руководством преподавателей и тренеров. Выходом из данной ситуации является самостоятельная подготовка курсантов и слушателей.

¹ © Кузин В. В., 2021.

² © Канзафаров М. А., 2021.

Самостоятельная работа является частью общей подготовки, ее основная цель – овладение изучаемых навыков и умений, без участия преподавателя, но на основе его рекомендаций, в определенное поставленное время.

Самостоятельная подготовка курсантов и слушателей признана решить следующие задачи:

- изучение нормативной правовой базы, учебных пособий, рекомендаций для глубокого усвоения теоретических основ физической подготовки;
- исследование собственной имеющейся литературы, использование информационных технологий, например сети «Интернет», с целью развития умения самостоятельно нахождения материала и использования его;
- развитие целеустремленности и силы воли, воспитание инициативности и находчивости для непосредственного изучения имеющихся материалов и применения его.

На самостоятельных занятиях слушатели формируют и совершенствуют свои навыки боевых приемов борьбы. Необходимо отметить, что самостоятельные занятия возможны при условии владения слушателями навыками приемов страховки и само страховки. Другим обязательным условием проведения безопасного самостоятельного занятия является обязательная специальная разминка.

В условиях самоизоляции курсанты и слушатели вынуждены ограничиться местом проживания при выполнении физических упражнений. Развитие силы в таком случае можно выполнять и без использования какого-либо специального оборудования. Домашние упражнения с использованием различных безопасных, простых и легко выполняемых упражнений хорошо подходят для того, чтобы избежать заражения и поддержать уровень физической подготовки. Такие формы упражнений могут включать, в том числе, упражнения на укрепление мышц, упражнения на равновесие и контроль, упражнения на растяжку или их комбинацию. Примеры домашних упражнений включают хождение по дому и в магазин по мере необходимости, подъем и перенос продуктов, чередование выпрямлений в ногах, подъем по лестнице, приседания и отжимания.

Самостоятельная индивидуальная подготовка требует определенной силы воли у курсантов и слушателей. В таком случае помимо разработанной индивидуальной программы возможно проведение групповых тренировок с использованием информационных технологий, таких как «ZOOM», «Whatsapp», где преподаватель в назначенное время вместе с курсантами учебного взвода выполняет комплекс упражнений в режиме видеоконференции. К сожалению, регулярному проведению таких видов занятий препятствуют возможные неудобства в мате-

риально-техническом и психологическом аспектах, как и у учащихся, так и у преподавателей (отсутствие технического оборудования и нужного спортивного инвентаря, жилищные условия, семейные проблемы).

В этой связи, наиболее эффективна дистанционно-индивидуальная работа. Она заключается, во-первых, в подробном описании комплекса упражнений, в котором есть конкретное количество выполнений и подходов, а также описана техника выполнения. Данный комплекс разрабатывает непосредственно преподаватель. Во-вторых, при получении данных материалов курсанту необходимо не только внимательно их изучить и выполнить, но и зафиксировать это выполнение на видео с целью непосредственной оценки и контроля со стороны преподавателя.

Физическая активность и методы расслабления могут быть ценными инструментами, помогающими сохранять спокойствие и защищать здоровье. Таким образом, в период пандемии организация дистанционного обучения требует от преподавателей разработки новых форм и методов работы с курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России.

Список литературы

1. Алдошин, А. В. Физическая подготовка как неотъемлемая составная часть профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / А. В. Алдошин, С. А. Моськин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов. – 2016. – С. 11–14.
2. Зайцева, Н. В. Пути реализации дисциплины «физическая культура» в период самоизоляции студентов вуза / Н. В. Зайцева, Ю. В. Кульчицкая // Развитие науки, национальной инновационной системы и технологии. – 2020. – С. 126–133.
3. Ефременко, М. А. Содержание нормативных правовых актов МВД России в части обучения боевым приемам борьбы / М. А. Ефременко // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее. – Иркутск, 2017. – С. 49–52.
4. Кунаева, К. А. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом у курсантов образовательных организаций МВД России / К. А. Кунаева // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт. – Орёл, 2015. – С. 210–212.

Кузнецов С. В.¹,

заместитель начальника

кафедры физической подготовки

Нижегородской академии МВД России,

кандидат психологических наук, доцент

Волков А. Н.²,

заместитель начальника

кафедры физической подготовки

Нижегородской академии МВД России,

кандидат педагогических наук

ОЦЕНКА ОСВОЕННОСТИ БОЕВЫХ ПРИЁМОВ БОРЬБЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ СРЕДСТВАМИ РУКОПАШНОГО БОЯ

В настоящее время в части, определяющей порядок проверки и оценки физической подготовки обучающихся в образовательных организациях МВД России (курсантов и слушателей очной формы обучения), оценка освоённости боевых приёмов борьбы может проводиться в том числе и по результатам поединка по правилам рукопашного боя. Такая система оценки применяется в процессе текущего (этапного или рубежного) контроля или во время промежуточной аттестации, но может быть осуществлена исключительно в том случае, когда требования к этому виду контроля утверждены рабочей учебной программой вуза [1, 2].

Однако до настоящего времени официальных (единых) правил проведения поединков в рамках контроля физической подготовки для этого контингента обучающихся не существует. Те образовательные организации, которые используют этот вид контроля, разрабатывают их с учетом своих специфик.

Однако, на наш взгляд, существующие правила рукопашного боя как вида спорта не в полной мере приемлемы для оценки освоённости боевых приёмов борьбы полицейскими (в том числе и обучающихся в вузах), так как предназначены, прежде всего, для определения победителя поединка (соревнований). Бесспорно, факт победы в поединке важен.

Тем не менее, специалисты знают, что с ростом мастерства рукопашников в поединках количество набранных очков меньше, чем у новичков. Не говоря уже

¹ © Кузнецов С. В., 2021.

² © Волков А. Н., 2021.

о содержательной составляющей боя, разнообразия технико-тактических приёмов его ведения. Очевидна разница между мастерами и новичками в самообладании, уверенности. На деле не менее важно принимать во внимание, что массовая «рукопашная» подготовка сотрудников полиции – это другой вид спорта.

В статье рассмотрены правила, заключающиеся в качественной оценке характера действий проверяемого, и их позиционирование в системе контроля освоенности боевых приёмов борьбы обучающихся в вузе курсантов и слушателей.

В процессе обучения различают его внешнюю и внутреннюю стороны. При этом содержание его внешней стороны составляет деятельность обучения, создающая условия для изменения его внутренней стороны.

Специфика предмета физической подготовки в вузе МВД России предполагает разделение внешней стороны обучения на два взаимосвязанных этапа обучения. Так, на первом этапе разучивается собственно техника приема (действия), а на втором – способы его практического применения в служебной деятельности, т. е. тактика. Понятие «тактика» предполагает применение средств ограничения свободы передвижения, в том числе и боевых приемов борьбы, в строгом соответствии с правовыми нормами российского законодательства, условиями и ограничениям служебной деятельности сотрудников полиции.

Применительно к особенности физической подготовки внутреннюю сторону составляет процесс освоения приема как двигательного действия, начиная с создания представления о двигательной структуре изучаемого действия (приема), и заканчивая приобретением устойчивого двигательного навыка в его выполнении.

На рис. 1 представлена четырехуровневая модель освоенности действия (приема), которая обуславливает соотношение сторон процесса обучения – внешней и внутренней.

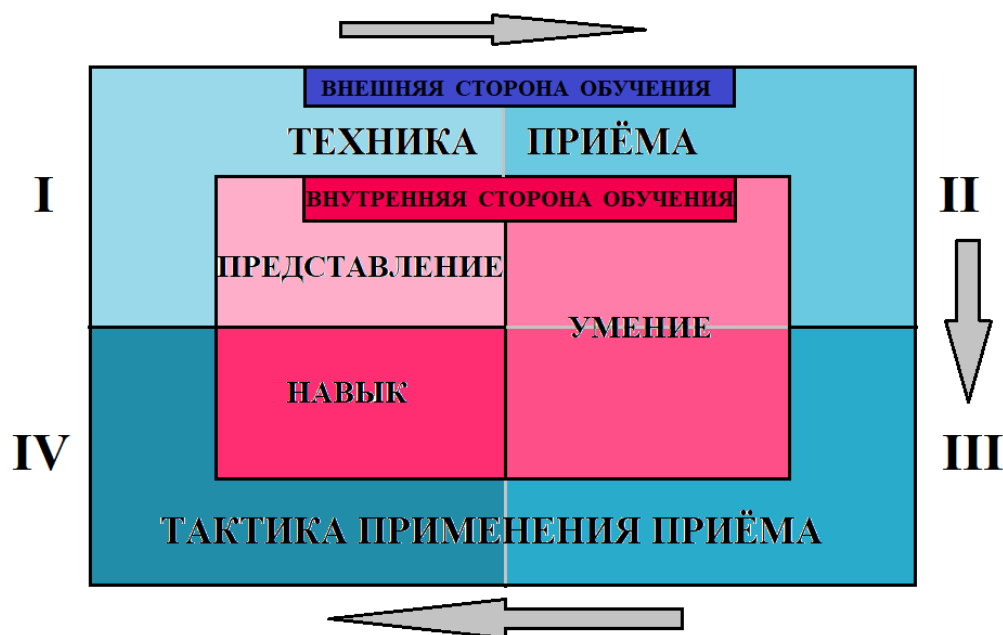


Рис. 1. Модель уровней освоённости приёмов боевой борьбы

I уровень – освоение основных составляющих и деталей техники двигательного действия. Пока обучаемый способен действовать, лишь подражая показанному образцу, но происходит постепенное уяснение, т.е. формирование предварительного понимания о том, как выполняется изучаемое действие.

II уровень – освоение технической основы действия определяется задачей формирования устойчивой кинематической структуры между всеми его компонентами. Так как уровень освоённости действия как умения таков, что оно может быть воспроизведено обучаемым только сосредоточенно сознательным контролем всех движениями, оно выполняется достаточно медленно. Его стабильность и устойчивость к сбивающим факторам невысоки. Вследствие этого действие (приём борьбы) может быть выполнено без ошибок только в относительно постоянных условиях и исключая к тому же всякое противодействие противника.

Освоенность технической основы приёмов борьбы на II уровне не обуславливает возможность их действенного применения в условиях обоюдного сопротивления. Да такой задачи перед этим этапом не стоит. Поэтому для оценки освоённости достаточно нестрогой процедуры оценивания.

III уровень – к внутренним психомоторным факторам совершенствования осваиваемой технической основы двигательного действия, добавляется и внешний фактор, а именно «запрос» тактики на способность применения действия в условиях обоюдного сопротивления. На этом этапе обучения условия и факторы противоборства в структуре детерминант совершенствования технической основы действия становятся господствующими, освоение которой остается еще

главной целью процесса обучения. При этом практическое освоение приема происходит только до уровня умения. В связи с чем скорость, надежность, устойчивость и стабильность практического выполнения приема достаточно низкая.

В отличие от II уровня, где процесс обучения не предполагает в принципе какое-либо противодействие, на III уровне выгодные для применения приема условия достигаются включением в прием специальных, нейтрализующих противодействие действий. Овладение ими и составляет суть этого начального для тактической подготовки этапа. К этим действиям относятся расслабляющие удары, посредством которых на мгновение нарушается произвольная координация атакуемого; толчки и рывки (осаживания руками), с целью выведения атакуемого из равновесия; переходы с приёма на приём, а также финты (различного рода ложные угрозы) вызывающие обманчивое впечатление о моменте, способе и цели действия.

Оценка двигательного состава решения двигательных задач тестов III уровня не ограничивается, как на предыдущем этапе, оценкой только техники самого действия. Оценка техники вторична, главной становится оценка действенности подавления сопротивления, обуславливающего возможность применения приёма в этой ситуации. Оценка действенности складывается отнюдь не самым фактом имитации действий, подавляющих противодействие. Важно, чтобы эффект «расслабления», выведения из равновесия, неожиданности был очевидным (явным). Однако и это только одно из составляющих условий действенности. Суть в том, чтобы эффект подавления был продуктивно использован при применении приёма борьбы.

IV уровень. Предметом процесса обучения на этом этапе обучения является формирование компетенции (навыка) применять весь спектр средств ограничения свободы передвижения в ситуациях служебной деятельности сотрудника полиции. Это предполагает правовую оценку возникшей ситуации применения приемов ограничения свободы передвижения, на основе которой определяются порядок, основания и пределы применения физической силы и в том числе соответствующий порядок задержания правонарушителей и пределы применения физической силы и том числе боевых приёмов борьбы.

Такие условия характеризуются высокой вариативностью обстоятельств и характера противодействия. Способность применения действий боевой борьбы в этих условиях определяется их освоенностью на уровне навыка. А двигательный навык характеризуется способностью выполнять действие с высокой скоростью, устойчивостью к сбивающим факторам, стабильным достижением результата,

автоматизированностью, т. е. бессознательным контролем. Такой уровень освоенности действий позволяет сосредоточиться сотруднику полиции преимущественно на ориентировочных компонентах деятельности.

Для оценки готовности к решению задач служебно-боевой деятельности тесты IV уровня представляют собой, тесты двух типов. Тесты первого типа – это типовые ситуации, т. е. обстоятельств противодействия. Одни обстоятельства типовых ситуаций дают сотруднику полиции большее преимущество, обуславливают менее жесткий характер сопротивления, другие наоборот. Поэтому уровень готовности определяется соотношением преимущества сотрудника полиции начальными условиями ситуации и способностью задержать правонарушителя с меньшим причинением ему вреда.

Именно строгое соблюдение начальных условий, и выдерживание ассистентом характера противодействия отличают типовые ситуации как тесты первого типа от произвольного противоборства (второй тип) – рукопашного боя или борьбы.

Таким образом, из этой модели уровней владения боевыми приёмами борьбы становится понятно, что ведение поединка по правилам рукопашного боя или оценка действий в типовых ситуациях (IV уровень) не заменяет их демонстрацию (III тип). Поэтому заменять один тип задач другим методически не корректно.

Авторами этой статьи разработаны правила борьбы и рукопашного единоборства, которые применяются для оценки подготовленности курсантов Нижегородской академии МВД России. Что интересно, шкала оценки унифицирована как для оценки борцовского, так и рукопашного поединков. Разница в типах поединка определена предельно обобщенно. Ведение поединка в борьбе заключается в применении приёмов и действий борьбы в захвате без применения ударов руками и ногами, а в рукопашном единоборстве с применением ударов руками и ногами, а также приёмов и действий борьбы в захвате.

Целью этих правил является оценка умения применять обучаемым в поединке приёмов спортивной борьбы и рукопашного единоборства. В I–III семестрах ведётся борцовский поединок; в IV–VIII семестрах рукопашное единоборство.

Оценка действий сторон в борьбе или рукопашном единоборстве осуществляется по следующим критериям (см. табл. 1):

Критерии оценки действий в борьбе или в рукопашном единоборстве

Оценка	Техническая основа действий	Тактика ведения поединка	Способность к саморегуляции
«Отлично»	Демонстрирует показательную технику	Ведет поединок в наступательной манере; в действиях явно усматриваются тактические замыслы; эффективно атакует и защищается, комбинирует приёмы, действия; демонстрирует многообразие технических и тактических приёмов ведения единоборства; вынудил противника сдаться болевым, удушающим приёмом, акцентированным ударом	Решителен, собран, расчетлив
«Хорошо»	В целом демонстрирует рациональную технику	Ведет поединок в контратакующей манере; тактические замыслы неочевидны; большой частью надёжно защищается, демонстрирует результативные связки; время от времени перехватывает инициативу, но решающего преимущества своими действиями не достигает	Очевидных признаков робости, нерешительности, горячности не проявляет, однако действует преимущественно в ответ
«Удовл.»	Демонстрирует владение основой техники	Поединок ведет исключительно в оборонительной манере; ведет единоборство преимущественно одиночными действиями, однообразен, мало результативен.	От ведения единоборства откровенно не уклоняется, но в целом скован, нерешителен или, наоборот, суетлив
«Неудовл.»	Бесспорно не владеет основами техники	Совсем не результативен	Пассивен, теряется, откровенно уклоняется от ведения единоборства

Список литературы

1. Приказ МВД России от 01.07.2018 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // СПС «Гарант». – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/> (дата обращения: 01.08.2021).

2. Приказ МВД России от 05.05.2018 № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» // СПС «Гарант». – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/> (дата обращения: 02.08.2021).

Кузнецов М. О.¹,

старший преподаватель

кафедры физической подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

Шалагин А. Ю.²,

доцент

кафедры физической подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

ОБУЧЕНИЕ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ В СООТВЕТСТВИИ С ПРИНЦИПОМ МИНИМИЗАЦИИ УЩЕРБА ПРИ ПРИМЕНЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ

Сотрудники полиции для реализации своих функциональных обязанностей часто вынуждены применять физическую силу. Порой ее применение является исключительным средством защиты прав и свобод других лиц от преступных посягательств. Также физическая сила применяется и ради защиты жизни и здоровья самого сотрудника органов внутренних дел. Наиболее жесткой формой использования физической силы является применение боевых приемов борьбы. Особо хочется отметить что их применение во время служебной деятельности также подпадает под требования ч. 3 ст. 19 №3-ФЗ (ред. от 06.02.2020) «О полиции» о минимизации любого ущерба [1]. Данный принцип является основополагающим и в правоприменительной деятельности многих других государств. Именно по этой причине в течение всего процесса обучения физической подготовке в Московском университете МВД России наиболее тщательное внимание уделяется боевым приемам борьбы. Выступая в качестве служебно-прикладных упражнений, обучение высокому уровню познания данных приемов и развитию навыков их исполнения выступает одной из ключевых задач всего процесса обучения.

В соответствии с приказом МВД России от 01.07.2017 №450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» занятия по боевым приемам борьбы проводятся с

¹ © Кузнецов М. О., 2021.

² © Шалагин А. Ю., 2021.

целью формирования навыков применения боевых приемов борьбы и обеспечения личной безопасности сотрудников, воспитания смелости, решительности, инициативы и находчивости [2].

Под термином «боевые приёмы борьбы» в нормативных документах системы МВД России понимается определённый перечень упражнений и действий, которые способствуют сотрудникам полиции выполнять свои служебные обязанности. Другой особенностью их применения в практической деятельности является отсутствие каких-либо ограничений в их применении помимо указанной минимизации ущерба. Это накладывает определенные сложности в процессе их реализации. Эффективность их применения значительно зависит уровня общефизической и специальной подготовки. Помимо этого, требуется обладать высоким уровнем навыков самоконтроля и умением согласовывать свои действия в соответствии с нормами законодательства. При этом исходя из современного опыта зарубежных стран, можно прийти к выводу о том, что нарушение принципа минимизации ущерба может повлечь широкий общественный резонанс.

Так, в результате причинения смерти задержанному гражданину Джорджу Флойду в США привлекло к массовым беспорядкам. Распространение видеозаписи, на которой сотрудник полиции упирается коленом в шею в течение семи минут, вызвало крайне негативные отзывы о деятельности полиции во многих штатах [3]. Данный негативный опыт должен быть использован в рамках современной деятельности сотрудников ОВД. Указанный фактор существенно влияет и на цели обучения боевым приемам борьбы.

Сложность обучения соблюдения данного принципа в рамках занятий сводится ко множеству факторов. Помимо обладания хорошей физической формы требуется прививать и правовые знания по реализации данного принципа. Корреляция применения боевых приемов борьбы с требованиями норм закона должна быть изложена в рамках правовых дисциплин. Курсант или слушатель должен в момент выполнения приемов точно осознавать, как и в каких пределах он сможет применить полученные навыки на практике и не нарушить закон [4]. При этом такие познания и умения смогут в дальнейшем обезопасить самого обучающегося от преступных посягательств на жизнь и здоровье. Но помимо практических навыков и правовых знаний курсанты и слушатели должны обладать высокими морально-нравственными показателями. Многие из них могут быть выработаны в рамках проведения занятий по физической подготовке.

В частности, к ним можно отнести такие качества как: смелость, решительность, находчивость, инициативность, выдержка и настойчивость. Без обладания указанных психологических качеств крайне тяжело соблюсти рассматриваемый принцип на практике. Так, отсутствие выдержки может стать причиной нанесения серьезного ущерба здоровью лицу в тех случаях, когда сотрудники будут

поддаваться преднамеренной провокации со стороны правонарушителей [5]. Отсутствие решительности не позволит сотруднику вовремя применить необходимые боевые приемы борьбы, что может стать причиной более тяжких последствий, а именно получения ранений или лишения жизни.

На данный момент достижению поставленной задачи способствует непосредственное изучение боевых приемов борьбы в рамках занятий по физической подготовке. Каждый год преподавательский состав применяет новые методы обучения в целях достижения максимальных результатов образовательных задач. Особое внимание уделяется практике, которая впоследствии станет неотъемлемым элементом деятельности большинства выпускников образовательных учреждений МВД России. Обучение боевым приемам борьбы в соответствии с принципом минимизации ущерба при применении физической силы в дальнейшем сможет обезопасить сотрудников не только от преступных посягательств, но и от уголовного преследования за нарушение исполнения указанного принципа.

Список литературы

1. Федеральный закон от 07.02.2011 №3-ФЗ (ред. от 06.02.2020) «О полиции» // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2011. – №7.
2. Приказ МВД России от 01.07.2017 №450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <http://www.pravo.gov.ru> (дата обращения: 18.08.2017.)
3. Баркалов, С. Н. К вопросу о применении физической силы сотрудниками полиции / С. Н. Баркалов // Наука-2020. – 2017. – № 2 (13).
4. В США не прекращаются беспорядки после убийства афроамериканца Джорджа Флойда // Российская телекомпания – «Первый канал». – URL: https://www.1tv.ru/news/2020-06-01/386856-v_ssha_ne_prekraschayutsya_bespor-yadki_posle_ubiystva_afroamerikantsa_dzhordzha_floyda (дата обращения: 01.07.2021).
5. Герасимов, И. В. Формирование у сотрудников полиции практических навыков правомерного применения боевых приемов борьбы на занятиях по физической подготовке / И. В. Герасимов // Ученые записки ОГУ. Серия: Гуманитарные и социальные науки. – 2014. – № 4.
6. Ефременко, М. А. Болевые приемы стоя в обучении курсантов образовательных организаций МВД России : учебное пособие / М. А. Ефременко, В. Л. Дементьев. – М. : Спорт, 2021.

Кукало Е. В.¹,

старший преподаватель

кафедры физической подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

Веденеева Е. Л.²,

старший преподаватель

кафедры физической подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

В данной статье рассматриваются педагогические условия для формирования мотивации к занятиям физической культурой у курсантов и слушателей, обучающихся в высшем учебном заведении. Особое внимание уделяется дифференцированным методам и формам организации физической подготовки. На основании изученного материала предложены формы проведения занятий по физической подготовке в Московском университете МВД имени В.Я. Кикотя.

В условиях обучения в высшем учебном заведении на спортивных занятиях, предусмотренных учебным планом, в целях улучшения физического состояния обучающихся, а также формирования мотивации к ведению здорового образа жизни акцент ставится на принципах здоровья сбережения [1]. Бывшие выпускники школ, поступая в высшие учебные заведения, демонстрируют низкие показатели по физической подготовленности и мотивации к двигательной активности, что может сказаться на их дальнейшем обучении [2].

Наравне с первокурсниками высших учебных заведений, курсанты Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя нуждаются в мотивации к развитию своих физических способностей как в рамках проведения учебных занятий, так и в условиях саморазвития и самосовершенствования. При этом не все обучающиеся на первом курсе способны различать цели и

¹ © Кукало Е. В., 2021.

² © Веденеева Е. Л., 2021.

задачи физического образования, в связи с чем возникает вопрос о первоначальной теоретической подготовке курсантов в целях формирования основных знаний о физической культуре.

В целях формирования мотивации курсантов-первокурсников Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя на занятиях по физической подготовке необходимо создание следующих психолого-педагогических условий в процессе обучения:

1. Содержание программ физической подготовки будущих сотрудников органов внутренних дел должно совпадать с направленностью подготовки профессии «полицейский». Для этого необходимо сформировать представления у курсантов и слушателей о профессиональной деятельности сотрудника полиции и связи успешности выполнения поставленных задач от уровня физической подготовки.

2. В целях поддержания мотивации физической активности курсантов и слушателей систематическое поощрение такой деятельности. Кроме того, целесообразно проводить социальные опросы на выявление мотивации к занятиям по физической подготовке во вне учебное время (самостоятельные занятия в специализированных спортивных залах, секциях и др.) [3]. Такие опросы помогут выявить причины и условия, по которым курсанты и слушатели не могут заниматься в свободное от занятий время [4].

Одной из форм самостоятельного укрепления здоровья курсантов и слушателей Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя является оздоровительный бег, который не требует дополнительного оборудования и много времени на обучение. Благодаря оздоровительному бегу курсанты и слушатели могут восполнить имеющиеся недостатки двигательной активности, укрепить иммунитет либо восстановить его после тяжелых физических и умственных нагрузок.

Дополнительные занятия по физической подготовке курсантов и слушателей организуются либо в свободное от обучения время, либо в часы самостоятельной подготовки преподавательским составом кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки. Такие занятия позволяют реализовать индивидуальный подход к каждому курсанту и слушателю, учесть его физиологические особенности и особенности здоровья и на основе этого составить программу физической подготовки по улучшению имеющегося уровня готовности [5].

Особое внимание преподавательскому составу при организации дополнительных занятий по физической подготовке следует уделять подготовке курсан-

тов-первокурсников. Вовлечение курсантов в двигательную активность позволит восполнить физиологические потребности и сформировать мотивацию к самостоятельным занятиям вне учебного процесса [6].

При этом формирование мотивации физической активности курсантов и слушателей должно включать применение дифференцированных методов и форм организации физической подготовки: занятия в спортивных секциях, спортивно-оздоровительный туризм, межвузовские и вузовские спортивные соревнования, выезды в оздоровительно-спортивные лагеря и др. [7].

Подобная дифференциация форм и методов организации физической подготовки курсантов и слушателей реализует принцип доступности и позволяет реализовать обучающимся потребность в физической подготовке, поскольку такая деятельность представлена разнообразием видов физической активности. Е. В. Булич разделял спортивные мероприятия на:

- агитационно-пропагандистские – позволяют привлечь наибольшее число курсантов и слушателей к занятиям по физической подготовке (открытые соревнования, конкурсы в которых могут принять участие все курсанты и слушатели);
- учебно-тренировочные – направлены на повышение уровня физической подготовки курсантов и слушателей, проводятся в учебных группах в часы учебных занятий;
- спортивные соревнования – позволяют курсантам и слушателям реализовать себя по отдельным видам спорта с учетом установленных соревнованиями правил, как правило проводятся на основе спортивных секций [8].

Стоит отметить, что при организации спортивных соревнований должны учитываться интересы курсантов и слушателей, показатели их физической подготовки, а также наличие необходимого оснащения кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки. Кроме того, необходимо осуществить подбор преподавателей в качестве членов судейской коллегии с учетом их спортивной специализации.

При организации занятий по физической подготовке необходимо учитывать гендерный подход в обучении. Ряд исследователей пришли к выводу, что девушки в несколько раз меньше занимаются во вне учебное время физической подготовкой, чем юноши. Успешность стимулирования физической активности курсантов и слушателей зависит от грамотного воздействия преподавателя на практических занятиях на мотивационную сферу обучающихся.

Среди форм проведения занятий по физической подготовке нами было выделено:

- просмотр фильмов с дальнейшим обсуждением на спортивную тематику либо о знаменитых спортсменах в специализированных аудиториях Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя;
- взаимодействие с профессиональными тренерами по различным видам спорта г. Москвы, проведение с курсантами и слушателями семинарских и практических занятий о пользе физической активности;
- организация кафедрой физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки конкурса научных статей о пользе физической активности курсантов и слушателей;
- проведение среди курсантов и слушателей спортивного марафона на базе Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя с привлечением профессорско-преподавательского состава, а также жителей города Москвы.

Эти мероприятия позволят повысить мотивацию курсантов и слушателей Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя, сформировать представления о необходимости совершенствования своей физической подготовки либо потребность в повышении уровня теоретической базы о физической активности.

Список литературы

1. Федеральный закон Российской Федерации «О полиции» от 07.02.2011 № 3-ФЗ. – М. : Проспект, 2011.
2. Приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // СПС «Гарант». – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/> (дата обращения: 01.08.2021).
3. Артемьева, Л. О. Здоровье сберегающие технологии в образовательном процессе: проблемы и перспективы / Л. О. Артемьева. – Пенза. : АНОО Приволжский Дом знаний, 2009. – С. 4–6.
4. Бабина, В. С. Проблема здоровья студенческой молодежи / В. С. Бабина, // Молодой ученый. – 2015. – № 11. – С. 572–575.
5. Булич, Е. В. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов / Е. В. Булич. – СГУ, 2007.
6. Данилова, Н. Н. Функциональные состояния: механизмы и диагностика / Н. Н. Данилова. – М. : МГУ, 2010.

7. Ионов, А. А. Физическая культура как средство стимуляции интеллектуальной деятельности студентов / А. А. Ионов // Психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2008. – № 8.

8. Мартын, И. А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи / И. А. Мартын // Студенческий научный форум. – URL: <https://www.scienceforum.ru/2015/1346/8145> (дата обращения: 03.07.2021).

9. Ефременко, М. А. Педагогический контроль уровня освоения боевых приемов борьбы у курсантов организаций МВД России / М. А. Ефременко // Известия Тульского университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. – № 2. – С. 35–40.

Кукало Е. В.¹,

старший преподаватель

кафедры физической подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

Шарманова В. В.²,

преподаватель

кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ЖЕНСКОГО ПОЛА, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

В настоящее время наблюдается устойчивая тенденция увеличения численности лиц женского пола, поступающих на службу в органы внутренних дел Российской Федерации, что обуславливает необходимость пересмотра некоторых принципов организации и использования средств и методов физической подготовки, учитывая психологические и физические особенности организма женщин. Высокий уровень профессиональной физической подготовки, а также морально-психологической устойчивости сотрудников женского пола является наиболее важным фактором, оказывающим влияние на успешность профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел, обеспечение законности при несении службы по борьбе с преступностью и сохранении жизни и здоровья самого сотрудника полиции.

Образовательные организации системы МВД России выполняют ведущую роль в профессиональной подготовке курсантов, главная цель образовательного процесса заключается в получении теоретических знаний, их отработка на практике, а также в развитии интеллектуальных способностей и формировании умений и навыков по специальной физической подготовке, необходимых для сохранения жизни и здоровья.

На занятиях по специальной физической подготовке курсанты образовательных организаций МВД России выполняют упражнения различного рода, однако,

¹ © Кукало Е. В., 2021.

² © Шарманова В. В., 2021.

несмотря на их обилие, особое предпочтение отдается боевым приемам борьбы, поскольку они составляют основу профессиональной подготовки. Однако преподаватели специальной физической подготовки сталкиваются с рядом сложностей и противоречий, связанных с увеличением гендерной неоднородности учебных взводов, и многие физические нагрузки не носят дифференцированный характер. Изучение боевых приемов борьбы повышают уровень физической подготовки курсантов женского пола, – они становятся более быстрыми, гибкими и ловкими.

Физическая подготовка девушек должна быть направлена на развитие следующих качеств:

- целеустремленности, настойчивости и упорства, несмотря на возникающие препятствия и трудности;
- терпеливости в противостоянии дискомфорту;
- мотивированности достижения высоких результатов;
- самостоятельности, ответственности за принятые решения;
- решительности и смелости, так как зачастую нерешительность,
- трусость негативно сказывается на выполнении поставленных задач;
- самообладание и выдержка;
- способность сдерживать эмоциональные проявления, контролировать свое поведение, поскольку лица женского пола не обладают достаточной стрессоустойчивостью и высокой степенью проявления волевого усилия.

Овладение современной техникой и эффективное ее использование требуют сегодня уже не столько затрат физической энергии, сколько потребности проявлять в условиях нарастающего утомления и психоэмоционального напряжения необходимые профессионально-личностные качества. В образовательных организациях системы МВД России к курсантам и слушателям женского пола предъявляются достаточно высокие требования; соответствовать им, девушке необходимо иметь весомый запас физических, психологических сил. Регулярные физические упражнения способствуют перестройке функционального действия организма, позволяют вырабатывать у женщин стрессоустойчивость, а также высокую степень проявления волевого усилия.

Таким образом, к курсантам женского пола, поступающим на службу в органы внутренних дел Российской Федерации предъявляются достаточно высокие требования к уровню их физической подготовленности, который обеспечивается совокупностью различных факторов. Особое место занимает специальная физическая подготовка, поскольку именно она является одной из важнейших дисциплин профессиональной служебной подготовки. В ходе физической подготовки

и тренировочного процесса формируются и совершенствуются физические способности: сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость.

Список литературы

1. Косиковский, А. Р. Организация профессиональной служебной и физической подготовки в органах внутренних дел : учебно-методическое пособие / А. Р. Косиковский. – М. : Академия управления МВД России, 2020.
2. Макеева, В. С. Физическая подготовка курсантов женского пола, обучающихся в вузах МВД России, направленная на развитие профессионально важных качеств / В. С. Макеева, С. Н. Баркалов, А. В. Алдошин // Педагогический журнал. – 2017. – Т. 7. – № 2А. – С. 26–35.
3. Панова, О. С. Методические аспекты обучения боевым приемам борьбы женщин-сотрудниц органов внутренних дел России / О. С. Панова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 9 (175). – С. 226–230.
4. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. – М. : Спорт, 2016.
5. Ефременко, М. А. Усовершенствование содержания обучения боевыми приемами борьбы: основные проблемы / М. А. Ефременко // Совершенствование системы профессиональной подготовки сотрудников ОВД в современных условиях. – М., 2017. – С. 86–87.

Курбакова Д. О.¹,

курсант

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

Научный руководитель: Платонов Д. А.,

начальник кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЁМАМ БОРЬБЫ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ СРЕДСТВАМИ РУКОПАШНОГО БОЯ

Как известно, в соответствии с ч. 1 ст. 20 Применение физической силы Федерального закона от 07.02.2011 № 3-ФЗ (ред. от 11.06.2021) «О полиции» (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.08.2021) «Сотрудник полиции имеет право лично или в составе подразделения (группы) применять физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы, если несиловые способы не обеспечивают выполнения возложенных на полицию обязанностей...» [1].

В. И. Дудчик и В. А. Торопов в своих исследованиях отмечают необходимость знания содержания данной статьи сотрудниками полиции, занимающимися единоборствами, что объясняется существованием тонкой грани между самозащитой, задержанием и нанесением существенного вреда, правонарушением [10]. В своей работе А. А. Борисов формулирует основные задачи данного приказа:

- 1) сформировать у военнослужащих навыки ведения рукопашного боя;
- 2) сформировать психологическую готовность действовать в экстремальных ситуациях [8].

Сегодня, в век информационных технологий, с каждым годом набирает новые обороты киберпреступность. И кажется, что служба сотрудников полиции всё дальше отстраняется от жизненных реалий, что обуславливается информатизацией общества. Но это предположение ошибочно. Несмотря на быстрое развитие информационных технологий, в мире пока ещё не изобретено компьютеризированное средство защиты человеческой жизни от нападения преступника. А потому использование и совершенствование боевых приёмов борьбы

¹ © Курбакова Д. О., 2021.

сотрудниками полиции, как самозащита и средство задержания преступников, сегодня встаёт на первый план. В своих исследованиях, посвящённых изучению применения рукопашного боя сотрудниками полиции на объектах транспорта, А. А. Тарасенко говорит об универсальности технической стороны рукопашного боя, что обусловлено тем, что приёмы рукопашного боя составляют многие элементы из бокса, кикбоксинга, дзюдо, самбо, карате и других видов единоборств [6].

На сегодняшний день развитие физической подготовки и правила применения боевых приёмов борьбы полицейскими регламентирует приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 (ред. от 27.07.2020) «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». Боевым приёмам борьбы посвящена глава VII. Пункт 53.4.1. излагает структуру боевого приёма, а именно 5 операций, составляющих его применение: 1) навязывание хвата и подготовка к выведению из равновесия и (или) нанесению расслабляющего удара; 2) выведение из равновесия и (или) нанесение расслабляющего удара; 3) реализация его технической основы; 4) подготовка (переход) к действиям физического контроля, сковывания, сопровождения; 5) сковывание (удержание), сопровождение под воздействием болевого приема [3].

Таким образом, из п. 53.4.1. становится ясно, что применение расслабляющего удара может быть совершено единожды. И это логично соотносится с ч. 3 ст. 19 Порядок применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия Федерального закона от 07.02.2011 № 3-ФЗ (ред. от 11.06.2021) «О полиции» (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.08.2021), где прописано, что «сотрудник полиции обязан стремиться к минимизации любого ущерба» [1]. Однако здесь не учитывается тот факт, что для некоторых сотрудников полиции нанесение ущерба преступнику применением расслабляющего удара с целью пресечения преступления или самозащиты не всегда представляется возможным в силу своих физических данных. В п. 53.4.5. приказа МВД России от 01.07.2017 № 450 (ред. от 27.07.2020) «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» говорится о том, что одним из методов совершенствования применения боевых приёмов борьбы сотрудниками полиции является практика с ассистентами, подобранными разными по росту, весу, силе и т. д.

Такая практика усовершенствует навыки применения боевых приёмов борьбы сотрудниками полиции, но она элементарно невозможна для некоторых сотрудников полиции, чьи физические данные не позволяют применять данные приёмы борьбы к более сильному ассистенту. По этой причине многие

из приёмов, такие как прямой удар кулаком в голову, удар кулаком сбоку по боковой поверхности головы или шеи, удар кулаком или ребром ладони сверху по ключице, по подбородку или по переносице, удар локтем по боковой поверхности головы и многие другие приёмы становятся недоступными для сотрудников полиции.

Интересен тот факт, что главы приказа МВД России от 01.07.2017 № 450 (ред. от 27.07.2020) «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации», посвященные сдаче нормативов по физической подготовке, предусматривают разные нормативы для женщин и мужчин, но глава, посвящённая боевым приёмам борьбы предполагает, что сотрудники полиции обоих полов способны дать одинаковый отпор преступнику, правонарушителю, поскольку не содержит в себе различных методик применения боевых приёмов борьбы. Это уравнение в силах является не корректно.

Важно упомянуть о существовании специальных критериев отбора сотрудников полиции при прохождении военно-врачебной комиссии. В соответствии с пунктом «а» табл. 2 «Соотношение роста и массы тела в норме и при нарушениях питания в возрасте 18–25 лет» Приложения № 1 к Инструкции о порядке проведения военно-врачебной экспертизы и медицинского освидетельствования в органах внутренних дел Российской Федерации и внутренних войсках Министерства внутренних дел Российской Федерации минимальным ростом для поступления на службу в МВД России является рост 150 см, а вес должен составлять не менее 43,8 кг [5]. В образ человека, обладающего такими параметрами, невольно вписывается девушка миниатюрной наружности. Возникает логичный вопрос: как возможно применить приём задержания такой сотруднице полиции к мужчине, предположим, с ростом 1,90 см и весом 95 кг, учитывая тот факт, что расслабляющий удар в соответствии с п. 53.4.1 приказа МВД России от 01.07.2017 № 450 (ред. от 27.07.2020) «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» может быть нанесён только один раз.

Также важно заметить, что А. С. Хорькова в своих исследованиях, посвящённых особенностям адаптации женского организма к физическим нагрузкам, пишет, что мышечная масса у взрослых женщин в среднем составляет около 30–35 % массы тела (в среднем 18 кг), а у мужчин – 40–45 % (в среднем 30 кг)». А. С. Хорькова отмечает, что «у женщин слабее мышцы верхних конечностей, плечевого пояса и туловища, максимальная произвольная сила которых составляет 40–70 % силы этих мышц у мужчин» [7]. Таким образом, очевидно, что

некорректно вести обучение лиц женского и мужского пола одним и тем же методам применения боевых приёмов борьбы. Подобная ситуация неизбежно ведёт как минимум к получению травм сотрудником полиции при задержании преступника. А. А. Михонин, А. О. Цыганок и А. Ю. Буздов в своих исследованиях, ссылаясь на особенности физического строения женского тела, отмечают важность включения «в программу подготовки по рукопашному бою военнослужащих-женщин многообразия ударов ногами» [9]. Объясняют авторы необходимость подобного введения тем, что «у женщин более мощная тазовая область и нижняя часть тела сильнее верхней». По этой причине надо рассмотреть вариант применения расслабляющего удара, учитывая личные физиологические особенности сотрудника полиции, иными словами введение дополнительного расслабляющего или болевого удара для сотрудников полиции с определённым ростом и весом.

Актуально упомянуть о сотрудниках подразделения ППСП, поскольку именно эти сотрудники ежедневно осуществляют свои полномочия на улицах города. В п. 53 Приложения к приказу МВД России от 29.01.2008 № 80 Устав патрульно-постовой службы полиции с изм. и доп. от 0.03.2009, 13.01.2010, 22.08.2011, 11.03.2012, 24.12.2014, 12.02.2015 говорится: «Назначение сотрудника подразделения ППСП в наряд производится с учетом состояния здоровья и физического развития, возраста, опыта работы...» и т. д. [4]. Практика показывает, что сотрудников подразделения ППСП никогда не распределяют на службу по одному. Такое распределение ведомственных сил вполне логично и рационально. Но возможность понадеяться на подмогу товарища есть, к сожалению, не у всех сотрудников полиции. Курсанты, тоже сотрудники полиции, ежедневно ездят на службу и возвращаются домой по форме.

В соответствии с п. 6 приказа МВД России от 17.11.2020 № 777 «Об утверждении Правил ношения сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации форменной одежды, знаков различия и ведомственных знаков отличия» сотрудники форменную одежду носят: г) повседневную форму одежды – при исполнении служебных обязанностей во всех остальных случаях [2]. Таким образом, несмотря на окончание рабочего дня, курсанты, возвращающиеся в место проживания, всё ещё остаются при исполнении обязанностей, соответственно риск у курсанта столкнуться с опасной для жизни ситуацией даже превышает риск опытного сотрудника, в особенности сотрудника полиции, выполняющего «офисную» работу.

Сегодня система обучения сотрудников полиции правилам приёмов борьбы ещё не завершена, поэтому возникает необходимость разработки специальной

программы с индивидуальным подходом к сотрудникам полиции в зависимости от их физического развития. Подобные изменения могут лучше обеспечить безопасность сотрудников полиции.

Список литературы

1. Федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ (ред. от 11.06.2021) «О полиции» (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.08.2021) // СПС «Гарант». – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/> (дата обращения: 02.08.2021).
2. Приказ МВД России от 17.11.2020 № 777 «Об утверждении Правил ношения сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации форменной одежды, знаков различия и ведомственных знаков отличия» // СПС «Гарант». – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/> (дата обращения: 02.08.2021).
3. Приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 (ред. от 27.07.2020) «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // СПС «Гарант». – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/> (дата обращения: 02.08.2021).
4. Приложения к приказу МВД России от 29.01.2008 № 80 Устав патрульно-постовой службы полиции с изм. и доп. от 10.03.2009, 13.01.2010, 22.07.2011, 11.03.2012, 24.02.2014, 12.02.2015 // СПС «Гарант». – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/> (дата обращения: 02.08.2021).
5. Приложения № 2 к Инструкции о порядке проведения военно-врачебной экспертизы и медицинского освидетельствования в органах внутренних дел Российской Федерации и внутренних войсках Министерства внутренних дел Российской Федерации // СПС «Гарант». – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/> (дата обращения: 02.08.2021).
6. Тарасенко, А. А. Рукопашный бой как средство подготовки сотрудников полиции к эффективным действиям на объектах транспорта в условиях ограниченного пространства / А. А. Тарасенко, Д. Е. Егоров // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2015. – С. 1–4.
7. Хорькова, А. С. Морфофункциональные особенности адаптации женского организма к физическим нагрузкам / А. С. Хорькова // Вестник Югорского государственного университета. – 2016. – С. 37–42.

8. Борисов, А. А. «Рукопашный бой» как универсальное средство развития психофизических способностей военнослужащих / А. А. Борисов // Военный инженер. – 2019. – С. 46–55.

9. Михонин, А. А. Особенности подготовки военнослужащих-женщин / А. А. Михонин, А. О. Цыганок, А. Ю. Буздов // Общество. Коммуникация. Образование. – 2013. – С. 56–58.

10. Дудчик, В. И. Правовые основы применения сотрудниками полиции приёмов рукопашного боя, его роль и значение в формировании готовности к профессиональной деятельности / В. И. Дудчик, В. А. Торопов // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2016. – С. 153–156.

Кушнаренко И. А.¹,

профессор

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя,

доктор философских наук, доцент

Мякенький Г. С.²,

соискатель

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

Баранюк В. И.³,

доцент кафедры ТуМФКиС

Московской государственной академии физической культуры,

кандидат педагогических наук

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ КООРДИНАЦИИ И ЛОВКОСТИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ НА ЗАНЯТИЯХ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ

По мнению В.Н. Платонова, ловкость отличается от координации тем, что это способность организма решать внезапно возникшие двигательные задачи, а координация – это решение двигательных задач в заранее известных условиях [4].

В настоящее время рукопашный бой в Вооруженных силах представлен, в большей степени, виде разучивания и совершенствования заранее известных приемов и двигательных действий, что негативно сказывается на развитии такого важного качества как «специальная ловкость». Обучение приемам рукопашного боя регламентирует основной руководящий документ приказ МО РФ № 200 (с изм. от 31.07.2013 № 560) «Наставление по физической подготовке Вооруженных Сил Российской Федерации», который обязывает выполнять требования, предъявляемые к военнослужащим ВС РФ по всем разделам физической подготовки, в том числе и рукопашному бою [5]. В ходе проведения занятий в основном формируются координационные способности, а ловкость как физическое качество остается без должного внимания. Связи с этим, возникает вопрос: смогут ли военнослужащие эффективно действовать в ближнем бою, где не будет условного противника и заранее известной ситуации [3]. В связи с этим появляется

¹ © Кушнаренко И. А., 2021.

² © Мякенький Г. С., 2021.

³ © Баранюк В. И., 2021.

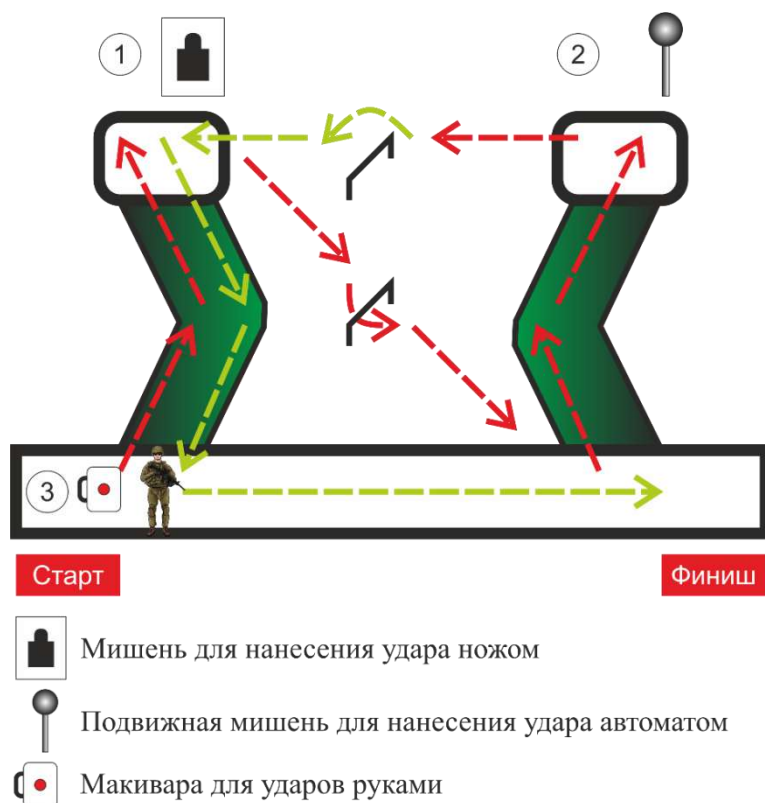
необходимость учить военнослужащих тому, что необходимо на войне, т. е. именно моделировать возможные, наиболее часто встречающиеся ситуации рукопашного боя с противником [2]. Постоянное выполнение отдельных приемов на месте, ведет к тому что кинематические и динамические характеристики не соответствуют требованиям реального боя [1]. Следовательно, не происходит комплексного психологического и физического воздействия на обучаемого. Чтобы адаптировать военнослужащих к ведению рукопашной схватки в боевых условиях, им необходимо испытывать психологические нагрузки на фоне различного по характеру утомления, т. е. личный состав подразделения должен стойко преодолевать смешанные (аэробно-анаэробные) нагрузки [1].

В ходе изучения специальной научно-методической литературы ведения боевых действий с противником мы столкнулись с тем, что в настоящее время в вузах МО РФ нет установленной программы обучения курсантов ведению рукопашного боя в динамических условиях ограниченного пространства, которые встречаются при ведении боевых действий.

Таким образом, возникает необходимость экспериментально определить, какую по характеру и направленности нагрузку испытывает организм военнослужащего при перемещении его в ограниченном пространстве с учетом военной формы одежды и уставной экипировки. Полученные результаты позволят разработать методику ведения рукопашного боя в динамических условиях ограниченного пространства.

Организация исследования. В ходе проведения эксперимента сконструирован макет, который состоит из траншеи, хода сообщения и колодца, где курсанты училища выполняли технико-тактические действия рукопашного боя. При выполнении тестового задания выявлено, что военнослужащие в условиях ограниченного пространства в большей степени испытывают аэробно-анаэробное утомление, что значительно сказывается на ловкостных способностях.

Таким образом, для определения уровня развития специальной ловкости выполнялось специальное подготовленное задание [4], которое заключалось в следующем: ускоренное преодоление хода сообщения, затем выпрыгивая из колодца, нанести удар по появляющейся мишени холодным оружием, бег с препятствием, после чего спрыгнуть в траншею и продолжить движение по второму параллельно идущему ходу сообщения, далее, преодолев колодец, выполнить удар дулом автомата по подвижной мишени, бег с препятствием и спрыгнуть в параллельный колодец, затем, пробегая по ходу сообщения, нанести удар рукой по заранее известной мишени, затем, пробегая по траншее, выполнить касанием руки финиширование (см. рис. 1).



*Рис. 1. Макет экспериментального задания
для проверки специальной ловкости и координации*

В тестировании приняли участие 10 курсантов 3 курса Московского высшего общевойскового командного училища. В начале и в конце эксперимента у военнослужащих (курсантов) проведен контроль уровня развития ловкости и координации в рамках изучения раздела «Рукопашный бой». На протяжении 6 месяцев курсанты выполняли специально-разработанные упражнения, необходимые им для успешной реализации технико-тактического потенциала в бою с противником в ограниченных условиях. Тренировочные занятия проводились с учетом изменения погодных условий, скорости выполнения приемов, а также из не стандартных положений. В итоге было проведено 68 учебно-тренировочных занятий, на которых курсанты выполняли следующие упражнения:

- выпрыгивания с отягощением 6 кг;
- удары холодным оружием с увеличением нагрузки рабочего звена;
- уходы с линии атаки в парах;
- перемещения по линии в положении седа правым и левым боком с оружием над головой;
- выполнение дифференцированных физических упражнений после нанесения удара;
- выполнение ударов по настенной подушке;

– условная борьба в парах на нестабильной поверхности.

Качество выполнения тестового задания оценивалось из критериев, представленных в табл. № 1.

Результаты исследования и их обсуждение.

Достоверность изменения результатов прохождения тестового, в соответствии с предъявляемыми требованиями, определялась с помощью t-критерия Стьюдента.

Таблица 1

**Результаты контрольных испытаний курсантами
экспериментальной группы**

кол-во чел. (ЭГ)	Критерии	До эксперимента $M_1 \pm m$	После эксперимента $M_2 \pm m$	$M_1 - M_2$	P
n=12	преодоление дистанции без нарушений (кол-во человек)	4,2±1,59	6,7±2,33	2,5	p<0,05
	время преодоления дистанции без нарушений (мин.)	1,35±0,29	0,57±0,11	0,76	p<0,05
	точность выполнения удара холодным оружием (балл)	4,6±2,21	7,8±1,23	3,2	p<0,05
	сила удара холодным оружием (кол-во человек)	7,5±1,52	7,6±1,75	0,9	p>0,05
	сильный и точный удар кулаком (кол-во человек)	3,5±4,52	7,8±1,32	4,3	p<0,05
	комбинированное действие (уклон – удар) с автоматом (кол-во человек)	4,1±4,73	6,3±3,73	2,2	p>0,05

Как видно из табл. 1, в экспериментальной группе в результате проведенных учебно-тренировочных занятий произошло достоверно значимое улучшение всех показателей (p<0,05), за исключением выполнения акцентированного удара ножом и качеством выполнения задания с автоматом (p>0,05), в данных крите-

риях оценки, динамика показателей улучшилась не значительно, так как количество времени и упражнений отводимых для формирования необходимого навыка не достаточно.

Применение методики развития специальной ловкости и координации положительно сказывается на подготовке военнослужащих к действиям с противником в ограниченном пространстве, но не все показатели достоверно изменились. Следовательно, экспериментальная методика требует определенной коррекции, что позволит более успешно осуществлять подготовку личного состава.

Список литературы

1. Ашкинази, С. М. Техничко-тактическая подготовка в комплексных (смешанных) единоборствах : монография / С. М. Ашкинази, К. В Климов. – СПб., 2016.
2. Дунаев, К. С. Структура и модельные характеристики подготовленности высококвалифицированных биатлонистов / К. С. Дунаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 4. – С. 22–26.
3. Плахтиенко, В. А. Физические качества и их развитие в процессе физической подготовки военнослужащих : учебно-методическое пособие / В. А. Плахтиенко. – Л. : ВДКИФКиС при ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1972.
4. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : монография / В. Н. Платонов. – М. : Спорт., 2019.
5. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). – М. : УФП ВС РФ, 2009.

*Лазаревич М. В.¹,
старший преподаватель
кафедры физической подготовки
Омской академии МВД России*

РУКОПАШНЫЙ БОЙ – В СПОРТЕ, В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

В современном мире множество видов боевых искусств, например, такие как: рукопашный бой, бокс, самбо, дзюдо, крав-мага, муай-тай, ушу, капоэйра, каратэ, калари паятту, сават, дамбе, айкидо, кикбоксинг, кунг-фу, панкратион и др.

Все они традиционно зарождались в разных странах и имеют свою культуру, традиции, истоки. Изначально, все боевые искусства были созданы людьми для защиты жизни, здоровья человека, семьи, народа.

Шло время, а вместе с ним менялись школы боевых искусств, их стили, техника и тактика ведения боя, которая постоянно совершенствовалась и совершенствуется. Боевые искусства воплотились в жизнь людей. Это находит отражение в спорте (различные виды единоборств), в профессиональной деятельности различных силовых структур (военные, полиция, спецназ, разведка и др.) вплоть до частных телохранителей, охранников и инкассаторов.

В России универсальным боевым искусством является рукопашный бой, так как он включает различную технику: удары руками и ногами, броски, удержания, болевые и удушающие приемы.

Рукопашный бой используется в различных сферах профессиональной деятельности, такие как: армия (армейский рукопашный бой), где целью ставится выполнение боевой задачи любой ценой; полиция (рукопашный бой в системе МВД России), где цель – задержание нарушителя закона; в спорте (рукопашный бой), где цель – достижение спортивных результатов и т. д.

В образовательных организациях МВД России, в структурных подразделениях УМВД России особое место и роль уделяют развитию рукопашного боя. Это находит отражение в подготовке полицейских на занятиях по физической подготовке в системе МВД России, в проведении различных уровней соревнований по рукопашному бою, в целях выявления сильнейших спортсменов в лично-командных зачетах.

¹ © Лазаревич М. В., 2021.

Среди сотрудников правоохранительных органов, органов внутренних дел, курсантов образовательных организаций МВД России проводятся соревнования по рукопашному бою различных уровней: внутри образовательной организации МВД России, среди правоохранительных органов (Динамо), среди высших учебных заведений МВД России и т. д.

Рассмотрим определение и значение рукопашного боя в спорте, в образовательных организациях МВД России.

Рукопашный бой – прикладной вид спорта, эффективное средство самообороны, характеризующийся сложнокоординированностью, в котором спортсмены, передвигаясь, наносят друг другу удары руками и ногами, проводят болевые и удушающие приемы, выполняя при этом различные защиты [1].

Соревнования, которые проводятся в системе МВД России по рукопашному бою, носят служебно-прикладной характер. У каждого вида спорта есть свои правила соревнований. В правилах рукопашного боя описаны: техника рукопашного боя (разрешенные удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы), запрещенные приемы и технические действия (т. е. это действия, которые могут причинить опасный вред здоровью), оценка приемов и др.

Чтобы успешно выступить на соревнованиях по рукопашному бою среди образовательных организаций МВД России, спортсменам выделяют дополнительное время для подготовки и назначают ответственного руководителя секции (ГСС) по рукопашному бою, как правило, из числа профессорско-преподавательского состава кафедры физической подготовки, который сам владеет техникой рукопашного боя, знает и владеет методикой проведения занятий по данному виду спорта. Участников готовят по правилам рукопашного боя, в системе МВД России.

Выступая на соревнованиях по рукопашному бою среди образовательных организаций МВД России, каждая команда пытается принести как можно больше побед, тем самым занять призовые места (стать чемпионом, призером в командном зачете). По результатам выявляют сильнейшую команду, сильнейших спортсменов, лучших преподавателей, подготовивших свою команду. Так, рукопашный бой «живет» в спорте, среди образовательных организаций МВД России.

Но как, рукопашный бой «живет» в профессиональной деятельности полицейских? Ведь соревнования по рукопашному бою проводятся среди немногих сотрудников полиции, курсантов и главное – по правилам соревнований рукопашного боя. А в повседневной, профессиональной деятельности сотрудникам полиции приходится задерживать правонарушителей, преступников, при этом

задерживаемые оказывают сопротивление, нападают на сотрудника полиции (сопротивление и нападение может быть вооруженным), а на соревнованиях по рукопашному бою спортсмены участвуют без оружия. И там нет места «правилам соревнований рукопашного боя», «морали», «уважения» и т. д.

Чтобы ответить на этот вопрос, необходимо знать специфику подготовки полицейских в структурных подразделениях, их жизненный опыт при задержании преступников, судебные решения по применению сотрудниками физической силы, в том числе боевых приемов борьбы.

Для подготовки и совершенствования физической подготовки и навыков применения боевых приемов борьбы все сотрудники полиции обязаны посещать занятия по физической подготовке, которые проходят в структурных подразделениях УМВД России, а также сдавать зачеты по физической подготовке, проходить очередную, внеочередную аттестацию на замещение должностей в МВД России, в соответствии с Федеральными законами («О полиции», «О службе в ОВД РФ»), с ведомственными приказами МВД России. Занятия носят практический характер. Отрабатываются приемы задержания в различных условиях (на улице, на спортивной площадке, на полигонах, в замкнутых пространствах, при хорошем и неосвещенном помещениях и т. д.), при этом моделируются ситуации: преследование и задержание условного правонарушителя (правонарушителей), сотрудники полиции отрабатывают задержания как вооруженных преступников (макеты различного оружия), так и невооруженных преступников. В качестве невооруженного нападения на сотрудников полиции, условные правонарушители используют удары, броски, захваты.

Подготовка к соревнованиям по рукопашному бою в системе МВД России и подготовка сотрудников полиции к успешному задержанию правонарушителей отличаются друг от друга, но при этом, сотрудники полиции, которые готовились и выступали на соревнованиях по рукопашному бою имеют хороший базовый уровень подготовки и в дальнейшем легче справляются с поставленными задачами (задержание преступников), чем те сотрудники полиции, которые ни разу не участвовали в соревнованиях по рукопашному бою.

Рассмотрим, как рукопашный бой применяется и действует в условиях реального задержания преступников или правонарушителей.

Для этого проведено анкетирование по применению сотрудниками полиции боевых приемов борьбы. В анкетировании участвовали 224 сотрудника полиции, прибывшие из разных подразделений, в основном это наружные службы, кото-

рые ежедневно сталкиваются и задерживают правонарушителей (патрульно-постовая служба полиции, уголовный розыск, ГИБДД), опыт работы составил от трех до 15 лет службы в полиции.

Из анкетирования сотрудников полиции и личной беседы, а также руководствуясь ФЗ «О полиции», отмечено:

– сотрудник полиции действует с учетом создавшейся обстановки, характера и степени опасности действий лиц;

– сотрудник полиции обязан стремиться к минимизации любого ущерба [2].

Так, при задержании преступников сотрудники полиции применяли:

– способы задержания – 100 %;

– броски – 87,2 %;

– удары – 94,7 %;

– удушения – 21,4 %;

– удержания – 14,8 %.

Как видно, сотрудники полиции при задержании преступников основном применяли: способы задержания, удары, броски; реже: удушения, удержания.

Но какие именно боевые приемы борьбы в большинстве случаев сотрудники полиции применяли при задержании преступников.

Ответы были следующие:

– способы задержания: загиб руки за спину, «рывком», «замком», «рычаг руки наружу», «рычаг руки внутрь»;

– броски: задняя подножка, бросок через бедро, бросок захватом ног сзади, бросок передняя подножка, бросок захватом ног спереди, бросок задняя подножка с захватом ноги;

– удары: рукой – прямые, боковые, снизу; ногой – коленом, прямой, боковой.

В целях минимизации ущерба (причинения вреда здоровью) все удары наносились исключительно по ногам и в область живота, очень редко по голове – в зависимости от характера и степени опасности действий лиц (см. ФЗ «О полиции», глава 5, ст. 19, п. 3).

При задержании преступников сотрудники полиции в основном применяют ударную и бросковую технику рукопашного боя, при этом удары преимущественно наносятся по ногам и в область живота. Сравним: на соревнованиях по рукопашному бою преимущественно удары наносятся по голове, реже – по туловищу и очень редко по ногам, так как удары по ногам (лоу-кик) судьи не оценивают. На практике, в условиях реального задержания, сотрудники полиции в целях минимизации причиняемого ущерба наносят удары по ногам. Если вам «отсушили ногу», т. е. нанесли несколько ударов или один удар лоу-кик, то вы

не сможете после этого быстро двигаться. Это даст преимущество сотруднику полиции при задержании преступника, и сам преступник после этого не может продолжать оказывать нападение на сотрудника полиции, так как преступнику будет больно передвигаться на «такой» ноге и вообще выполнять какие-либо активные действия (удары и т. д.) в отношении сотрудника полиции.

Поскольку рукопашный бой является прикладным видом спорта и на занятиях по рукопашному бою формируется навык, а навык – это доведенное до автоматизма умение. Значит сотрудник полиции, который тренирует свои удары наносить по голове, особенно ногами, так как это ему принесет больше очков на соревнованиях (см. правила соревнований по рукопашному бою), при реальном задержании будет выполнять именно то действие (навык), который он сформировал на тренировках (а именно: удары ногами по голове), что может (поскольку удар ногой в голову поставлен) принести вред здоровью при задержании. Благо если, причиненный ущерб будет меньше предотвращенного, а если наоборот?

Обратимся к судебной практике применения сотрудниками полиции боевых приемов борьбы.

Чаще всего сотрудники полиции, при применении боевых приемов борьбы преследуются по ст. 286 УК РФ «Превышение должностных полномочий».

Из всего выше сказанного мы можем сделать следующие выводы:

1. Владение техникой рукопашного боя сотрудникам полиции необходимо: в целях успешного задержания лиц, нарушающих закон и оказывающих нападение, сопротивление на сотрудника полиции или не выполняющих законных требований сотрудника полиции о прекращении противоправных действий.

2. Сотрудник полиции всегда действует с учетом создавшейся обстановки, характера и степени опасности действий лиц, при этом он обязан стремиться к минимизации любого ущерба.

3. Поскольку рукопашный бой тесно связан с профессиональной и соревновательной деятельностью сотрудника полиции, при занятиях формируется устойчивый навык, но некоторые правила рукопашного боя стоит пересмотреть, например:

– учитывать практику применения сотрудниками полиции боевых приемов борьбы (виды ударов и бросков, которые сотрудники полиции чаще используют при задержании – начислять большее количество баллов, а также начислять баллы за удары по ногам (лоу-кик);

– стремиться к минимизации любого ущерба (к примеру: не наносить удары по туловищу, когда соперник лежит (в правилах разрешено наносит удары ру-

ками по туловищу) – в реальности – снимут на камеру, и будет казаться, что сотрудник полиции бьет лежащего, что явно будет расценено как превышение), т. е. нельзя наносить удары по лежащему сопернику.

Сотрудники полиции понимают, как правильно применять технику рукопашного боя на соревнованиях (если они выступают), в профессиональной деятельности (при задержании лица, оказывающего сопротивление или осуществляющего нападение на сотрудника полиции), но было решено установить взаимосвязь рукопашного боя в спорте и в профессиональной деятельности полицейских.

Навык – это доведенное до автоматизма умение. Что разрешено на соревнованиях по рукопашному бою, то будет перенесено в действительность при реальном задержании. Закон требует от сотрудников полиции минимизацию любого ущерба.

Список литературы

1. Служебно-прикладные виды спорта в образовательных организациях МВД России : учебно-методическое пособие для преподавательского состава, руководителей секций по спортивной подготовке курсантов (слушателей) / В. В. Орлов [и др.]; под ред. В. В. Орлова. – Омск, 2019. – С. 88.
2. Федеральный закон Российской Федерации от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции» // СПС «Консультант Плюс». – URL: <http://www.consultant.ru/> (дата обращения: 10.07.2021).

Малашенко М. С.¹,

старший преподаватель

кафедры физической подготовки Ставропольского филиала

Краснодарского университета МВД России,

кандидат социологических наук

Крестникова Е. П.²,

старший преподаватель

кафедры физической подготовки Ставропольского филиала

Краснодарского университета МВД России

Фартушный В. Е.³,

преподаватель

кафедры физической подготовки Ставропольского филиала

Краснодарского университета МВД России

ИНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ В КОНТЕКСТЕ ПРОБЛЕМАТИКИ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ РУКОПАШНОГО БОЯ

Физкультура и спорт выступают эффективным средством воспитания полноценной личности, развития её положительных морально-психологических качеств, и, как следствие, повышения готовности к физическим и психоэмоциональным нагрузкам, к экстремальным и критическим ситуациям. Рассматривая физическую культуру и спорт сквозь призму социологии, обнаружим, что физкультура и спорт представляют собой единый социальный институт, направленный на удовлетворение определенных базовых потребностей социума.

Важнейшей базовой потребностью общества, удовлетворяемой в рамках физической культуры, выступает здоровье, как физическое, так и психоэмоциональное, а также здоровьесбережение.

¹ © Малашенко М. С., 2021.

² © Крестникова Е. П., 2021.

³ © Фартушный В. Е., 2021.

Для спорта основными потребностями выступают, например, демонстрация и признание физического здоровья и физического превосходства, реализуемые через победы в спортивных соревнованиях, выполнение спортивных нормативов и т. д.

Оба компонента института физкультуры и спорта взаимозависимы, но в то же время характер их взаимных связей включает не только взаимообусловленность и взаимозависимость, но и определенные внутренние противоречия.

Так, на «разных ценностных полюсах» указанных противоречий будут находиться, например, лечебная физкультура и имеющие повышенную опасность или риски для здоровья атлета дисциплины профессионального спорта (спорта высоких достижений).

В основе социальных институтов лежат такие базовые потребности общества, удовлетворение которых невозможно без появления и развития определенных ценностных установок и ориентаций, без формирования системы ценностей, появления новых социальных норм и правил, социальных практик и т. д.

Для рукопашного боя, как и в целом для боевых искусств, помимо указанных выше потребностей характерно определяющее влияние такой базовой потребности, как безопасность.

Безусловно, это не означает, что здоровье как базовая потребность игнорируется. Однако именно безопасность становится частью системы потребностей физкультуры (здоровье) и спорта (достижения и победы), вступая с ними в рамках института физической культуры и спорта в достаточно сложные взаимосвязи, в определенных ситуациях – противоречия.

Для института физической культуры и спорта в вышеописанной системе взаимосвязей характерна определенная дихотомия, – для успешных занятий рукопашным боем необходимо развитие ряда физических навыков, позитивно влияющих на здоровье, таких, как сила, выносливость, быстрота реакции, но в то же время сами занятия могут иметь определённые негативные последствия для здоровья, прежде всего из-за повышенного риска травматизма.

Тем не менее эта дихотомия возникает только между такими общественными потребностями, как здоровье и безопасность, как и характерные для социального института физкультуры и спорта противоречия здоровья и реализации спортивных достижений. Повышение мастерства самообороны и сопутствующих психоэмоциональных качеств и, следовательно, потенциально более высокого уровня безопасности личности вполне соответствует потребностям и задачам спорта [1, с. 8–9].

Всплеск интереса в обществе к разнообразным боевым искусствам, начиная с конца 80-х годов XX века и особенно – в 90-е годы во многом формировался как ответ на существенно возросшую общественную потребность в безопасности. При этом помимо собственно навыков самообороны, эта потребность удовлетворялась через развитие морально-волевых качеств, психологической готовности к противостоянию и т. д.

Институциональные изменения физической культуры и спорта зависят от уровня психологической готовности населения, и прежде всего молодежи, от готовности к регулярным физическим нагрузкам. Объективное снижение потребности общества в безопасности в связи с нормализацией социально-экономических отношений и снижения уровня насильственной преступности в последние десятилетия усилило негативное влияние личностно-психологических факторов [1, с. 10], интерес к тяжелым и травмоопасным видам физической подготовки неуклонно снижается на фоне роста числа граждан, занимающихся физкультурой и спортом.

Так, «в числе самых непопулярных видов спорта у россиян оказались боевые искусства» указывается в исследовании ВЦИОМ. При этом 63 % прошедших опрос обозначили свою основную цель как здоровье и здоровьесбережение [2].

В другом исследовании ВЦИОМ показан существенный рост интереса к физкультуре и спорту: заниматься периодически стали 60 % россиян, тогда как 2006 г. таковых было только 38 %, однако популярность боевых искусств на фоне такого заметного роста оказалась крайне незначительной, – интерес к ним проявляет всего 3% населения [3].

А ведь боевые искусства в целом и в частности рукопашный бой способствуют закалке характера, развитию дисциплины и самодисциплины, психологической устойчивости. Занятия повышают готовность к повышенным физическим и психоэмоциональным нагрузкам, повышают скорость и остроту мышления, развивают реакцию, и формируют умение стойко переносить боль.

Однако на фоне снижения потребности общества в безопасности и снижения интереса к боевым искусствам и рукопашному бою в частности постепенно утрачивается позитивное воздействие на личность, которое такие занятия оказывают.

Если говорить о возможных мерах государственной поддержки, об углублении сотрудничества соответствующих спортивных федераций и обществ, органов публичной власти и образовательных организаций по повышению востребованности обществом боевых искусств, то у рукопашного боя как основной цели приложения таковых усилий имеется ряд значимых преимуществ.

Среди боевых искусств рукопашный бой занимает одно из ведущих мест по популярности. В рамках подготовки спортсменов может проводиться большая воспитательная работа, в том числе – пропаганда здорового образа жизни и отказа от вредных привычек, повышение психологической устойчивости и развитие морально-волевых качеств.

Как в других боевых искусствах, в рукопашном бое важен постоянный контакт тренера и спортсменов, что даёт возможность проведения, помимо собственно обучения широкой воспитательной работы, – это и развитие гражданственности и патриотизма, и возможность влияния на развитие правосознания, когда в ходе обучения спортсменов тренер формирует у них представление о правомерном поведении спортсменов-рукопашников и границах допустимого применения полученных на занятиях знаний и навыков в повседневной жизни, а также об ответственности за неправомерное поведение и причинения вреда спортсменами-рукопашниками.

Говоря о подготовке как будущих курсантов вузов МВД, так и обучающихся сегодня в системе МВД молодых людей отметим следующее, Р. А. Исаев подчеркивает следующие аспекты формирования морально-волевых качеств личности в рамках занятий рукопашным боем: «Развивает у сотрудников правоохранительных органов такие важные качества, как: смелость, решительность в действиях, уверенность в собственных силах, стремление сблизиться с правонарушителем, атаковать и победить в связанных с риском для жизни ситуациях, настойчивость в достижении цели» [4, с. 157].

При этом исследователь указывает на плохую общую физическую подготовленность и неразвитость навыков самообороны у абитуриентов. Безусловно, это возможно скорректировать в рамках учебных занятий. Однако в рамках физической подготовки курсантов вузов МВД России рукопашному бою уделяется весьма немного времени. В частности, Р. А. Исаев, исследуя основные характеристики обучения средствам рукопашного боя в структуре физической подготовки курсантов, пришел к выводу о крайней недостаточности времени, выделяемого на обучение ударам руками и ногами, захватам, броскам и технике защиты от таковых. Тем более речь не идет об использовании комплексных методик нападения и обороны, характерных для рукопашного боя [4, с. 157–158].

Можно согласиться с предложениями о расширении представленности не только отдельных приемов рукопашного боя в системе физической подготовки курсантов, а о переходе к использованию комплексного подхода в обучении рукопашному бою [5, с. 10], что повлечет не только более качественную подго-

товку к противостоянию с правонарушителями и будет способствовать развитию морально-волевых качеств курсантов, но и потенциально может стать частью системы мероприятий, направленных на популяризацию рукопашного боя среди молодежи.

Занятия рукопашным боем и сопутствующее повышение специальной физической подготовки выступают подходящей основой дальнейшего развития физической подготовленности молодежи, т. е. и будущих военнослужащих, проходящих срочную службу, и курсантов ведомственных образовательных организаций, и студентов вузов.

В современном обществе все чаще действия сотрудников полиции фиксируются на видео, становятся частью информационного поля, общественного обсуждения вопросов безопасности и противодействия преступности.

Хорошая физическая подготовка, четкие и слаженные действия, безупречная техника ударов, захватов, бросков и т. д., демонстрируемые сотрудниками полиции при задержании правонарушителей, повышают доверие граждан к полиции в части того, что общественная безопасность обеспечена высокопрофессиональными специалистами самым наилучшим образом.

Безусловно, развитие профессионального мастерства работников правоохранительных органов, тем более демонстрируемое ими при выполнении опасных общественно-значимых заданий, вполне наглядное, благодаря распространению видеосъемки, будет способствовать повышению авторитета полиции у населения, в значительной степени – в глазах молодежи. А сопутствующее грамотно организованное информирование о характере подготовки таких сотрудников, будет способствовать повышению популярности рукопашного боя у населения, прежде всего – у детей и юношей. И уже это, в свою очередь, будет способствовать повышению подготовленности будущих абитуриентов вузов системы МВД России и позитивно влиять на качество их общефизической и боевой подготовки.

Список литературы

1. Малащенко, М. С. Институциональные изменения физической культуры и спорта в современной России: специальность 22.00.04 «Социальная структура, социальные институты и процессы» : дис. ... канд. соц. наук / М. С. Малащенко; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь, 2017.

2. Спортивная Россия. Каждый второй россиянин занимается спортом или физкультурой, а самые популярные виды спортивных занятий – бег, легкая атлетика и спортивная ходьба. Аналитический доклад // ВЦИОМ. – 2018. – 5 апр. –

URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/sportivnaja-rossija> (дата обращения: 25.08.2021).

3. Спортивная Россия: быстрее, выше, сильнее! Россияне стали активнее заниматься спортом. Самым популярным видом спорта на сегодняшний день является легкая атлетика. Аналитический доклад // ВЦИОМ. – 2018. – 28 авг. – URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/sportivnaya-rossiya-bystrye-vyshe-silnee> (дата обращения: 25.08.2021).

4. Исаев, Р. А. Рукопашный бой в структуре учебной программы по дисциплине «физическая подготовка» для курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / Р. А. Исаев // Вестник Волгоградской академии МВД России. – 2014. – 4 (31). – С. 156–161.

5. Цыганок, А. О. Подготовка курсантов вузов по рукопашному бою: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : дис. ... канд. пед. наук / А. О. Цыганок; Военный институт физической культуры. – СПб., 2003. – С. 157–186.

Марченко И. Н.¹,

преподаватель

кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

Кузнецов М. О.²,

старший преподаватель

кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

РУКОПАШНЫЙ БОЙ И ПРОБЛЕМЫ ЕГО ОСВОЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Рукопашный бой по сути и происхождению является одним из немногих древнейших видов прикладного искусства, спорта. Он имеет двоякое значение. Издавна рукопашный бой являлся прикладным военным видом спорта, и он имел соответствующее значение, и уже позднее был признан спортом.

При подготовке профессиональных воинов использовался рукопашный бой как средство овладения специальными навыками умениями и знаниями. С его помощью люди учились думать, правильно использовать тактику и самообороняться [1].

Для выполнения приёмов рукопашного боя требуется много работы и времени, в том числе имеется необходимость проведения с курсантами образовательных организаций МВД России теоретических лекций, так как это необходимо для качественного усвоения программы. Требуется знание массивного комплекса правил, чтобы обеспечить наименьшую вероятность травм и ситуаций, которые могли бы навредить жизни и здоровью сотрудника органов внутренних дел. Курсантам и слушателям необходимо изучать тактику выполнения приёма, в том числе и в определенных ситуациях, которые могли бы произойти при задержании и поимке преступника. И конечно же, против сопротивляющихся субъектов «безопасность сотрудника органов внутренних дел» или «оборонительная тактика» («самооборона», навыки удержания снаряжения (в частности,

¹ © Марченко И. Н., 2021.

² © Кузнецов М. О., 2021.

удержание своего пистолета) – очень важны, и для всего этого требуется отличное владение приёмами рукопашного боя. Думается, что это неотъемлемая часть курса специальной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России [1, 2].

Качество выполнения приемов рукопашного боя одного факультета от другого различно, так как сотрудники имеют свою профильную специализацию и некоторым это в большей степени необходимо, например, оперуполномоченным и следователям, соответственно, и стандарты поддержания данных навыков тоже разные [3].

Курсантов и слушателей учат не «фирменной» системе, такой как крав-мага, а собственной учебной программе факультета, адаптированной к задачам и ожиданиям их работы, их дальнейшей профессиональной специализации. Данная тактика сочетает словесные директивы с физическими приемами и направлена на то, чтобы офицер всегда находился в рамках руководящих принципов применения силы, предусмотренных ФЗ «О полиции» от 07.02.2011 № 3-ФЗ и политикой их собственного отдела, в данном случае политикой образовательной организации МВД России.

Как пример, курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России изучают тактику безопасного приближения к транспортному средству или извлечению несговорчивого субъекта из транспортного средства, обороне в данных ситуациях с применением рукопашного боя. В любой момент субъект может внезапно вылететь, замахнуться на сотрудника органов внутренних дел, потянуться к его поясу в поисках оружия, и сотрудник должен быстро отреагировать соответствующим образом и быстро.

Базой успехов в рукопашном бое является непосредственно физическая подготовка. Чтобы иметь высокий уровень, нужно проводить много тренировок, не только касающихся рукопашного боя, повторения приёмов, но и тренировок по общей физической подготовке. Сотрудник должен иметь хорошую силу воли и выносливость [4].

В методике развития физических качеств, принятой в рукопашном бое, отмечают следующие типы тренировки и тренируемые качества:

Длительная (L) – развитие и совершенствование работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем и обмена веществ; общая выносливость.

Силовая (F) – развитие силы мышц, укрепление суставно-связочного аппарата; сила.

Скоростная (V) – увеличение скорости выполнения технических действий; быстрота и скоростная выносливость.

Скоростно-силовая (VF) – совершенствование обменных процессов, развитие ДС и ССС; силовая и скоростно-силовая выносливость, взрывная сила рук.

Прыжковая (Н) – разновидность скоростно-силовой подготовки; взрывная сила и специальная выносливость ног.

Техническая (Т) – отработка технических и тактических элементов боя; ловкость и тактическое мышление.

Растяжка (Р) – увеличение эластичности мышц и связок, увеличение амплитуды движений звеньев тела; гибкость [2].

Одна из проблем – нехватка времени на теоретическую подготовку, касающуюся рукопашного боя курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Для её решения требуется введение лекций и семинаров по теории данного боевого искусства.

Другая проблема – нехватка времени при практическом освоении данного боевого искусства. Для того чтобы сотрудник органов внутренних дел умел правильно применять приёмы, нужно долго и усердно тренироваться. Невозможно всему научиться только на самоподготовке, но самостоятельная подготовка тоже играет большую роль. Сотрудники, курсанты и слушатели для более качественной подготовки неоднократно должны выезжать на соревнования разного уровня, чтобы мастерство каждого будущего и действующего сотрудника увеличивалось.

Для развития специалиста в этой области без современной методики тренировки, не используя апробированные средства действующих спортсменов высокого класса, развитие происходит менее качественно.

Нельзя забывать, что повысить свой уровень рукопашного невозможно без знаний и практики о других видах спорта: самбо, дзюдо, бокс, карате.

Список литературы

1. Адамович, Г. Э. Кривич. Рукопашный бой. Система славянских единоборств / Г. Э. Адамович. – М. : Букмастер, 2012.
2. Кадочников, А. А. Наставления по армейскому рукопашному бою / А. А. Кадочников, Ар. А. Кадочников. – М. : Феникс, 2007.
3. Травников, А. Книга приемов. Рукопашный бой и оперативное карате. По системе спецназа КГБ / А. Травников. – М. : АСТ, 2008.
4. Тютин, С. С. Направления совершенствования качества обучения физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / С. С. Тютин, И. Н. Марченко // Актуальные проблемы развития

физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России. – 2018. – С. 163–165.

5. Ефременко, М. А. Эффективность использования техники ударов руками и ногами сотрудниками органов внутренних дел / М. А. Ефременко // Известия Тульского университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – № 4. – С. 20–24.

Милованов С. В.¹,

старший преподаватель

кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

Казбеков Т. Ш.²,

старший преподаватель

кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

СПОСОБЫ ОПТИМИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СЛУШАТЕЛЕЙ И КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Физическая подготовка занимает важное место в деятельности сотрудников органов внутренних дел, особенно в деятельности подразделений, которые непосредственно участвуют в пресечении и раскрытии преступлений, поскольку нередко от сотрудника требуется применение физической силы для поимки и задержания преступника [3].

Особенности деятельности сотрудников органов внутренних дел обуславливают необходимость получения слушателями и курсантами профессиональных знаний и навыков для успешного выполнения поставленных задач. Для достижения высокого уровня физической подготовки будущих сотрудников подготовка начинается сразу после поступления в образовательную организацию системы МВД России. Поэтому перед кафедрами физической подготовки стоят сложные задачи по выработке оптимальных способов проведения занятий, чтобы достигнуть поставленных целей.

Для продуктивной работы на начальном этапе учебных занятий по физической подготовке курсанты должны выработать стремление к освоению новых знаний и приобретению новых для них навыков борьбы. Поскольку не для каждого новобранца до поступления в образовательную организацию спорт был неотъемлемой частью жизни, возникает необходимость в стимулировании и развитии у них интереса.

¹ © Милованов С. В., 2021.

² © Казбеков Т. Ш., 2021.

Наиболее распространенной мотивацией среди молодежи, к которой относятся и курсанты, является соперничество, желание победить, которое также может быть стимулировано какими-то последующими поощрениями.

На занятиях происходит отработка приемов, например задержания или обезоруживания правонарушителя, однако недостаток заключается в привычной и спокойной для слушателей и курсантов обстановке. Для более эффективного изучения разумно привлекать другие кафедры образовательного учреждения системы МВД России, связанные с действиями сотрудников в особых условиях и личной безопасностью, преподавательский состав кафедры физической подготовки, а также курсантов и слушателей других учебных взводов для моделирования схожих с реальными условиями ситуаций.

Присутствие на занятии новых людей не дает расслабиться, соперничество между разными учебными взводами мотивирует, а моделирование ситуации заставляет обучающегося с большим энтузиазмом отнестись к отработке приемов. Также проведение такого рода комплексных мероприятий способствовало бы развитию психологических качеств, необходимых для решения оперативно-служебных задач, что является одной из целей физической подготовки [1] в образовательной организации системы МВД России.

Одно из следующих направлений по оптимизации учебного процесса по физической подготовке можно связать с увеличением поступающих на службу в органы внутренних дел девушек.

В нормативных документах, регулирующих физическую подготовку сотрудников ОВД, в том числе и в образовательных организациях системы МВД России, отсутствуют положения по обучению приемам борьбы девушек-курсантов. Кроме того, будет справедливо заметить, что с каждым годом в образовательных организациях системы МВД России возрастает количество девушек-курсантов [4]. Причем теперь девушки поступают не только на факультеты, которые готовят сотрудников для подразделений ОВД, содействующих раскрытию преступлений, например, психологии служебной деятельности, но и на факультеты подготовки сотрудников для оперативных подразделений полиции или по охране общественного порядка.

Среди специальных задач при овладении слушателями и курсантами физической подготовки преимущество отдается развитию силовых качеств и силовой выносливости. Девушки чаще всего обладают меньшей массой и силой по сравнению представителями мужского пола, которые встречаются на улицах в роли правонарушителей, поэтому возникает вопрос о возможности совершенствования части учебной программы именно для них.

Поскольку женщины превосходят мужчин в координации движений и гибкости, что связано с их анатомическим и физиологическим строением, для девушек-курсантов актуальнее развитие быстроты действий, ловкости, двигательных реакций и пространственной ориентировки. Ловкость относится не к силовым умениям человека, а к умениям, позволяющим быстро оценивать обстановку, овладевать сложными движениями, ситуацией, направлять ее.

К девушкам-курсантам нужен новый нестандартный подход. Девушка не всегда сможет выполнить бросок через спину, как бы правильно она его ни выполняла, но изучение болевых точек на теле человека и большего количества болевых приемов позволит ей иметь преимущество над соперником.

Ежегодно преподавательский состав совершенствует систему обучения в целях поиска наиболее эффективных способов формирования у курсантов и слушателей навыков и усвоения ими знаний, необходимых для решения служебных задач. Развитию интереса к физической подготовке обучающихся способствуют мероприятия по моделированию ситуаций, схожих с реальными условиями, которые встречаются в практической деятельности сотрудников ОВД, а также другие спортивные соревнования [2]. Кроме того, рост числа девушек-курсантов обуславливает необходимость разработки новых приемов и методов борьбы.

Список литературы

1. Приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс». – URL: <http://www.consultant.ru/> (дата обращения: 02.06.2021).
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс». – URL: <http://www.consultant.ru/> (дата обращения: 01.07.2021).
3. Барчуков, И. С. Физическая подготовка личного состава спецподразделений / И. С. Барчуков – М. : СпортАкадемПресс, 2014.
4. Карданов, А. К. Особенности физической подготовки женщин-полицейских / А. К. Карданов // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2016. – Т. 8. – № 3–2. – С. 158–161.

Моргач О. С.¹,

слушатель

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

Научный руководитель: Ефременко М. А.,

доцент кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя,

кандидат педагогических наук

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ПСИХИКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ

В процессе обучения курсантов и слушателей по специальной программе «Физическая подготовка» рукопашный бой зарекомендовал себя как динамичный и удачливый вид единоборств, который формирует нужные навыки и умения моторных действий для реализации всевозможных боевых приемов борьбы. Помимо получения нужных навыков и умений этот вид единоборств улучшает физические, морально-волевые качества, тактическую и общепсихологическую устойчивость к влиянию неблагоприятных моментов.

Поскольку в данном виде единоборств техника удара используется и руками, и ногами, фактически всегда присутствует угроза получить сильнейший удар, тогда есть угроза здоровью спортсмена, потому тренировочный процесс общепсихологической устойчивости, а также психики спортсмена является одной из основных задач при подготовке слушателя либо курсанта к соревнованиям по рукопашному бою. В связи с этим в данном виде единоборств стоит проблема систематического повышения общепсихологической устойчивости каждого спортсмена, их согласие к эффективной работе над своими эмоциями в сложных соревновательных условиях.

¹ © Моргач О. С., 2021.

Психологическая устойчивость как часть психики спортсмена – это личная черта, которая с особенной точностью показывает, насколько действенно спортсмен справляется со стрессом, эмоциями и давлением, независимо от текущей ситуации во время соревнований или в процессе подготовки к этим соревнованиям.

Определение «стресс», вплотную взаимосвязанный с определением «психологическая стабильность», было введено ученым, а затем популяризировано канадским психофизиологом Г. Селье, который смог определить его как «общий комплексный ответ на стимул для мобилизации тела на самообладание». «Стресс, – писал он, – это все, что приводит к быстрому старению организма или вызывает болезнь». Исходя из этого особое внимание следует уделять стрессоустойчивости, общепсихологической устойчивости спортсмена, сразу с начала тренировок.

Необходимо выделить такую важную составляющую, которая является основополагающей частью психики спортсмена, так называемую эмоциональную стабильность. При работе с психикой спортсмена учитывают прежде всего навыки управления эмоциями, так как любая физическая активность зависит от эмоционального состояния напрямую.

Ученые из Уэльского университета изучили «энергетические затраты» эмоциональных и поведенческих реакций спортсменов, а вдобавок и организационные стрессоры, с которыми они встречаются в конкурентной среде. Было обнаружено, что отрицательные эмоции трактовались как отрицательно воздействующие на поведение из-за отсутствия контроля над собственными мыслями и реакциями.

После анализа исследований, сравнивающих устойчивых к стрессу спортсменов и менее с точки зрения психологической устойчивости, были выявлены выводы: стрессоустойчивые спортсмены характеризуются достаточно большим уровнем сосредоточенности и уверенности в своих силах, а также низким уровнем беспокойства, и они использовали положительные идеомоторные действия для того, чтобы в большей степени визуализировать свой успех, что эффективно отразилось на их результатах.

Таким образом, в тренировках и увеличении уровня общепсихологической устойчивости спортсмена стоит уделять важное место изучению эмоциональных блоков с помощью различных типов психологических практик, уделять должное внимание визуализации успеха, которая будет положительно сказываться на будущих результатах.

Поэтому в заключение следует выделить общие характерные условия психологической деятельности в условиях рукопашного боя:

– субъектом занятия по овладению техникой рукопашного боя является сам обучающийся, ему необходимо взаимодействовать с окружающими людьми в ходе этого занятия и управлять своими эмоциями как в условиях взаимопомощи, так и в условиях противостояния;

– суть рукопашного боя – это определенное боевое взаимодействие. Психологически для этого характерно устремление побеждать каждого соперника;

– рукопашному бою присущи физические и психические нагрузки околопредельные и экстремальные по насыщенности и продолжительности.

Благоразумное применение этих «стрессов» приведет к тому, что они станут обыденными и благодаря привыканию тела и психики позволяют решать определенные задачи, которые поставлены в профессиональной деятельности, а бессистемное и необоснованное применение таких «стрессов» приводит к усталости и всевозможным травмам.

По мере повышения устойчивости к эмоциональным стрессовым ситуациям предлагается применять стрессовые методы:

– задействие мешающих факторов при подготовке к соревнованиям (основные факторы неожиданности, неожиданные звуковые и световые раздражители),

– ограниченность во временных рамках и пространстве;

– проведение поединка на фоне усталости;

– ограничение или искажение информации о сопернике.

При систематическом применении стрессовых методов увеличивается уровень синдрома поисковой предприимчивости, увеличивается устойчивость организма спортсмена к внешним и внутренним воздействиям.

Особо важно контролировать состояние, развитие и улучшение психических явлений спортсмена в процессе тренировок, т.е. способность выполнять обязательные психологические практики непосредственно в тренировочные дни.

Эти практики заключают в себе теоретическую и практическую части. Теоретическая часть данной практики включает в себе беседы с разъяснением спортсменам психологических упражнений, их целей и методов, которые будут подробно описаны в дальнейшем.

Практическая часть включает психологические упражнения, которые повышают эффективность тренировочного процесса, психологическую устойчивость спортсменов в рукопашном бою, и включает в себе:

– обучение спортсменов упрощенной аутогенной тренировке (по методике О. А. Черниковой и О. В. Дашкевич);

– серия упражнений на расслабление мышц (по Г. М. Морозову);

– серия медитативных и дыхательных упражнений.

Для рассмотрения эффективности указанной программы психологической подготовки спортсменов к соревновательным процессам по рукопашному бою был проведен психологический эксперимент, в котором определялись мотивация и уровень психологической устойчивости спортсмена на начальном этапе. Диагностика спортсменов, которые участвуют в эксперименте, проводилась четырьмя методами, определяющими уровень мотивации спортсменов, стрессоустойчивость. На основании полученных результатов диагностики составлена соответствующая программа психологического тренинга.

Рассмотрев данные исследования, можно сделать следующие выводы. Программа эффективна и показывает повышение уровня мотивации у спортсменов, а также повышение общего уровня психической устойчивости, снижение личностной тревожности спортсмена.

Состояние готовности спортсмена к рукопашному бою и его психическое состояние складываются из многих элементов, включая мотивацию спортсмена к победе, высокий уровень психической устойчивости, психорегуляцию – способность справляться с трудностями, с его эмоциональным состоянием. Особое внимание стоит уделять психологическим практикам, к которым следует отнести аутогенную тренировку, дыхательные упражнения, техники релаксации и визуализации успеха для дальнейшей победы.

Список литературы

1. Ахметов, Р. С. Психологические особенности подготовки спортсменов / Р. С. Ахметов // Эпоха науки. – 2016. – № 5.
2. Иванов, В. С. Психологическая подготовка спортсменов рукопашного боя к соревнованиям / В. С. Иванов, В. И. Шарагин, Р. В. Козьяков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020.
3. Колошеина, В. В. Психологическая устойчивость в спорте / В. В. Колошеина // Молодой ученый. – 2019. – № 49 (287). – С. 549–551.
4. Мунтян, В.С. Оптимизация результативности соревновательной деятельности спортсменов на основе повышения уровня их психологической устойчивости / В. С. Мунтян // Физическое воспитание студентов. – 2010.
5. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М., 1979.
6. Яковлев, Б. П. Психическая нагрузка: практические аспекты ее исследования в условиях спортивной деятельности / Б. П. Яковлев // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 5.

Морев Д. Г.¹,

доцент

кафедры физической подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя,

кандидат педагогических наук

Пужаев В. В.²,

доцент

кафедры физической подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя,

кандидат педагогических наук

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ КАК СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОГО ВИДА СПОРТА В СИСТЕМЕ МВД РОССИИ

Рукопашный бой в нашей стране не только зрелищный вид спортивных состязаний, но и служебно-прикладной вид спорта во многих силовых структурах и военно-прикладным в армии. С большим удовольствием рукопашным боем занимаются дети и подростки разного пола, при этом наблюдается тенденция раннего начала занятиями этим видом спорта. Рукопашный бой в настоящее время приобрел характерные черты системы, при этом решает разнонаправленные задачи:

- массовость (привлечение широкого круга населения, включая детский и юношеский спорт);
- спорт высших достижений;
- спортивное долголетие (проведение соревнований по различным возрастным группам);
- подготовка и служба в армии, решение боевых задач в военное время;
- самооборона, противодействие и задержание правонарушителей в силовых структурах, в том числе полиции;
- осуществляется профессиональная подготовка специалистов по рукопашному бою (инструктора, тренера).

При этом наблюдаются устойчивые внешние связи между задачами, что говорит о системности, основой которой является рукопашный бой.

¹ © Морев Д. Г., 2021.

² © Пужаев В. В., 2021.

В Министерстве внутренних дел нашей страны рукопашный бой и самбо на протяжении многих десятков лет используются в основе подготовки сотрудников полиции (милиции). Приемы рукопашного боя изучаются и совершенствуются сотрудниками полиции по всем темам раздела «Боевые приемы борьбы» (кроме тем «болевые приемы и удушение стоя», так как правилами рукопашного боя они запрещены). Моделируемые практические задания для сотрудников основаны на приемах рукопашного боя, при этом спарринги и соревновательные бои по его правилам помогают решать задачи их психологической подготовки. Из этого следует, что рукопашный бой для сотрудников полиции является важнейшим разделом профессиональной подготовки.

В то же время негативным фактором для развития рукопашного боя в полиции служит то, что последние 10 лет в Наставлениях по физической подготовке сотрудников отсутствует задача о развитии служебно-прикладных видов спорта.

Попытка в последних наставлениях по физической подготовке в полиции оставить только профессиональные задачи привела к следующим результатам:

1. Изучаемые сотрудниками боевые приемы борьбы искусственно вычленены из своих разделов и на данный момент представляют отдельные приемы для изучения и совершенствования, при этом речь в Наставлении ведется об их эффективности в применении против правонарушителей. Так, из раздела «броски» (для второго уровня усиленной физической подготовки), к которому относятся большинство сотрудников полиции, предлагается изучать и совершенствовать бросок «задняя подножка» как наиболее эффективный при задержаниях, что совершенно не соответствует действительности. Следует осваивать броски, из всей группы приемов стоя (наклоном, поворотом, седом, подсечки, подножки, проходы в ноги и т. д.), и только после усвоения данных технических действий сотрудник может совершенствовать наиболее приемлемые ему приемы. В полной мере это можно сделать на занятиях по рукопашному бою.

2. Отсутствие спаррингов, соревновательных схваток, участие в соревнованиях, для второго усиленного и третьего базового уровня физической подготовки сотрудников привело к тому, что технические действия сотрудник может только демонстрировать, а не реально применять в сложных и экстремальных ситуациях.

3. Занятия по физической подготовке с сотрудниками полиции проводят руководители учебных групп, а это в основном люди, не имеющие профессионального образования в области физической культуры и спорта. Этот факт в итоге приводит к формальному изучению материала и проведению занятий, не усвое-

нию программы, избыточной или бессистемной нагрузки на организм занимающихся, травмам. Описательная часть выполнения технических действий, приемов в Наставлении не соответствует спортивной терминологии и правильности их выполнения. Соответственно занятия с сотрудниками полиции в большинстве случаев проводит не специалист, который при этом руководствуется тем, что непрофессионально описано в Наставлении по физической подготовке.

Нами приведена только часть негативных факторов, и немаловажную роль в них играет отсутствие взаимосвязей со служебно-прикладными видами спорта, в том числе с рукопашным боем.

В п. 83 Указа Президента Российской Федерации от 21 декабря 2016 г. № 699 «Об утверждении Положения о Министерстве внутренних дел Российской Федерации и Типового положения о территориальном органе Министерства внутренних дел Российской Федерации по субъекту Российской Федерации» регламентировано, что МВД России должно организовывать воспитательную, психологическую, социальную, культурно-просветительскую работу с личным составом органов внутренних дел, его подготовку по служебно-прикладным видам спорта, а также проведение мероприятий в области физической культуры и спорта.

Воспитательная, психологическая, социальная, культурно-просветительская работа с личным составом органов внутренних дел проводится в полном объеме, что же касается служебно-прикладных видов спорта, в том числе рукопашного боя данная подготовка не осуществляется на постоянной основе. Причина опять-таки в Наставлении по физической подготовке, данной задачи или положения, не существует.

В Наставлении по физической подготовке Вооруженных Сил РФ в общих положениях в п. 7 указано: каждый военнослужащий обязан систематически заниматься физическими упражнениями, военно-прикладными видами спорта и соответствовать установленным требованиям по физической подготовленности, предъявляемым к военнослужащим Вооруженных Сил. Данное положение позволяет в Вооруженных Силах осуществлять полноценную подготовку личного состава на занятиях по военно-прикладным видам спорта, в том числе рукопашному бою.

Таким образом, необходимо включить в Наставление по физической подготовке МВД России положения о развитии служебно-прикладных видов спорта, в том числе рукопашного боя, основой которых являются специальные действия (в том числе приемы), связанные с выполнением сотрудниками ОВД своих служебных обязанностей.

Список литературы

1. Указ Президента Российской Федерации от 21.12.2016 № 699 «Об утверждении Положения о Министерстве внутренних дел Российской Федерации и Типового положения о территориальном органе Министерства внутренних дел Российской Федерации по субъекту Российской Федерации» // СПС «Гарант». – URL: <http://www.garant.ru> (дата обращения: 31.08.2021).
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // СПС «Гарант». – URL: <http://www.garant.ru> (дата обращения: 31.08.2021).
3. Приказ МВД Российской Федерации от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // СПС «Гарант». – URL: <http://www.garant.ru> (дата обращения: 31.08.2021).
4. Приказ Министра обороны Российской Федерации от 21.04.2009 № 200 (ред. от 31.07.2013 № 560) «Об утверждении наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» // СПС «Гарант». – URL: <http://www.garant.ru> (дата обращения: 31.08.2021).

Муравьёва И. В.¹,

слушатель

Московского университета МВД России им. В.Я. Кикотя

Научный руководитель: Томилин В. В.,

преподаватель

кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

ЗНАЧЕНИЕ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ РУКОПАШНЫМ БОЕМ

Большинство занимающихся непрофессиональным спортом не обращает внимания на одно немаловажное значение – ЧСС. Частота сердечных сокращений – физическая величина, получаемая в результате измерения числа сердечных систол в единицу времени. Этот показатель различен у людей разного возраста и разного уровня тренированности: например, у полугодовалого малыша в состоянии покоя нормой считается 80–120 уд./мин., у взрослого человека – 60–100, а у профессионального бегуна – 40–60.

Данное значение в полной мере характеризует состояние занимающегося, позволяет определить зону нагрузки и отметить предел возможностей человека.

Важно, при занятиях спортом или иными физическими нагрузками самостоятельно следить за ЧСС, для чего измерить пульс в покое, после разминки, после силовых упражнений, во время кардио, во время интервального тренинга и между подходами, а также определить «безопасную зону пульса»: $220 - \text{возраст}$ занимающегося или $205,8 - (0,685 \times \text{возраст})$.

Норма пульса в состоянии покоя – от 44 до 70 сокращений. Чем более вынослив и тренирован человек, тем ниже будет его ЧСС и больше ударный объем сердца. Сердце профессионального спортсмена работает иначе, нежели у среднестатистического человека и перекачивает около 200 мл крови за мин., а то время как у обычных людей этот показатель не превышает 70 мл. Натренированная сердечная мышца сокращается 40–50 раз в мин., но если говорить об этих же цифрах в контексте здоровья обычного человека, то эти показатели будут уже

¹ © Муравьёва И. В., 2021.

указывать на нарушение синусового ритма, называемое брадикардией. Например, Усэйн Болт – самый быстрый на планете легкоатлет – имеет ЧСС в покое равную 33 ударам. Чем меньшее количество сокращений нужно сердцу, чтобы перекачать кровь, тем эффективнее и экономичнее работает вся система. Меньше износ сердечной мышцы – больше продолжительность жизни.

Каждому занимающемуся необходимо ознакомиться с диапазоном частоты сердечных сокращений, который позволит контролировать интенсивность тренировки, а главное – уберечь организм от перенапряжения.

Выделяют 5 диапазонов: очень низкой интенсивности (104–114 уд./мин), низкий уровень интенсивности (114–133 уд./мин.), средний уровень интенсивности (133–150 уд./мин.), интенсивная тренировка (152–172 уд./мин.), максимум (171–190 уд./мин.).

Тренировка в диапазоне 1 имеет крайне низкую интенсивность. Основной принцип: показатели улучшаются не только во время тренировки, но и в процессе восстановления после нее. Тренировка с очень низкой интенсивностью полезна в стадии восстановления.

Тренировка в диапазоне 2 предназначена для повышения выносливости и является неотъемлемой частью любой программы тренировок. В этом диапазоне выполняются простые аэробные упражнения. Продолжительная тренировка в этом диапазоне обеспечивает эффективный расход энергии. Для достижения видимых результатов необходима настойчивость и регулярность.

Аэробная выносливость повышается при тренировке в диапазоне ЧСС 3. В этом диапазоне интенсивность тренировки выше, чем в диапазонах 1 и 2, однако она продолжает оставаться аэробной.

Если стоит цель – соревноваться на пределе возможностей, необходимы тренировки в 4 и 5 диапазонах ЧСС. В этих диапазонах осуществляется анаэробная тренировка в интервалах до 10 минут. Чем короче интервал, тем выше интенсивность. Важно, чтобы между интервалами тренировки в этих диапазонах было достаточно времени на восстановление.

В ходе тренировки можно выделять три части занятия: подготовительная, основная и заключительная. На подготовительной части осуществляется подготовка организма к нагрузкам, т. е. разминка всех систем. Разминку принято начинать с легкого бега на пульсе 110–115 уд./мин., далее упражнения на разогрев и растягивание мышц, а также специальные упражнения для определенного вида спорта (в данном случае выполнение акробатических упражнений, ударов ногами и руками, самостраховок). Для успешного выполнения подготовительной

части и перехода к основной части необходимо приблизить пульс к 140 уд./мин. (выделение пота).

Во время проведения основной части тренировки, в зависимости от методики занятия, пульс занимающегося может находиться от 145–185 уд./мин. Рассмотрим пример интервально-круговой тренировки: все борцы объединялись в группы по 3 человека, в одном круге борьбы каждый спортсмен поочерёдно проводил схватку с двумя другими борцами, которые заменялись в течение 1 минуты борьбы на протяжении 24 мин., интервал отдыха 1 мин. Время работы одного круга 8 мин. Всего проводилось три круга, которые каждый спортсмен прошёл полностью. Было установлено, что ЧСС находилась в пределах 5 диапазона – 171–190 уд./мин., что говорит о высокой эффективности занятия, но в этом же случае время для восстановления спортсмена будет колебаться от 4–5 дней. Для ускорения восстановления работоспособности после максимальной нагрузки наиболее эффективно применение малых и средних нагрузок неспецифического характера: спортивные игры, плавание. Непосредственно перед максимальной нагрузкой целесообразно снижение нагрузок путём проведения занятий с умеренной интенсивностью, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства.

После выполнения основной части тренировки нужно провести заминку для снижения ЧСС и приведения организма в нормальное состояние. Рекомендуется бег 1–3 мин. на пульсе 100–120 уд./мин., а также растяжка задействованных в тренировке мышц. Пульс после тренировки в диапазонах 4 и 5 придет в норму не сразу, некоторое время значение ЧСС будет составлять 85–95 уд./мин.

Носов С. А.¹,
преподаватель
кафедры физической подготовки
Воронежский институт МВД России

АНАЛИЗ МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО ВИДУ СПОРТА РУКОПАШНЫЙ БОЙ

В настоящее время рукопашный бой вышел на новый уровень развития. Он обретает популярность не только в России, но и за рубежом. В связи с таким активным развитием вида спорта начали проводить следующие международные соревнования: Чемпионат мира, Европы, Азии, Кубок мира. За счет проведения таких соревнований с каждым годом количество стран и участников увеличивается, так как рукопашный бой – уникальный вид спорта, который совместил в себе самые лучшие элементы из всех популярных видов спорта – бокс, карате, кикбоксинг, дзюдо и спортивная борьба. Поэтому данный вид спорта в чём-то привычен спортсменам, а в чем-то сложен и неординарен. В отличие от всех единоборств, в которых имеется смешенный стиль, ведение поединка, рукопашный бой отличается тем, что удары в область бедра не оцениваются, за исключением выведения из равновесия вследствие удара, нокдаун или нокаут, в захвате и в положении партера дается 5 секунд, удержание, удушение и болевые приемы на руки и ноги даются 20 секунд. Оценочные действия за броски с падением на спину или со стойки на живот, ударами руками и ногами в область корпуса – 1 балл, бросок со стойки на спину, удар ногой в голову или нокдаун – 2 балла.

За счет таких правил многие высококвалифицированные спортсмены, выступающие по различным видам единоборств, не сразу могут адаптироваться к этому виду спорта. Так как оцениваются все технические действия, без какой-либо остановки, непривычность к экипировке и наказания за нарушения правил соревнований. Один из важных показателей то, что в большинстве единоборств судейство закрытое, а в рукопашном бое открытое, что позволяет ориентироваться и менять тактику по ходу поединка для того, чтобы одержать победу над своим соперником [0].

¹ © Носов С. А., 2021.

Чтобы спортсмен мог участвовать на международных соревнованиях, ему необходимо пройти ряд мероприятий, один из них – войти в состав сборную команды страны. Для этого он должен выиграть или стать призером на следующих спортивных мероприятиях: Чемпионат области или Кубок области, Чемпионат округа; Кубок России и Чемпионат России.

Самым главным турниром для отбора в национальную сборную команды по рукопашному бою является занятое на Чемпионате России 1–3 место в своей весовой категории. Финалисты Чемпионата России попадают в основной состав, а бронзовые призеры включаются в резерв сборной команды страны. После прохождения таких этапов спортсмен может участвовать на международных соревнованиях.

Спортсмен может находиться в составе сборной команды страны в течение одного года, после чего у спортсмена появляется ряд новых обязательств, так называемая трудовая дисциплина – это соблюдение допинг-контроля, выполнение всех требований тренеров сборной команды, участие во всех тренировочных мероприятиях, проводимых тренерским составом, а также запрет на участие в официальных спортивных соревнованиях в других видах спорта.

В случае невыполнения перечисленных требований к спортсмену могут быть применены санкции:

- замечание;
- выговор;
- ходатайство об отчислении из сборной команды;
- дисквалификация.

Рукопашный бой как вид спорта молодой, так как в 2000-х годах федерация получила аккредитацию в Министерстве спорта и включена в список неолимпийских видов спорта. За 6 лет развития рукопашный бой как самостоятельный вид спорта получил развитие и популяризацию не только в России, но и в зарубежных странах. В 2006 г. по инициативе Национальных спортивных федераций был создан Союз общественных объединений «Международная федерация рукопашного боя». В 2011 г. в г. Москве прошел первый Чемпионат мира по рукопашному бою среди мужчин. Этот был первый и серьезный шаг в развитии данного вида спорта на международной арене. На этом турнире были разыграны 8 комплектов наград, из которых 5 золотых медалей завоевали спортсмены из сборной команды России, а также заняли одно общекомандное место [0].

Это был очень важный турнир, который заложил фундамент для развития рукопашного боя как международный вид спорта. На основании этого было принято решение, что Чемпионат мира, Кубок мира и Чемпионат Азии проходит по

нечетным годам, а Чемпионат Европы по четным. То есть с 2011 по 2021 г. прошло 22 официальных международных турниров, а именно:

Чемпионат мира – 6;

Чемпионат Европы – 6;

Кубок мира – 6;

Чемпионат Азии – 4.

Но в связи с эпидемиологической ситуацией в мире, которая произошла в декабре 2019 г., а именно быстрым распространением новой коронавирусной болезнью COVID-19, в марте 2020 г. не только на территории Российской Федерации, но и во всем мире было объявлено чрезвычайное положение. На фоне этого практически все спортивные соревнования были отменены. К сентябрю 2020 года произошел ряд смягчений по проведению спортивных мероприятий во всем мире. Поэтому в ноябре и декабре 2020 г. было проведено два международных турнира, а именно Чемпионат Европы и Кубок мира.

Проведя анализ всех прошедших международных соревнований, можно сделать вывод о том, что в некоторых весовых категориях у нас есть бесспорные лидеры. Но имеются и нестабильные весовые категории в сборной команды России, за счет пробелов в физической, тактической и психологической подготовке спортсменов. Например, Чемпионат мира 2021 г., который проходил в г. Ташкенте, Республика Узбекистан, где впервые в истории сборная команда России проиграла командное первенство и заняла почетное второе место, уступив хозяевам турнира [0].

Таким образом, необходимо международной федерации дополнительно проводить Кубок Европы и различные рейтинговые спортивные соревнования, которые позволят привлечь не только новых спортсменов, но и дополнительных спонсоров.

Для тренерского штаба сборной команды России необходимо установить следующие требования для того, чтобы повысить уровень спортсменов и результат:

- организовывать спортивные сборы команды России по рукопашному бою не менее трех раз в течение одного спортивного годового цикла;

- проводить тренировки со спортивным психологом, для того чтобы повысить у спортсмена уверенность в участии различных международных турниров и способность перебарывать страх до и во время поединка;

- проводить контрольные спарринги между всеми участниками основного и резервного состава для определения сильнейшего спортсмена.

Список литературы

1. Ворожейкин, А. В. Анализ соревновательной деятельности спортсменов специализирующихся в виде спорта рукопашный бой / А. В. Ворожейкин, П. И. Тюпа, А. П. Волков // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2020. – № 3 (19). – С. 13–24.
2. Павлов, С. В. Структура успешности соревновательной деятельности в рукопашном бою / С. В. Павлов, А. С. Гареева, А. Х. Хасанов // Мир науки. – 2018. – № 2. – С. 35–44.
3. Посевин, П. С. Спортивная педагогика рукопашного боя / П. С. Посевин // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2016. – № 4. – С. 56–64.

Носов С. А.¹,
преподаватель
кафедры физической подготовки
Воронежского института МВД России

РУКОПАШНЫЙ БОЙ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ

Одним из набирающих популярность и востребованность видов спортивных единоборств не только у сотрудников различных правоохранительных органов и военных структур, но и общества в целом, а также признание во всем мире – это рукопашный бой.

Рукопашный бой – это исконно русский вид единоборства, который применяется не только в правоохранительных органах, но и в массовом спорте, включает сложные и простые элементы ударов ногами и руками, бросковой техники, которые применяются в товарищеском спарринге и спортивном поединке. Уровень подготовленности спортсменов, занимающихся рукопашным боем, постоянно возрастает. Создаются большие возможности для развития и совершенствования таких физических качеств, как: скоростно-силовые, гибкость, выносливость, а также формирование морально-волевых качеств каждого спортсмена.

Для того, чтобы спортсмен, занимающийся рукопашным боем, показывал высокий результат на спортивных соревнованиях от клубного до международного уровня необходим не только опыт участия в таких турнирах, но и высокий уровень его общей и специальной физической, технико-тактической, а также психологической подготовки.

Необходимо дать понятие «психологическая подготовка спортсмена». Под этим понимается система психолого-педагогического воздействия, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психологических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям от муниципального до международного уровня и удачного выступлением с последующим выполнением спортивного разряда (звания) или получения какого-либо титула.

¹ © Носов С. А., 2021.

Русский ученый Ж. К. Холодов считал, что психологическая подготовка спортсмена, который занимается рукопашным боем, помогает создать такое психическое состояние, которое позволяет максимально использовать тактико-техническую и физическую подготовку и помогает преодолевать определенные страхи – вялость, страх поражения, закрепощенность, мандраж и др., которые встречаются до соревнований или в процессе спортивного поединка. Многие современные ученые выделяют два основных раздела психологической подготовки: общая и специальная.

Общая психологическая подготовка регулируется следующими способами:

Обучение спортсменов, занимающихся рукопашным боем, комплексно-универсальными приемами, направленное на психологическую готовность в экстремальной ситуации (полная концентрация и грамотное распределение внимания; способ концентрации и т. д.).

Во время учебно-тренировочных мероприятий по рукопашному бою необходимо обучить спортсмена моделировать различные ситуации с помощью теоретических и практических занятий. При подготовке спортсмена к конкретному турниру необходимо его мотивировать и дать определенную установку для достижения необходимого результата и цели.

Во время учебно-тренировочных занятий по рукопашному бою выделяют несколько направлений специальной психологической подготовки спортсмена:

- установление и направление мотивации спортсмена, для достижения им определенной цели;
- формирование и развитие у спортсмена определенного эмоционального состояния во время тренировочных и соревновательных мероприятий;
- подготовка спортсмена к участию не только в главных соревнованиях, но и второстепенных турнирах.

Спортсмены, занимающиеся в секциях рукопашного боя во время учебно-тренировочных занятиях, разбиваются на группы:

- спортивно-оздоровительная;
- общеспециальная подготовительная;
- группа для достижения высоких спортивных результатов.

Прикладная подготовка спортсмена актуальна в рукопашном бою. С помощью занятий рукопашного боя любой спортсмен вырабатывает в себе важные качества: терпение, выдержка, работоспособность и конкурентоспособность, которые пригодятся в профессиональной и повседневной деятельности.

Таким образом, мотивация каждого спортсмена является важным фактором стимулирования его учебного-тренировочного процесса, который включает в

себя не только общую, специальную, но и всестороннюю физическую подготовку, а также выполнение спортивных разрядов (званий) и различных спортивных достижений.

Чтобы сформировать у спортсмена положительное и правильное отношение к учебно-тренировочному процессу, необходимо преодолеть типичные трудности, которые встречаются на занятиях в различных видах спортивных единоборств, а именно: различные одиночные или комбинированные удары руками и ногами, броски, болевые приемы и т. д.

Одним из важнейших факторов психологической подготовки спортсмена-рукопашника является подготовка к участию спортивных соревнований различного уровня.

При подготовке спортсмена к различным спортивным соревнованиям по рукопашному бою учитывается психологическая подготовка, которая способствует к формированию психической готовности в преодолении внутреннего страха (мандраж), какой-либо трудности или нерешительности, сохранить уверенность во время спортивного поединка (спарринга) с последующим благоприятным и результативным выступлением на турнире.

В работу такой системы входят следующие направления подготовки:

- собирание необходимой информации в условиях проведения и участия спортивных соревнований по рукопашному бою о соперниках (фаворитах) в определенной весовой категории, в которой будет участвовать спортсмен;
- получение информации по уровню физической и психологической готовности, а также натренированности спортсмена с дальнейшим перспективным развитием и изменением подготовки к началу соревновательного сезона или определенному турниру;
- определение основных целей и задач для участия в соревнованиях различного масштаба;
- моделирование соревновательной обстановки в виде спаррингов с разными партнерами во время учебно-тренировочных мероприятий, которые направлены на подготовку к определенной турниру;
- умение использовать различные приемы контролирования стрессового состояния;
- саморегулирование нервно-психического состояния до и во время соревновательного процесса.

Вышеперечисленные задачи являются основными для всех видов спорта.

Для успешного выступления на соревнованиях необходимо правильно определить цель, что позволит юному спортсмену справиться с нервно-психическим напряжением, перебороть страх и проявить свои возможности в бою.

Также очень важно настроить и сохранить психическую устойчивость спортсмена в соревновательный период. Для этого тренер должен объяснить, что данные соревнования лишь промежуточная стадия перед основными соревнованиями, переключить внимание спортсмена на любую другую деятельность. Все это делается для того, чтобы он не «перегорел».

Таким образом, рукопашный бой развивает у спортсмена не только физические качества, но и психологические, которые применяются в спортивной практике и повседневной деятельности.

Список литературы

1. Барчуков, И. С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И. С. Барчуков. – М. : КНОРУС, 2017.
2. Воронкова, Е. В. Особенности психической подготовки юных кикбоксеров 14–15 лет / Е. В. Воронкова // Молодой ученый. – 2017. – № 14 (148). – С. 198–200.
3. Ефременко, М. А. Совершенствование техники рукопашного боя на современном этапе / М. А. Ефременко // Интеграция науки и спортивной практики в единоборствах : материалы XIX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых, посвящённой памяти заслуженного мастера спорта СССР, заслуженного тренера СССР, профессора Евгения Михайловича Чумакова. – М., 2020. – С. 81–84.

Палевич В. И.¹,
преподаватель
кафедры физической подготовки и спорта
Ставропольского филиала
Краснодарского университета МВД России

РОЛЬ ЛИДЕРА УЧЕБНОЙ ГРУППЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Практические учебные занятия по физической подготовке в образовательных организациях МВД России – это всегда групповая деятельность. Абсолютно любую группу людей следует рассматривать как социально-психологическую общность, в которой структура и особенности зависят от индивидуальных качеств каждого члена данного коллектива, от целей их совместной деятельности, а также от задач, стоящих перед группой. Задача слушателей, проходящих первоначальную подготовку, – это успешное освоение программ дисциплин по физической подготовке. Во время обучения слушатели приобретают необходимые для своей профессиональной деятельности специальные навыки, совершенствуют свои физические качества, а также воспитывают в себе нравственные, волевые качества.

Преподаватель на занятиях главный, руководит процессом от начала до окончания занятия, организует ход его проведения, влияет на общий эмоциональный настрой в учебной группе. Но важна также и роль лидера группы – человека, который наряду с преподавателем, поддерживает учебный процесс на высоком уровне.

Сформированная учебная группа представляет собой особый коллектив, где между слушателями складываются определенные отношения как в ходе проведения теоретических и практических занятий, так и после их окончания – за пределами аудиторий и спортивного зала.

Учебная деятельность в сфере физической подготовки содержит соревновательный характер, – будь это выполнение контрольных упражнений на силу, быстроту и ловкость, выносливость или же это техника выполнения приемов за-

¹ © Палевич В. И., 2021.

держания и сопровождения. По итогам обучения каждый слушатель должен достичь своего максимума, показать результат значительно лучше, нежели при его поступлении на обучение.

Большой педагогический труд состоит в создании благоприятного социально-психологического климата в учебной группе, в выстраивании такого взаимодействия между слушателями, чтобы каждый максимально проявил себя, раскрыл свой потенциал, а также чтобы обучаемые успешно взаимодействовали друг с другом на занятиях, гармонизировали между собой как личности в процессе всего обучения.

На формирование взаимоотношений между слушателями в учебной группе влияет наличие объективных и субъективных факторов, а также социально-психологические факторы. Одним из таких факторов является феномен лидерства.

Лидерство – это искусство влияния на людей, вдохновения их на то, чтобы они по доброй воле стремились достичь неких целей [1, с. 163]. Цели на занятиях по физической подготовке – успешное освоение программы дисциплины, повышение уровня физической подготовленности по контрольным упражнениям на силу, быстроту и ловкость, выносливость, овладение приемами задержания и сопровождения.

Слушатели, поступив на обучение, сформированы в учебные группы по определенным категориям (в зависимости от подразделений, в которые они приняты на службу) независимо от уровня их физической подготовленности и без учета психологических и эмоциональных качеств каждого обучаемого. Критерии назначения конкретного слушателя командиром группы, – официальным лидером: должность, звание, возраст обучаемого. Приходя на занятия по физической подготовке, не всегда назначенный командир группы остается на лидерских позициях, и место официального лидера занимает другой слушатель – неофициальный лидер, который благодаря личным качествам имеет большее влияние на коллектив.

Лидер – идущий впереди, ведущий, первый – лицо в какой-либо группе, пользующееся признанным авторитетом, обладающее влиянием, которое проявляется как управляющие действия.

Лидером признается тот член группы, за которым группа признает право принимать ответственные решения в значимых для нее ситуациях, то есть тот, кто является наиболее авторитетной личностью, играющей центральную роль в организации совместной деятельности и регулировании взаимоотношений в группе, способствующей своим примером организации достижения целей команды, наилучшим путем для ее членов.

Практически с первых занятий преподавателю становится ясно, кто в группе потенциальный, неофициальный (в отличие от официально назначенного командира группы) лидер, кто «заводила», кто поддерживает позитивный настрой во время занятия, кто задает вопросы, интересующие большинство слушателей, кто поддерживает тех, у кого возникают сложности с выполнением поставленных задач, кто создает здоровую конкуренцию между наиболее подготовленными обучаемыми.

При становлении лидера в учебной группе развитие событий может происходить по нескольким сценариям. Наиболее оптимально, если обучаемый сам проявляет свои лидерские качества и группа его в этом поддерживает. Такая ситуация свидетельствует об имеющихся у обучаемого организационных, тактических, психологических лидерских способностях.

Следующий вариант предполагает ситуацию, когда большинство обучаемых группы выдвигает конкретного слушателя в лидеры, а он сам к этому лидерству по различным причинам не стремится. И есть обратные ситуации, когда обучаемый хочет занять лидерскую позицию, но группа его не принимает.

В процессе обучения идеальна для преподавателя ситуация, когда формальным и неформальным лидером в учебной группе выступает один и тот же человек. Однако в большинстве случаев, на практических занятиях по физической подготовке эти роли выполняют два разных слушателя. Тяжело приходится представителям как формальной, так и неформальной разновидности лидерства. Ведь первый из них несет ответственность за функционирование подчиненных, а второй – применяет всевозможные способы убеждения и старается сохранить свою авторитетность.

Лидеры обладают определенными качествами [2, с. 48], которые проявляются в процессе обучения при определенных обстоятельствах, а в особенности в сложных ситуациях:

- выдержка (лидер умеет сдерживать проявления своего настроения и не теряет самообладание);
- тактичность (лидер вежлив в общении с коллегами, в спорных ситуациях не переходит границы);
- скромность (лидер не давит собственным авторитетом на одноклассников, а умеет заслуженно хвалить и подбадривать других обучаемых);
- чуткость (лидер чувствует настроение каждого одноклассника, умеет тактично сообщить о чьей-либо проблеме преподавателю, умеет сгладить внутренние конфликты);

- самокритичность (лидер умеет объективно оценивать собственную деятельность и понимать свои плюсы и минусы. При этом лидер не всегда выполняет упражнения на максимальные баллы или же приемы без ошибок);
- требовательность (лидер умеет наладить работу внутри коллектива с соблюдением дисциплины);
- равенство (лидер не делит одноклассников на сильных и слабых, «своих» и «чужих»);
- инициативность (лидер часто бывает новатором, он не стесняется задавать вопросы, побуждает к действию);
- целеустремленность (лидер четко знает, куда стоит двигаться, и на основе этого разрабатывает лучшую тактику);
- позитивный настрой (уверенность в успехе – это уже половина удачной работы группы на практических занятиях, уверенность лидера может вдохновить всех на активность, продуктивную работу).

Феномен лидерства заключается в том, что даже наличие у обучаемого упомянутых признаков не служит гарантией того, что он будет лидером группы и что на него будут равняться одноклассники. Все сугубо индивидуально и зависит не только от личности потенциального претендента в лидеры, но и от коллектива, в котором он находится. Ведь лидером может стать только реальный член группы, который признается этой группой «своим». Он получает особые права и положение, но при этом не противопоставляется группе.

Также стоит отметить и возможность развития той ситуации, когда во время обучения с изменением тематики практических занятий, может произойти смена внутригруппового лидера. Отсюда можно сделать вывод о том, что лидерство имеет свою степень устойчивости и динамичности. Причинами смены лидера обычно оказываются его возникшее несоответствие задачам группы. К примеру, обучаемый отлично проявляет свои лидерские качества на изучении приемов страховки и само страховки, но при изучении приемов задержания и сопровождения начинает испытывать сложности, теряет уверенность и лидерские позиции. Смена лидера может возникнуть и вследствие чрезмерной авторитарности лидера, перестающего считаться с групповой, так и в результате его неспособности справиться с новыми более сложными задачами групповой деятельности.

Огромное значение для развития лидерского потенциала обучаемых имеет готовность педагогов к работе с лидерами [3, с. 142]. Преподаватель должен обладать знаниями об особенностях работы с лидерами группы, о феномене лидер-

ства. Педагог должен уметь диагностировать лидерский потенциал, уметь взаимодействовать с лидерами. Эти умения определяют уровень профессиональной подготовленности преподавателя.

Важным условием также является и способность преподавателя создать на учебных занятиях поле лидерства в группе. Чтобы выявить и раскрыть лидерский потенциал, педагог должен уметь конструировать мотивообразующие социальные условия развития личности обучаемого, которые направлены на включение его в социально значимые отношения с позиции лидера группы.

Работа преподавателя с лидером группы важна, лидер в нужный момент становится связующим звеном между обучаемыми и педагогом, он знает внутренние настроения группы, чем помогает преподавателю в построении учебного занятия. Таким образом, лидер в группе оказывает преподавателю своеобразную помощь, становится на время обучения человеком, способным наряду с несомненно главной ролью преподавателя помочь сохранить во время занятия общий позитивный настрой группы, может еще до начала занятия урегулировать межличностный конфликт, возникший между слушателями группы, что позволит успешно и качественно освоить образовательную программу каждым обучаемым.

Список литературы

1. Власов, В. С. Термин лидерства в психологии / В. С. Власов // Символ науки: международный научный журнал. – 2021. – № 5. – С. 162–164.
2. Евлашкина, В. М. Лидерский потенциал и инструменты его оценки / В. М. Евлашкина // Вестник образования и развития науки Российской академии естественных наук. – 2020. – № 1. – С. 46–49.
3. Рябченко, Д. О. О природе культурно-ценностного измерения лидерства: концептуальный аспект / Д. О. Рябченко // Государство, общество, личность: история и современность : сборник статей IV Международной научно-практической конференции, Пенза, 28–29 апреля 2021 г. – Пенза : Пензенский государственный аграрный университет, 2021. – С. 140–145.

Перескоков И. Е.¹,

преподаватель

кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

Кузин В. В.²,

преподаватель

кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫХ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ
В ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» У КУРСАНТОВ
И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
МВД РОССИИ С ПОМОЩЬЮ ИГРЫ РЕГБИ**

Одной из основных задач, стоящих перед государством, является обеспечение законности и борьба с преступностью. Эффективность профессиональной деятельности сотрудников полиции, направленной на выполнение поставленных государством задач, во многом зависит от их защищенности. Высокий уровень защищенности сотрудника полиции предопределяет необходимость повышения уровня его профессиональной подготовки, в том числе посредством совершенствования навыков применения боевых приемов борьбы в экстремальных условиях. Действия сотрудников полиции в таких ситуациях является проблемным аспектом в их практической деятельности, поэтому остаются наиболее уязвимой категорией.

Сотрудники полиции и других служб, целью которых в том числе и охрана общего порядка, должны согласно документам иметь в рации определенные перечни тактических действий, которые они обязаны применять согласно своим должностным инструкциям.

¹ © Перескоков И. Е., 2021.

² © Кузин В. В., 2021.

Любой будущий сотрудник МВД, прочих вооруженных внутренних сил не только являет образец познаний в области Кодекса и Конституции, но и должен проявлять физическую готовность к различным ситуациям, в том числе и внештатным.

В настоящее время ведется подготовка как среди курсантов учебных заведений, так и среди личного состава сотрудников МВД страны и Росгвардии, цель которой – помимо политического и юридического воспитания – еще и образование стойкой физической формы среди личного состава. Разумеется, данные действий закладываются в высших учебных профильных заведениях.

Нельзя обойти факт, что при общей физической подготовке (а если у курсанта есть слагаемые для дальнейшего продвижения по «спортивной лестнице») немалую роль играют спортивные игры.

Не умаляя достоинства ни единой игры, отметим регби как вариант для развития таких возможностей молодого человека (и в том числе женского пола), как:

- выносливость;
- быстрота мышления;
- реакция;
- просчитывание ситуации.

Есть ряд неоспоримых преимуществ регби, например, наряду с другими командными играми:

- минимальные затраты на экипировку;
- стадионом может быть любое поле (да, в регби есть ворота, но если этим видом занимаются студенты, то можно и пренебречь высотой ворот).

Этот вид спорта активно развивается, даже речь не о сборной страны, или чемпионате: проводятся соревнования на Кубок Балтийского флота, регби очень распространен по дивизиям ВС.

Выносливость – один из главных «помощников» будущих защитников правопорядка. Регби придает выносливость.

Выброс эндорфинов во время игры помогает не только поднять настроение, но и снять стресс. Преодолевая трудности на поле, игроки формируют устойчивость к стрессовым ситуациям в жизни, вне игры. А способность сотрудника полиции преодолевать стрессовое состояние и сохранять спокойствие в экстремальной ситуации – это результат овладения одним навыком.

Таким образом, играя в регби, курсанты и студенты могут расширить свои двигательные возможности, развить адаптивные реакции организма, играть и

лучше осваивать боевые приемы борьбы, а также одновременно повышать уровень тоталитарной общей и специальной физической подготовленности.

Поглазов А. В.¹,

адъюнкт

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА КАК ЭЛЕМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

В настоящее время одним из приоритетных образовательных направлений является создание условий для реализации эффективной и многоуровневой профессиональной подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России. В данной статье будет рассмотрено занятие игровыми видами спорта как элемент физической подготовки курсантов, способствующий формированию необходимых базовых навыков для дальнейшего успешного осуществления профессиональной деятельности.

Развитие системы профессиональной подготовки является одним из основных направлений обеспечения государственной и общественной безопасности. В этом смысле профессиональная служебная и физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел должна рассматриваться как приоритетное направление. От уровня профессиональной подготовленности личного состава ОВД зависят не только обеспечение государственной и общественной безопасности, но и личная безопасность сотрудников ОВД при выполнении оперативно-служебных задач с учётом специфики деятельности.

Успешное осуществление сотрудниками органов внутренних дел своей профессиональной деятельности требует определённого наличия специальных профессиональных навыков. К таким навыкам относятся достижения высокого уровня физических показателей, а также моральная и психологическая стрессоустойчивость.

Система подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России строго направлена на выработку соответствующих качеств. Занятия по физической подготовке имеют приоритетный характер для личного состава. Строгое соблюдение учебного плана способствует развитию у курсантов физических и психологических показателей, что безусловно готовит их к дальнейшему прохождению службы в органах внутренних дел.

В настоящее время, одним из базисов в подготовке курсантов образовательных организаций системы МВД России составляют игровые виды спорта:

¹ © Поглазов А. В., 2021.

футбол, волейбол, баскетбол и др. Игровые виды спорта примечательны тем, что влияют на разностороннее развитие организма игрока. Помимо развития общих физических качеств: быстрота, сила, ловкость формируются и специальные: оценка игрового положения, внимательность, способность работать в команде и доверять своим товарищам. Более того, игровые виды спорта обладают не только высокой двигательной активностью игроков, но и повышают общий уровень их выносливости.

В настоящее время, занятие игровыми видами спорта не только средство организации досуга и поддержания общих физических навыков. Включая игровые виды спорта в образовательный процесс, у курсантов формируются чувство коллективизма, сотрудничества, работы в команде, внимание и быстрота мышления. Крайне важно отметить, что начинают закладываться базисы психозойских качеств: целеустремлённость, решительность, самообладание и ответственность за принятые решения и осуществлённые действия в процессе игры.

По данным медицинских исследований, занятие игровыми видами спорта способствует развитию подвижности нервных процессов организма. Иными словами, при выполнении поставленных служебно-боевых задач сотрудник органов внутренних способен в сложной ситуации незамедлительно принимает решение и проводит необходимые действия.

Игровые виды спорта влияют на всестороннее развитие человека – и физическое, и психологическое. Занимаясь игровыми видами спорта, курсант повышает не только работоспособность организма в целом, но и получает разностороннее физическое развитие, укрепляет опорно-двигательный аппарат. Возможность оценить ситуацию и самостоятельно распределить нагрузку среди игроков в команде способствует профилактике получения травм и физического переутомления организма.

Таким образом, учебно-воспитательный процесс по физической подготовке курсантов образовательных организаций МВД России является приоритетным направлением профессиональной подготовки. Занятия по физической подготовке значительно влияют на формирование морально-психологической устойчивости курсантов, дают им возможность эффективной подготовки к действиям в экстремальных условиях, правомерному применению полученных навыков и приёмов с минимизацией негативных последствий. Внедрение в образовательный процесс занятий игровыми видами спорта способствует формированию базового физического воспитания курсантов. Полученные знания и навыки помогут будущим сотрудникам правоохранительных органов в их дальнейшей профессиональной деятельности при решении оперативно-служебных задач.

Полунин Ю. О.¹,

старший преподаватель

кафедры физической подготовки Рязанского филиала

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

ОСОБЕННОСТИ ВНЕДРЕНИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

В сложившийся криминогенной обстановке, где по-прежнему высок уровень преступности, важную роль играет именно сотрудник полиции.

Сегодня от сотрудника полиции требуются не только хорошие умственные знания, которые помогают ему быстро раскрыть преступления, но и отличные физические данные, в который входит большой навык владения боевыми единоборствами.

Овладеть необходимыми для этого знаниями и навыками – одна из главных задач образовательных организаций МВД России.

Важными государственными требованиями к курсантам и слушателям образовательных организаций системы МВД России считаются – фундаментальность подготовки; высокая квалификация в условиях непрерывного совершенствования законодательства, разнообразие методов и форм выявления и профилактики правонарушений; профессиональная мобильность; активная творческая деятельность и высокий уровень физической подготовленности [1, с. 74].

Важное место при этом отводится уровню физической подготовке, это поддержание общих физических навыков, освоение боевых приемов борьбы и многих других ударно-технических приемов.

Благодаря физической подготовке происходит развитие физической культуры, повышается уровень жизнедеятельности курсанта.

Феноменология профессионального развития и становления сотрудников органов внутренних дел предполагает раскрытие сложных преступлений, характеризующихся различными социально-психологическими факторами. Поэтому для выполнения данных задач требуется очень высокая физическая подготовка.

Эти механизмы участвуют в формировании положительной профессиональной подготовленности курсантов и слушателей к успешному освоению своей будущей профессии.

¹ © Полунин Ю. О., 2021.

От того, насколько будет подготовлен курсант или слушатель к выполнению своих профессиональных задач, зависят уровень раскрываемости преступлений, личный престиж и профессионализм сотрудника, а также уровень доверия граждан к российской полиции.

Специфика обучения в университетах МВД России позволяет максимально уделить времени физической подготовки. Курсанты и слушатели постоянно в течение всех пяти лет обучения должны совершенствовать свои физические данные, нарабатывать навыки эффективного осуществления приемов против правонарушителей.

В учебной программе помимо освоения боевых приемов борьбы курсантам и слушателям нужно научиться применять основы рукопашного боя.

Рукопашный бой – одно из самых древних боевых искусств. В настоящее время это спортивное единоборство, военно-прикладное учение, которое обеспечивает сотруднику полиции эффективную самооборону, личную безопасность и защиту жизни других граждан.

Рукопашный бой появился в Советском Союзе в 1979 г., но вскоре был запрещен, почти до конца 80-х годов.

Стоит сказать о том, что рукопашный бой вначале своего существования не являлся видом спорта, а имел значение совокупности различных боевых единоборств, созданные для физической подготовки десантных войск.

После окончания запрета данный вид спорта стал одним из самых популярных, и зрелищных, и по сей день продолжает набирать популярность, активно практикуется у молодежи и физически подготавливает не только десантные войска, но и специализированные войска органов внутренних дел.

Рукопашный бой активно практикуется и осваивается курсантами образовательных организаций МВД России [2, с. 49]. Это помогает обеспечить высокую подготовленность будущих сотрудников, укрепляет их психологическое состояние, способствует развитию таких качеств, как мужество, серьёзность, стойкость и дисциплинированность.

Для чего же нужно освоение курсантами основ рукопашного боя?

Дело в том, что в настоящее время сотрудникам органов внутренних дел необходимо знать огромное количество приемов самозащиты и личной безопасности, так как возможны разные по сложности ситуации, при которых необходимо применить различной сложности приёмы.

Для осуществления данных действий от сотрудника требуется проявлять находчивость, быстро реагировать на сложившуюся ситуацию, способствовать вовремя переключить внимание.

Курсант должен осознавать, что при задержании правонарушителя он обязан защитить себя от нападений, задержать его без тяжких последствий и обеспечить безопасность окружающим.

Как показывает практика, сотрудник органов внутренних имеет при себе разрешенные законом средства личной безопасности, но этого может быть недостаточно. Именно для этого курсантов и слушателей обучают уверенно владеть основными навыками активного противодействия нападающему и приёмами быстрого задержания преступника, ведь от этого во многом зависят жизнь и здоровье будущего сотрудника.

Поэтому, внедрение в обучение курсантов элементов рукопашного боя важный и неотъемлемый элемент подготовки сотрудника органов внутренних дел в целом.

Обучение курсантов и слушателей рукопашному бою начинается с элементов защиты, освобождения и противодействия преступнику. При отработке данных элементов не стоит забывать о последовательности повышения уровня сложности заданий и приёмов. Например, последовательно переходить от одного партнера к двум, трём, а затем и к целой группе.

В процессе занятия актуально применение различной специальной одежды, имитирующей зимний или летний вариант одежды преступника.

На данных занятиях очень важно отрабатывать данные элементы, не только стоя на ногах, но и лежа на земле, при этом находясь в положении преступника.

При анализе процесса обучения курсантов рукопашному бою, он показал себя как один из самых оптимальных и легко усваивающих элементов комплексной дисциплины «Служебно-прикладная физическая подготовка».

Мы считаем, что рукопашный бой очень прост в изучении курсантами, а его применение совпадает с реальными жизненными обстоятельствами. В нем широко используются разнообразное холодное оружие, короткие и длинные палки, веревки, пояс, ремень и т. д. Многие перечисленные вещи обязательно будут находиться при задержании правонарушителя.

Практика работы сотрудников показывает, что чаще всего преступник имеет при себе нож, а также травматические и пневматические пистолеты [3, с. 25].

В рукопашном бое есть разделы, в которых курсанты осваивают и отрабатывают:

- технику защиты от угрозы ножом и пистолетом в упор,
- защиту безоружного от вооруженного ножом, и параллельная работа с ножом на нож.

Еще одним разделом рукопашного боя, изучаемым курсантами, является отработка приемов обездвиживания нападающего с использованием веревок, ремней и других подручных средств. С помощью веревки курсант может произвести удушающие приемы, блокировать удары, наносимые ногами и руками и даже обездвижить преступника.

Но в жизни не всегда рядом с сотрудником будет находиться веревка, поэтому курсанты должны отрабатывать данные упражнения с помощью пояса, лямки от сумки и иных предметов, которые схожи с веревкой.

В основном все приемы рукопашного боя направлены на болевое воздействие. Это необходимо для того, что у преступника не было возможности атаковать сотрудника [4, с. 18].

Таким образом, система рукопашного боя активно используется в программе обучения курсантов образовательных организаций МВД России. Она связана с проблемой совершенствования физической подготовки сотрудников органов внутренних дел и предназначена для обязательного изучения специалистами для полноценной подготовки их к предстоящей сложной оперативно-служебной деятельности в подразделениях МВД России.

Список литературы

1. Дементьев, В. Л. Самостоятельные формы физической подготовки курсантов и слушателей : лекция / В. Л. Дементьев // Сборник фондовых лекций и планов семинарских занятий по дисциплине «Физическая подготовка» для курсантов и слушателей Московского университета МВД России. – М. : МосУ МВД России, 2009. – С. 76–84.
2. Черкасов, Р. М. Специальная силовая подготовленность – основа повышения мастерства сотрудников ОВД / Р. М. Черкасов // Современное общество и власть. – 2017. – № 2. – С. 49–52.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для интов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – С. 20–31.
4. Колюхов, В. Г. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел / В. Г. Колюхов. – М. : ЦОКР МВД России, 2006. – С. 11–25.

Серпионова А. И.¹,

адъюнкт

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

ПЛАВАНИЕ КАК ЭЛЕМЕНТ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

В настоящее время сотрудникам правоохранительных органов нередко приходится сталкиваться с выполнением крайне опасных для их жизни и здоровья служебно-боевых задач. В связи с этим занятия по служебно-боевой физической подготовке занимают значительное количество часов как у курсантов образовательных учреждений системы МВД России, так и у действующих сотрудников, обеспечивающих охрану общественного порядка.

Необходимо отметить, что перед сотрудником не просто стоит служебная задача, требующая незамедлительного выполнения, но и принятие тяжелых с моральной и физической точек зрения решений. В сложных ситуациях необходимо сохранять спокойствие, рассудительность, трезвость ума, оценивать и осознавать риски.

Экстремальные условия служебной деятельности предъявляют особые требования к состоянию нервной системы сотрудников правоохранительных органов. Такие необычайно сложные условия способствуют выявлению предельных возможностей человеческого организма. Наиболее ярко особенности поведения сотрудников прослеживаются непосредственно во время выполнения поставленных служебно-боевых задач. В данных условиях возрастает взаимосвязь эффективности служебной деятельности человека, зависящая непосредственно от индивидуальных особенностей его нервной системы и темперамента.

Исходя из этого вопрос формирования необходимых психологических и физических навыков у курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России является приоритетным.

Необходимость подготовки компетентных кадров закреплена на законодательном уровне. В приказе МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» закреплено, что содержание занятий по физической

¹ © Серпионова А. И., 2021.

подготовке включаются различные гимнастические, легкоатлетические упражнения, выполнение боевых приемов борьбы, а также плавание.

В свою очередь, плавание представляет собой жизненно важный навык, одно из основных средств всестороннего развития человеческого организма. Научно доказано, что занятие плаванием не только благотворно влияет на осуществление дыхательных процессов организма, но способствует развитию общих физических качеств. Немаловажно, что психическое и психологическое состояния человека также улучшаются, формируя стрессоустойчивость организма.

По данным СМИ, в последнее время участилось количество несчастных случаев, происходящих на воде. Наиболее опасны для жизни и здоровья сотрудников полиции действия, связанные не только с оказанием помощи в воде, но и с преследованием правонарушителя в воде, поэтому занятия по плаванию необходимый этап обучения курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России.

Находясь в иной среде (в воде) возникает прямая угроза жизни и здоровью сотрудникам полиции, при этом необходимость выполнения служебных задач не исчезает. Исходя из этого непосредственный уровень технической подготовки сотрудников полиции влияет на скорость реакции и эффективность осуществления правоохранительной деятельности. Поэтому основной целью подготовки кадров в вузах МВД России ставится совершенствование профессионального уровня сотрудников. Подготовка кадров направлена на эффективное и приближенное к реальным жизненным условиям применение полученных навыков вне зависимости от условий выполнения своих прямых обязанностей и осуществления полномочий.

Однако не всегда у образовательных организаций системы МВД России есть возможность для проведения занятий по плаванию в рамках образовательной программы по боевой и служебной физической подготовке.

Исходя из выше сказанного, обучение будущих сотрудников полиции основам прикладного плавания, а также умениям и навыкам оказания помощи и противодействия преступности в условиях водной среды является необходимым и обязательным.

Славко А. Л.¹,

доцент

кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя,

кандидат педагогических наук

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ РУКОПАШНОГО БОЯ

В данной статье поднимается проблема индивидуализации тренировочного процесса с целью повышения результативности спортсменов рукопашного боя. Приведен теоретический анализ научной литературы по данной тематике и дано определение термина индивидуализации на основе современных педагогических концепций. Произведено выявление приоритетных направлений индивидуализации тренировочного процесса. Разработаны методические рекомендации по оптимизации тренировочного процесса на основе индивидуализации с целью повышения результативности спортсменов рукопашного боя.

Рукопашный бой довольно молодой вид спорта. В России в конце прошлого века на начальном этапе развития данного вида спорта использование при организации тренировочного процесса методик, основанных только на владении борцовской и боксерской или кикбоксерской подготовке, не давало желаемого результата. Поэтому возникла необходимость в разработке методики для формирования технико-тактического мастерства спортсменов рукопашного боя.

Эта проблема довольно актуальна в современное время. Появление молодых видов спорта в сфере единоборств вызывают необходимость тренеров и ученых разрабатывать учебно-тренировочные технологии, направленные на достижение наивысших результатов.

В данной статье проводится исследование проблемы индивидуализации с целью оптимизации учебно-тренировочного процесса спортсмена рукопашного боя и достижения высоких результатов.

В современной педагогике существуют следующие концептуальные определения понятия индивидуализация. Так, термину «индивидуализация» в педагогическом энциклопедическом словаре под редакцией Б.М. Бим-Бад дано опреде-

¹ © Славко А. Л., 2021.

ление: «Индивидуализация – организация учебного процесса с учетом индивидуальных особенностей учащихся. Осуществляется в условиях коллективной учебной работы в рамках общих задач и содержания обучения. Позволяет создать оптимальные условия для реализации потенциальных возможностей каждого ученика».

Общепринятого определения придерживаются ученые А. А. Бударный, И. Б. Закиров, Е. С. Рабунский и др.: «Индивидуализация обучения – такая организация учебного процесса, при которой выбирают способы, приемы обучения, учитывая индивидуальные особенности обучающихся, степень развития их способностей».

Основной принцип индивидуализации учебно-тренировочного процесса спортсменов рукопашного боя заключается не в поведении индивидуальных занятий, а в организации занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Как показывают исследования В. А. Таймазова [1, 2], достичь желаемого результата без учета индивидуальных особенностей спортсмена сложная задача и требует довольно больших временных затрат и усилий.

Б. Горанов [3] отмечает, что индивидуализация не только тренировочной, но и спортивной деятельности является приобретенным направлением в совершенствовании тренировочного процесса, направленного на достижение высоких результатов.

Большому числу исследований индивидуализации тренировочного процесса посвящены труды советских ученых, начиная с 60-х годов прошлого столетия. В основном за основу индивидуализации брали исследования психологических особенностей человека.

Но А. Н. Крестовников [4], исследуя влияние физических упражнений на организм человека, обратил внимание, что физические упражнения по-разному оказывают влияние, как и физические нагрузки по-разному воздействуют в зависимости от индивидуальных особенностей, хотя имеют одну направленность и объём. Поэтому многие ученые, а именно: В. А. Таймазов [2], С. Е. Бакулев [5], Р. А. Пилюян [6] считают оптимизацию соревновательно-тренировочного процесса, направленную на достижение высоких результатов, можно достичь только путем индивидуализации, начиная с первых этапов.

В первую очередь, ученые Н. В. Дорофеева [7] и др. предлагали проводить индивидуализацию процесса формирования морально-волевых качеств. С этой целью были разработаны учебно-тренировочные программы по формированию индивидуальных стилей деятельности спортсменов. Они включали формирование мотивационных установок и позитивного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

Умение спортсмена рационально организовывать свою спортивно-тренировочную деятельность с учетом индивидуальных особенностей организма есть основа результативности. Далее реализовывалось все в двух направлениях: первое – создание педагогических условий, направленных на формирование у спортсмена установок на активное участие в физкультурно-спортивной деятельности в роли участника, секунданта, судьи и второй – это способ выражения своей личности через данную деятельность, а именно выработке позитивного стиля общения спортсмена с товарищами по команде, с тренером, судьями и поведенческих установок, принципов поведения на спортивных соревнованиях в качестве и участника, и зрителя.

Врублевский Е. П. [8] и другие ученые считают принцип индивидуализации ведущим в учебно-тренировочных технологиях, основанный на единстве формирования профессионального мастерства и воспитания морально-нравственных качеств, способствующих личностному развитию, становлению высокоразвитой личности.

Пилюян Р. А. проводил исследования спортивной деятельности высококвалифицированных спортсменов и доказал, что человек, добившийся успехов в спорте, является индивидуумом и личностью. Спортсмен с первых шагов в спортивной деятельности проявляет личностные качества, по которым уже можно определить ее эффективность.

Ученые С. Е. Бакулев [5] и др. результативность в спорте в основном связывают с физическими возможностями занимающегося, качествами, способностями и качествами приоритетными для определенного вида спорта.

Современные виды единоборств, в том числе рукопашный бой, когда происходит поединок в определенном временном показателе, и по сравнению с боксом, борьбой имеет более широкий спектр технико-тактических действий. Исследователь В.А. Таймазов [1] и др. свидетельствуют о необходимости индивидуальной технико-тактической подготовки и выработке индивидуального стиля ведения поединка с учетом своих особенностей и соперника.

Подводя итоги исследования, можно сделать вывод, что вопросы индивидуализации учебно-тренировочного процесса актуальны в современном спорте, об этом свидетельствует множество исследований ученых. Методические рекомендации по индивидуализации учебно-тренировочного процесса спортсменов рукопашного боя с целью повышения результативности:

- основной принцип индивидуализации учебно-тренировочного процесса заключается не в проведении индивидуальных занятий, а в организации занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- формирование мотивационных установок и позитивного отношения к физкультурно-спортивной деятельности;

– выработка индивидуальной технико-тактической подготовки и индивидуального стиля ведения поединка;

– формирование профессионального мастерства и воспитание морально-нравственных качеств, способствующих личностному развитию, становлению высокоразвитой личности следует проводить в едином процессе.

Достичь желаемого результата в спорте высших достижений без учета индивидуальных особенностей спортсмена довольно сложно и требует больших временных затрат и усилий.

Список литература

1. Таймазов, В. А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В. А. Таймазов. – СПб : С.-Петербург. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, 1997.

2. Таймазов, А. Б. Специфика соревновательной деятельности борцов тяжелой весовой категории в современной вольной борьбе / А. Б. Таймазов // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134). – С. 277–282.

3. Горанов, Б. Индивидуальный стиль соревновательной деятельности в греко-римской борьбе и пути его формирования : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Б. Горанов. – СПб. : Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, 2012.

4. Крестовников, А. Н. Очерки по физиологии физических упражнений / А. Н. Крестовников. – М. : Физкультура и спорт, 1951.

5. Бакулев, С. Е. Прогнозирование индивидуальной успешности спортсменов-единоборцев с учетом генетических факторов тренируемости : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / С. Е. Бакулев. – СПб. : Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, 2012.

6. Пилюян, Р. А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Р. А. Пилюян. – М. : ГЦОЛИФК, 1985.

7. Дорофеева, Н. В. Роль индивидуальных психофизиологических особенностей в адаптации к спортивной деятельности с повышенными требованиями к нейромоторной сфере (на примере каратэ-до) : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. В. Дорофеева. – Новосибирск : Новокузнецкий ГПИ, 2000.

8. Врублевский, Е. П. Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов / Е. П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 1. – С. 46.

Струганов С. М.¹,
профессор
кафедры физической подготовки
Восточно-Сибирского института МВД России,
кандидат педагогических наук, доцент

Никитина К. В.²,
слушатель
факультета подготовки
следователей и судебных экспертов
Восточно-Сибирского института МВД России

Струганов В. С.³,
студент
агрономического факультета
Иркутского государственного
аграрного университета имени А.А. Ежовского

РОЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО АРМЕЙСКОМУ РУКОПАШНОМУ БОЮ В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ И ВЕДОМСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Современная геополитическая обстановка в мире проявляется в активизации деятельности террористических организаций при совершении различных терактов. Данные проявления можно было наблюдать во время расстрела людей в Париже, подрыве российского Боинга А-321, уничтожении граждан Сирии и взятие их в заложники, подрыве вокзала в городе Волгоград, захват государственной власти в Афганистане талибами и т. д.

Поэтому в это сложное время от сотрудников правоохранительных органов требуется предельная концентрация и готовность противостоять как терроризму, так и вооруженным нападениям со стороны преступных организаций. В связи с этим требуется обратить внимание на боевую подготовку сотрудников полиции,

¹ © Струганов С. М., 2021.

² © Никитина К. В., 2021.

³ © Струганов В. С., 2021.

которая включает три основных направления: огневую, физическую и тактико-специальную [3, с. 338].

В данной статье подробно рассматривается такое направление, как физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел. Основой физической подготовки, которой уделяется больше всего учебных часов, являются боевые приемы борьбы. Этот раздел включает обучение сотрудника полиции:

- бросковой технике;
- выполнению болевых приемов борьбы;
- владением приемами борьбы лежа;
- нанесению и защите от ударов рукой, ногой, головой и т. д.;
- задержанию и сопровождению правонарушителей и преступников;
- уходу из различных опасных положений во время противоборства;
- обезоруживанию правонарушителя, вооруженного холодным или огнестрельным оружием;
- проведению личному досмотру, а также сковыванию или связыванию задержанного, сковыванию;
- способам помощи сотруднику при противоборстве;
- выполнению приемов рукопашного боя с автоматом;
- изучение различных действий с использованием палки специальной;
- технико-тактическую подготовку во время противоборства и задержания лиц, которые нарушают общественный порядок или безопасность граждан.

При этом необходимо отметить, что цель данной подготовки согласно п. 3 ст. 19 Федерального закона № 3-ФЗ «О полиции» направлена на минимизацию любого ущерба задержанному при применении сотрудником полиции физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, что не в полной мере соответствует той ситуации, когда сотрудник полиции, не имея табельного оружия, должен противостоять террористу, а возможно, и просто вооруженному преступнику, умысел которого направлен на причинение ему тяжкого вреда здоровью или даже смерти [2, с. 363].

Поэтому для повышения эффективности действий сотрудника полиции в вышеописанных ситуациях необходимо внести в примерные и рабочие программы по дисциплине «Физическая подготовка» как среди действующих сотрудников, так и у слушателей и курсантов образовательных организаций системы МВД России дополнительные факультативные занятия или курсы Армейскому рукопашному бою (АРБ) [1, с. 69]. Данная система подготовки отличается от программ сотрудников полиции тем, что ее цель сводится к ликвидации (уничтожению) противника, а не к его задержанию, хотя это и противоречит Федеральному

закону «О полиции», но в ситуациях, когда речь идет о жизни или смерти сотрудника, или гражданина, она необходима и эффективна.

В подготовку и тренировку по АРБ включены различные комбинации ударной техники и бросков, с последующим воздействием на болевые точки, применение которых не предусматривает учебная программа сотрудников полиции, в связи с тяжестью последствий для преступника после их применения. Но это не единственная проблема, которая «тормозит» и сдерживает обучение сотрудников приемам АРБ, к ним также необходимо отнести и получение травм при проведении учебных занятий по данному виду единоборства в образовательных организациях системы МВД России.

Система проведения тренировок и занятий по АРБ преследует не только подготовку человека к боевым и оперативно-служебным нестандартным ситуациям, овладения ими умениями и навыками применения определенных приемов борьбы, но и функциональное всестороннее развитие. Данные виды тренировок предназначены для подготовки занимающихся к резко меняющимся «рваным» нагрузкам в различных ситуациях, где требуется проявление выносливости, силы и быстроты.

Программа АРБ состоит из четкой системы чередующихся силовых и скоростных тренировок, которые направлены на развитие физических качеств необходимые сотруднику (бойцу) к ведению борьбы, не только в стойке и в партере, но также проведению различных силовых и амплитудных бросков. Скоростные тренировки направлены на улучшение скоростных качеств, которые позволяют занимающемуся, повысить эффективность применения ударной техники, учат способам маневрирования и уходов из опасных положений во время противоборства. Сами по себе силовые и скоростные тренировки в основном состоят из следующих этапов:

Подготовительный – проведение качественной разминки и выполнение подводящих упражнений, позволяющих подготовить организм человека к основной части занятия.

Основной – разбор техники выполнения и отработка приемов, ударной техники и бросковой, а также различные вариации борьбы, как в стойке, так и в партере с разбором уходов из различных опасных положений. В процессе проведения этого этапа включается отработка различных боевых ситуаций, с возможными вариантами их развития и комбинации их преодоления. Выполнение технических действий и приемов в процессе тренировки чередуются с разноплановой физической нагрузкой, как динамической, так и статической.

Заключительный этап, как правило, проходит, в режиме метода «Круговой тренировки» т. е. выполнение различных силовых и скоростных упражнений, направленных на выполнение сотрудником (бойцом) различных упражнений при высоком темпе и фактическом отсутствии времени на передышку и восстановление. К примеру:

- челночный бег 10×10;
- рывок гири 16 кг;
- подтягивания на перекладине, с каждым кругом чередование хвата;
- прыжки с выбрасыванием грифа;
- «Кант» (необходимо забраться по канату без помощи ног, на одних руках);
- выпрыгивания с низкого приседа;
- работа с кувалдой и покрывшкой.

Таких кругов, как правило, необходимо пройти три, количество повторений в каждом упражнении определяется в зависимости от физической подготовки занимающегося. Поэтому набор выполняемых упражнений достаточно разнообразен и может меняться в зависимости от цели занятия, т. е. развитие или совершенствование тех или иных физических качеств. Подобная работа направлена на истощение организма занимающегося и выстраивается так, чтобы последний круг он выполнял упражнения, преодолевая физическое утомление, воспитывая и формируя свои морально-волевые качества. Данный аспект позволяет воспитывать из сотрудника настоящего бойца и развивать не только физические и функциональные свои качества, но и повышать психологическую устойчивость, которая делает бойца более настойчивым и решительным по отношению к поставленной цели и оперативно-служебным задачам [5, с. 208].

Также следует отметить такой элемент подготовки, как проведение тренировочных спаррингов. Использование защитной экипировки (шлем с железным забралом, накладки на ноги, перчатки «Краги», жилет, бандаж) позволяют вести работу в полный контакт без особого вреда для здоровья. Это способствует повышению уровня эффективности отработки тех приемов и их комбинаций, которые отрабатывались на тренировках. Спарринги помогают воспроизвести реальную боевую обстановку, во время которых можно моделировать противостояние сотрудника один на один с правонарушителем или против нескольких противников [4, с. 83].

Подводя итог можно утверждать, что введение подобного факультатива в значительной степени повысит эффективность служебно-профессиональной и боевой подготовки, как действующих сотрудников, так и слушателей, курсантов образовательных организаций системы МВД России, повысит эффективность

решения возложенных на полицию задач, по противостоянию терроризму и бандитизму. А риск получения травм, возможно, снизить посредством использования защитной экипировки и поддержания надлежащей дисциплины при проведении тренировочных занятий по АРБ.

Список литературы

1. Баранов, А. М. Внедрение борцовских и рукопашных поединков в систему физической подготовки сотрудников ОВД, обучающихся по программам профессионального обучения (профессиональной подготовки) / А. М. Баранов, С. В. Чичин, М.А. Огородников, И. Н. Блудова // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2018. – № 2 (73). – С. 67–73.
2. Грушко, В. М. Анализ системы единоборств и рукопашного боя, используемые сотрудниками силовых ведомств России и зарубежных стран / В. М. Грушко, С. М. Струганов // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. – 2019. – № 2 (2). – С. 361–365.
3. Красилов, О. В. К вопросу о профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел МВД России / О. В. Красилов, С. В. Мананников, В. А. Хромов // Вестник экономической безопасности. – 2020. – №1. – С. 337–339.
4. Силантьев, В. В. Применение защитного снаряжения при обучении боевым приемам борьбы курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / В. В. Силантьев, А. А. Евтушенко // Вестник Сибирского юридического института МВД России. – 2017. – № 2 (27). – С. 81–85.
5. Славко, А. Л. Проблемы воспитания волевых качеств в экстремальных ситуациях, возникающих при ведении рукопашного поединка сотрудниками органов внутренних дел / А. Л. Славко, Е. Е. Витютнев // Общество и право. – 2017. – № 1 (59). – С. 207–209.

Тихомиров В. А.¹,

адъюнкт

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

Секлетов А. Л.²,

преподаватель кафедры

физической подготовки учебно-научного

комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

НОВЫЕ СПОРТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК УСЛОВИЕ, ПОВЫШАЮЩЕЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ РУКОПАШНОГО БОЯ

В рамках данной статьи, прежде чем перейти к рассмотрению сути вопроса, сделаем небольшое отступление в сторону освещения специфических особенностей, характеризующих прикладной вид спорта рукопашный бой. Несмотря на то что на современном этапе происходит повсеместная популяризация данного направления в спорте среди гражданского населения, эта дисциплина остаётся прикладной, и большой процент участников в ней составляют сотрудники структурных подразделений силовых ведомств. К учебным заведениям, занимающимся подготовкой будущих специалистов для силовых ведомств, Минобрнауки России предъявляет требования федерального государственного образовательного стандарта, обуславливающего овладение обучаемым совокупностью профессионально-необходимых компетенций:

- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- выявлять, пресекать преступления и административные правонарушения;
- осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей.

Процесс формирования указанных выше компетенций напрямую связан с занятиями «Служебной прикладной физической подготовкой», основное место в которой отведено единоборствам, в частности рукопашному бою. Наряду с иг-

¹ © Тихомиров В. А., 2021.

² © Секлетов А. Л., 2021.

ровыми методами, учебно-тренировочными спаррингами используется соревновательный метод, направленный на формирование у сотрудников необходимых специальных двигательных навыков, способствующих эффективности профессиональной деятельности. В силу того, что соревновательный метод подразумевает, силовое противостояние между двумя участниками, повышается вероятность получения травм. Статистические данные свидетельствуют, что единоборства занимают 4-ю позицию среди видов спорта, занятия которыми повышают вероятность травматизации. Также отметим, что проведенные статистические расчеты, говорят о том, что наибольшее количество случаев связано с повреждением суставно-связочного аппарата.

Имеется прецедент, свидетельствующий об исключении вида спорта «рукопашный бой» из состава спартакиады «Динамо». Для того чтобы выступить в поддержку сохранения данного вида в составе спартакиады, отметим слова одного из основоположников теории физического воспитания профессора А. Д. Новикова, который сформулировал важное методологическое положение о том, что любое качество может быть воспитано лишь через деятельность и в процессе деятельности: «Нельзя сделать человека смелым, мужественным коллективистом одними разговорами об этом. Его надо ставить в условия, требующие проявления указанного качества [3]».

На основании вышеизложенного:

- с одной стороны, необходимость и потребность в занятиях рукопашным боем, как гаранте формирования профессионально-необходимых компетенций;
- с другой стороны, высокая вероятность получения травм.

Многие сотрудники сочетают выступления на соревнования высокого уровня и исполнение своих служебных задач, определенных родом их специальности. Данное обстоятельство создает потребность в условиях, способствующих максимально возможному сохранению здоровья сотрудников-спортсменов в период подготовки к важным стартам и на соревнованиях. Очень важно сохранить и передать подрастающему поколению ценный опыт, накопленный за период спортивной карьеры. Это возможно при наличии спортивного долголетия, которое предполагает наличие условий, направленных на сохранение здоровья спортсменов и повышение эффективности тренировочного процесса.

Подготовка к соревнованиям подразумевает проведение учебно-тренировочных сборов. В период сборов выполняется большой объем тренировочных нагрузок, направленных на повышение уровня владения техникой рукопашного боя и развития физических качеств, связанных с физиологическими сдвигами в орга-

низме, любой рост спортивных результатов связан с качественным восстановлением, иначе снижается работоспособность, которая отражается на здоровье спортсмена в целом.

Рассмотрим условия, содержащие средства, методы и методики физиотерапевтической направленности.

В процессе тренировки, особенно интенсивной, тратится много питательных веществ, происходит накопление молочной кислоты, что негативно сказывается на ферментативных реакциях и как итог приводит к угнетению и дезорганизации обмена веществ и снижению работоспособности мышц. В переутомленных мышцах могут возникнуть катаболические процессы, приводящие к нарушению трофики мышечных тканей, – что в итоге может привести к повреждению мышечной группы. Функции поврежденных мышц будут компенсироваться за счет мышц другого региона, что опасно нарушением работы суставно-связочного аппарата. Чтобы избежать этого, нужно использовать средства и методы восстановления и нормализации работы мышечных групп [3].

Один из видов процедур, нормализующих работу мышц, – это массаж, оказывающий гуморальное, психическое и механическое воздействие. Новацией является аппаратный массаж, выполняемый автоматизированным перкуссионным массажером.

Принцип работы: перкуссионный массажер представляет собой беспроводной аппарат, предназначенный для снятия напряжения за счет вибраций. Отличительная особенность аппарата – мягкое воздействие при высокой частоте ударов. Рабочая поверхность выполняет колебательные движения вперед-назад с амплитудой около 15 мм и скоростью в среднем 40 раз/сек. Многократные удары по тканям позволяют проработать их в глубину. Еще один плюс аппарата – возможность его самостоятельного использования.

Показания к использованию: снятие болей и напряжения в мышцах; улучшение кровотока; выведение токсинов и свободных радикалов, образующихся в мышцах после активных тренировок; устранение триггерных точек и защемленных нервных окончаний; повышение подвижности и работоспособности мускулатуры.

Противопоказания: гипертония; открытые раны или язвы на теле; тромбоз; беременность; прием лекарств, разжижающих кровь.

Зоны организма человека, на которых использование перкуссионного массажера запрещено: точки пульсации (участки, где артерии расположены слишком близко к коже); область сердечной мышцы, выступы костей, суставы, голова, позвоночник, наиболее чувствительные области.

Рассмотрим пневматическую систему поэтапной компрессии Норматек. Система использует запатентованную технологию PULSE, что позволяет спортсменам быстрее восстанавливаться между тренировками.

Принцип работы: с помощью нагнетаемого в манжеты воздуха происходит поэтапный обжим конечностей от дистальных к проксимальным отделах. Это позволяет ускорить движение физиологических жидкостей и вместе с этим процесс восстановления. Реабилитологи подтверждают, что прессотерапия самый приемлемый метод нормализации оттока лимфы. Благодаря этому из организма удаляются токсины, стимулируются метаболические процессы, улучшается кровоток.

Показания к применению: аппарат предназначен для улучшения оттока лимфы и крови, для выведения шлаков и лишней жидкости, а также разрушения подкожного жира, обновления кожи и повышения ее тонуса.

Использование аппарата показано при: отеках мягких тканей рук и ног; послеоперационных отеках; лечении венозных застоев; лимфодеме; способствует ускоренному заживлению ран; помогает от боли в мускулах и при неврологических болях; избавляет от дискомфорта при усталости ног; целлюлите (послеродовом); ожирении.

Основные особенности: высокоэффективное и естественное восстановление; увеличение возврата венозной крови; вазоактивная нормализация тонуса кровеносных и лимфатических сосудов; оптимизирует кровоток с помощью давления в воздушных камерах; быстро удаляет продукты метаболизма, которые вызывают болезненные ощущения и усталость; улучшение циркуляции лимфы, крови и межклеточной жидкости; нормализует водный баланс, активизирует обмен веществ и ускоряет восстановление организма [7].

Перед началом использования аппарата в домашних условиях, необходимо проконсультироваться с врачом.

Перейдем к рассмотрению электростимулятора Comrex.

Принцип работы: за счет подачи электрических импульсов к мышцам происходит имитация процессов, когда мозг посылает сигналы к мышцам, чтобы они сокращались. При использовании аппарата мышца не может различить, было ли сокращение вызвано мозгом или под действием электростимулятора. Разница лишь в том, что вместе с электростимулятором ток проходит по всей длине нейрона, и в результате тренировка более эффективна. С использованием электростимулятора осуществляется меньшая нагрузка на кости и суставы благодаря тому, что не используется дополнительный вес при тренировке.

Предназначение: предварительный разогрев для предстоящей тренировки; укрепление, формирование и наращивание мышц; увеличение силы; повышение выносливости; ускорение процессов восстановления; снятие боли и оксигенация; улучшение циркуляции крови; предотвращение спазмов и расслабления; восстановительный массаж; лечение атрофии.

Прибор нельзя применять при эпилепсии, людям, носящим кардиостимулятор; кроме того, электростимуляцию никогда нельзя применять в области желудка, беременным женщинам или людям, страдающим от грыжи или эвентрации; электроды нельзя размещать на голове [6].

Криотерапия основана на ответной реакции организма на воздействие экстремальным холодом.

Принцип работы: поток сухого воздуха, смешанный с парами жидкого азота, подается в ограниченное пространство камеры, что позволяет достигнуть низких температур от -110°C и ниже. Человек, с маской на лице, одетый в защитные варежки и обувь, заходит в криокамеру «Creator». Через 2–3 минуты кожный покров охлаждается до нуля градусов на глубину 5–10 мм, а на самой поверхности кожи температура и вовсе будет отрицательной, на это сразу отреагируют рецепторы.

Именно с этого момента начинает активизироваться гомеостаз. Активизируется процесса самодиагностики – происходит поиск дисбаланса во всех системах организма человека. Если на каком-то участке будут обнаружены отклонения от нормы, иммунитет автоматически начнет корректировать работу данного сегмента.

С помощью воздействия криотерапии можно добиться ответных реакций организма: происходит сокращение, а затем – расслабление и сильное расширение кровеносных сосудов, усиливается подача кислорода в клетки и ускоряется обмен веществ; отмечается ослабление и устранение боли вследствие повышенного выделения бета-эндорфинов и замедления проводимости чувствительных и двигательных нервов; снимается мышечный спазм вокруг пораженных суставов; терапия приводит к росту концентрации адреналина, АКТГ, кортизола, тестостерона (у мужчин) в сыворотке крови; отмечается повышение болевого порога, а также расслабление всего организма; терапия позволяет расслабиться и ослабляет чувство усталости.

Показания: дегенеративные заболевания опорно-двигательного аппарата заболевания позвоночника (остеохондроз, грыжи и протрузии межпозвонковых дисков, спондилоартроз, спондилёз, болезнь Бехтерева и др.); артроз коленных

суставов (гонартроз); артроз тазобедренные суставы (коксартроз); остеопороз; фибромиалгия.

Противопоказания: клаустрофобия; Болезнь Рейно; гипотиреоз; влияние некоторых препаратов (особенно нейролептиков) и алкоголя; сужение клапанов: серповидной аорты или/и митрального клапан; острое заболевание дыхательных путей; нанесение значительного урона организму; активные раковые процессы [8].

В любой деятельности нужно заниматься профилактикой, потому что лучше всего предупредить, чем предотвратить. Но если все-таки травма не сопряжена с обстоятельствами, требующими оперативного вмешательства, то можно прибегнуть к методам прикладной кинезиологии и кинезиотейпирования для решения возникшей проблемы.

Прикладная кинезиология как наука о здоровье – это диагностика уровня резервных возможностей организма, подбор методов их восстановления и расширения [2].

Любой удар, бросок, защитное действие – это сложно-координационное движение, и в его формировании участвует большое количество мышц, собранных в мышечную цепь. В кинезиологии есть «закон реализации движения любой ценой». Он подразумевает, что команды нервной системы костно-мышечная система выполняет беспрекословно. И если один из сегментов мышечной цепи выпадает (в результате травмы или повреждения), то его функции на себя берет мышца или мышечная группа другого региона, что опасно формированием неправильного двигательного паттерна и дальнейшего ухудшения состояния суставно-связочного аппарата [5]. Кинезиология, использующая холистический метод диагностирования, позволяет посмотреть анатомическую корректность работы организма спортсмена в целом. Посредством мануально-мышечного тестирования стресс тестов позволяет оценить состояние миотатического рефлекса под нагрузкой. Если определить какая мышца работает некорректно, то надо, используя нормотоничность, улучшать трофику тканей и отток физиологических жидкостей. Осуществляется это посредством применения мягких мануальных техник, глубокого воздействия разминанием на триггерные точки, пост изометрической релаксацией, для снятия блоков с сухожилий и связок [4].

После проработки и нормализации мышцы нужно закрепить результат. Здесь надо прибегнуть к методам и средствам кинезиотейпирования.

Кинезиологическое тейпирование — это совокупность навыков и приемов для выполнения специально разработанным эластическим пластырем на кожных покровах аппликаций, которые способны оказывать предсказуемое влияние на

различные моторные стереотипы посредством воздействия непосредственно на покровные ткани тела и их рецепторный аппарат, а также оптимизировать течение локального воспалительного процесса за счет снижения внутритканевого давления, а значит, обеспечение адекватного обстоятельством уровня микроциркуляции и лимфодренажа [1].

Области применения: спортивная медицина, медицинская реабилитация, неврология, травматология, акушерство, педиатрия, эстетическая медицина.

Противопоказания: злокачественные опухоли, гнойно-воспалительные процессы, область флеботромбозов, открытые раны и трофические язвы, индивидуальная непереносимость.

Готовую аппликацию нельзя нагревать искусственными источниками тепла. Активация адгезионного слоя производится только рукой.

Тейпы накладывают с разной силой натяжения, различными видами аппликаций, с применением разнообразных техник, в зависимости от показаний к коррекции суставно-связочного аппарата.

Методика кинезиотейпирования используется не только при нарушениях функции опорно-двигательного аппарата, но и при висцеральных, неврологических и микроциркуляторных изменениях [1].

Важная особенность кинезиологического тейпирования заключается в том, что накладываемые аппликации позволяют значительно улучшить функционал и диапазон движений, а качество материала ленты, делает процесс коррекции достаточно продолжительным, ведь свои свойства тейп сохраняет около трех дней, даже при использовании его в агрессивных условиях [5].

Рассмотренные в данной статье методы, методики и средства не являются рекомендацией к действию и носят ознакомительный и познавательный характер, перед применением надо проконсультироваться со специалистом.

Вывод: при подготовке к соревнованиям, построении тренировочного процесса нужно помнить, что рост физических показателей и состояние здоровья связаны с качественным восстановлением, следовательно, правильно подобранные методы, методики и средства восстановления создают условие, повышающее эффективность тренировочного процесса и позволяют сохранить здоровье в целом.

Список литературы

1. Ачкасов, Е. Е. / Клиническое руководство по кинезиологическому тейпированию / Е. Е. Ачкасов, А. М. Белякова; под ред. М. С. Касаткина, Е. Е. Ачкасова. – М., 2017.

2. Васильева, Л. Ф. / Прикладная кинезиология. Восстановление тонуса и функций скелетных мышц / Л. Ф. Васильева. – М. : Эксмо, 2018.
3. Виленский, М. Я. / Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2002.
4. Клаус-Петерс Валериус. Мышцы. Анатомия. Движения. Тестирование / Клаус-Петерс Валериус; пер. с англ., под ред. М. Б. Цыкунова. – М. : Практическая медицина, 2015.
5. Сокрут, В. Н. / Медицинская реабилитация: учебник для студентов и врачей / В. Н. Сокрут; под общ. ред. В. Н. Сокрута, Н. И. Яблучанского. – Славянск : Ваш имидж, 2015.

Ткаченко А. И.¹,

доцент

кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

Косякин В. Н.²,

старший преподаватель

кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

РОЛЬ РУКОПАШНОГО БОЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МВД РОССИИ

Служебная необходимость требует от сотрудника правопорядка, наряду с проявлением высокоинтеллектуальных способностей иметь достаточный уровень развития физических качеств, позволяющий успешно выполнять поставленные перед ним задачи. У каждого есть индивидуальный уровень развития физических способностей, который необходимо совершенствовать в соответствии с требованиями того или иного рода деятельности, или вида спорта.

Совершенствованию развития физических способностей гармонично способствуют многогранному становлению личности, адаптации организма к окружающей среде, социальной адаптации в обществе, стрессоустойчивости при решении различного рода социальных задач.

К сотрудникам правоохранительных органов и всех силовых структур всегда были повышенные требования в специализированной подготовленности, особо это касается физической подготовленности, как одной из основных частей подготовки сотрудника ОВД к выполнению оперативно-служебных задач.

В этой связи в образовательные организации МВД России стремятся поступить большое количество абитуриентов с высокой спортивной подготовкой, которые имеют высокий уровень развития физических качеств. Большинство абитуриентов, поступающих в образовательные организации МВД России из числа

¹ © Ткаченко А. И., 2021.

² © Косякин В. Н., 2021.

спортивной молодежи, – представители различных видов единоборств, в том числе рукопашного боя.

Рукопашный бой – это вид контактного единоборства, особенностью которого является комплексное использование технико-тактических действий из различных видов единоборств (самбо, дзюдо, бокса кикбоксинга, карате и др.). Допускаются применение ударов и защит руками и ногами, использование бросков, приемов борьбы в положении лежа: удушающих приемов, болевых приемов на руки и на ноги. При ведении поединка спортсмен сам выбирает способ ведения боя. Соперник может владеть в совершенстве либо одним видом единоборства, либо на среднем уровне несколькими. Поэтому нужно уделять большое внимание психологической подготовке в учебно-тренировочном процессе рукопашного боя.

В учебно-тренировочном процессе важной частью являются воспитание волевых качеств занимающихся, их духовное развитие, совершенствование самообладания.

Тренеры стремятся привить своим ученикам нравственные идеалы: уважение к старшим, честность, порядочность, справедливость, соблюдение установленных требований морали, настойчивость и терпение, благодаря которым спортсмены заставляют себя продолжать тренировки. Наряду с этим важнейшим фактором тренировочного процесса, основой подготовки спортсменов является развитие физических способностей.

Беря во внимание огромный опыт в развитии физических качеств, приобретенный в результате спортивной подготовки молодежи в секциях рукопашного боя, имеет место быть интеграция применяемых в единоборствах методических технологий развития физических качеств в процесс физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.

В результате анализа действий сотрудников полиции и силовых структур согласно Федеральному закону от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» деятельность полиции осуществляется по следующим основным направлениям [1]:

- 1) защита личности, общества, государства от противоправных посягательств;
- 2) предупреждение и пресечение преступлений и административных правонарушений;
- 3) выявление и раскрытие преступлений, производство дознания по уголовным делам;
- 4) розыск лиц;

- 5) производство по делам об административных правонарушениях, исполнение административных наказаний;
- 6) обеспечение правопорядка в общественных местах;
- 7) обеспечение безопасности дорожного движения;
- 8) контроль за соблюдением законодательства Российской Федерации в области оборота оружия;
- 9) контроль за соблюдением законодательства Российской Федерации в области частной детективной (сыскной) и охранной деятельности;
- 10) охрана имущества и объектов, в том числе на договорной основе;
- 11) государственная защита потерпевших, свидетелей и иных участников уголовного судопроизводства, судей, прокуроров, следователей, должностных лиц правоохранительных и контролирующих органов, а также других защищаемых лиц;
- 12) осуществление экспертно-криминалистической деятельности.

Изучив основные направления деятельности сотрудников полиции, можно заметить, что для реализации практически всех целей полиции требуется двигательная активность.

Оперативная работа полицейского предполагает различные внештатные ситуации, возникающие в результате служебной деятельности, которые происходят при задержании правонарушителей, пресечении противоправных действий во время массовых беспорядков, не санкционированных митингов и др.

С целью определения значимости физических качеств для сотрудников органов внутренних дел, целесообразно подвергнуть анализу их деятельность, отметить в каких именно условиях и ситуациях полицейские проявляют те или иные физические качества.

Сотрудники тоже оценивают значимость для них те или иные физические качества.

Применение физической силы может выражаться в различных формах.

Во-первых, в форме боевых приемов борьбы, которые могут относиться к системам, боксу, кикбоксингу, дзюдо, самбо и так же рукопашному бою – 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, осуществляемое в целях, предусмотренных ст. 20 Федерального закона «О полиции».

Анализ анкетирования ряда полицейских подразделений показал, что в результате преследования правонарушителя бегом преодолевается дистанция до

100 м – 50 % респондентов, до 200 м (31 %) и 400 м (10 %), гораздо реже приходится преодолевать до 1000 м и более – 6 и 3 % соответственно.

В научных изысканиях В. А. Шлыкова выявлен факт, что при 36 соприкосновениях сотрудников ППС с правонарушителями, которые являлись фактически рукопашной схваткой. Данные действия продолжались от 24 сек. до 16 мин., и были, по сути, скоростно-силовой работой, иногда переходящей в качество «взрывной силы» [3].

В диссертационной работе С. В. Непомнящего наряду с другими физическими качествами и способностями определяется такое физическое качество, как выносливость к скоростно-силовой работе большой мощности. Такую параллель С. В. Непомнящий проводил, сравнивая действия сотрудников патрульно-постовой службы при рукопашной схватки с правонарушителями и учебно-тренировочными поединками по рукопашному бою, самбо, дзюдо и другими видами единоборств [5].

В научных работах В. П. Вдовиченко, В. Н. Лаврова отмечается, что разнообразие требований, предъявляемых деятельностью при захвате правонарушителей, предполагает совершенствование всех основных форм проявления физических качеств и силовых возможностей, т. е. «взрывной силы», «абсолютной силы», «силовой выносливости» [3].

Таким образом, при организации и проведении практических занятий по дисциплине «Физическая подготовка» курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России, а также сотрудников территориальных органов следует уделять особое значение занятиям рукопашного боя, которые на высоком уровне способствуют гармоничному развитию основных физических качеств, необходимых сотруднику правоохранительных органов при выполнении служебных задач в результате несения службы.

Так, такое качество как быстрота, нужно сотруднику для моментальной оценки ситуации, быстрого принятия решения выполнения защитных или атакующих действий; выносливость необходима при длительном преследовании правонарушителя и затянувшемся противоборстве с ним, в том числе на фоне утомления; ловкость и гибкость при преследовании правонарушителя в быстро меняющейся обстановке (пересеченная местность, городская улица, в здании и др.); силовые способности необходимы в любом единоборстве, так как, только обладая определенным уровнем развития силы можно правильно освоить и эффективно применить технику рукопашного боя.

Сравнивая задачи, которые стоят перед спортсменами занимающимися рукопашным боем, можно сделать вывод, что они тождественны задачам по подготовке сотрудников органов внутренних дел.

В соответствии с приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» задачами физической подготовки сотрудников МВД России являются [4]:

1. Развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач.
2. Формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы.
3. Поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности.

Задачами при занятиях рукопашным боем являются:

1. Повышение уровня общей физической подготовки.
2. Воспитание смелости, воли, решительности, умения управлять своими чувствами.
3. Обеспечение единства физического и эмоционально-нравственного развития.
4. Овладение боевой техникой и её совершенствование.
5. Участие в спортивных соревнованиях, в целях достижения успеха и совершенствования своих личностных качеств.

Таким образом, прослеживается общность задач развития физических качеств при физической подготовке сотрудников органов внутренних дел и задач по развитию физических качеств при занятиях рукопашным боем как спортивным единоборством.

В заключение необходимо отметить, что накопленный в рукопашном бое технико-тактический арсенал способствует повышению уровня физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел при совершенствовании ими своих физических качеств, что окажет помощь при решении общих и специальных задач, поставленных перед сотрудниками органов внутренних.

Список литературы

1. Федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции» // СПС «КонсультантПлюс». – URL: <http://www.consultant.ru/> (дата обращения: 01.02.2021).

2. Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учебное пособие / Ю. П. Кобяков. – 2 изд-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2014.
3. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / [И. С. Барчуков и др.]; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2009.
4. Приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // СПС «Гарант». – URL: <http://ivo.garant.ru/#%2Fstartpage%3A1> (дата обращения: 02.09.2021).
5. Непомнящий, С. В. Средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки работников отдельных подразделений : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. В. Непомнящий. – М., 1989.

Тоноян Х. А.¹,

профессор

кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя,

профессор, доктор педагогических наук

Костиков К. Н.²,

преподаватель

кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Обзор научной литературы показывает, что целевые исследования о разработки новых концепций методов информационных технологий и применения этих технологий в информационной образовательной среде для профессиональной подготовки специалистов в Московском Университете МВД России им. В.Я. Кикотя ещё недостаточно.

В становлении знаний, отображающих физическую культуру и связанные с ней явления, в долгом периоде, предшествующем современности, преобладал дифференцированный подход без использования информационных технологий в диагностике и формировании целостной физической культуры. Причины этого – недостаточная теоретическая разработанность и экспериментальная обоснованность подхода, основанного на приоритете информационно-образовательной среды физической культуры личности в педагогической образовательной направленности с использованием современных технологий на учебных занятиях [4].

Актуальность исследования. Значимость и важность физической подготовки курсантов в Московском Университете МВД России им. В.Я. Кикотя не вызы-

¹ © Тоноян Х. А., 2021.

² © Костиков К. Н., 2021.

вает сомнений. На учебно-тренировочных занятиях с развитием физических качеств пропорционально развивается технико-тактическое мастерство курсантов. Показатели этих качеств – залог успешной и плодотворной работы будущих курсантов во всех структурах МВД России, для противодействия правопорядку и нарушению покоя граждан.

Большую часть учебной программы занимают боевые приёмы борьбы, основанные на технике и тактике разных видов спортивных единоборств, в том числе олимпийских (борьба вольная, греко-римская, дзюдо, бокс) и не олимпийских видов (самбо, рукопашный бой и т. д.).

Так, например, в исследованиях В. С. Дахновского, А. Д. Егизаряна, В. Г. Ивлева, С. Д. ИONOва и других на примере борцов указано, что поднятие уровня общефизической и специальной физической подготовленности спортсменов происходит за счет средств самой борьбы, т. е., применении большого количества разнообразных тренировочных заданий в процессе технико-тактической подготовки. Но используя только эти средства подготовки, невозможно целенаправленно развивать именно те физические качества, которые позволяют ускорить процесс освоения новых технических действий [3].

Особую значимость в данном вопросе приобретает информатизационно-образовательная среда (ИОС), в которой и происходит разработка новых информационных образовательных технологий, способствующих повышению качества физической подготовки курсантов в образовательных организациях МВД России [2].

Под информационно-образовательной средой понимают единое информационно-образовательное пространство, объединяющее информацию как на традиционных носителях, так и электронных; компьютерно-телекоммуникационные, учебно-методические комплексы и технологии взаимодействия; дидактические средства [2].

Целью исследования является улучшение показателей физической подготовленности курсантов в Московском Университете МВД России им. В.Я. Кикотя, занимающихся спортивными единоборствами с использованием информационно-образовательных технологий.

Объектом исследования является система спортивной подготовки курсантов в Московском Университете МВД России им. В.Я. Кикотя, занимающихся единоборствами.

Предметом исследования являются информационные средства и методы физической подготовки курсантов в Московском университете МВД России им. В.Я. Кикотя.

Задачи исследования:

1. Формирование информационно-образовательной среды на учебных и спортивно-тренировочных занятиях.

2. Исследование влияния информационно-образовательных технологий на физическую подготовленность курсантов в Московском университете МВД России им. В.Я. Кикотя.

Методы и организация исследования. Исследования проводились с 10 сентября 2020 г. и по 20 июня 2021 г., на базе Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя. Приняли участие 26 курсантов 1-го курса обучения. Одним из методов исследования было анкетирование.

В качестве критериев оценки мы использовали интегративную педагогическую технологию, которая включала:

1. Компьютерную информационную диагностику и поддержку профессиональной подготовки, осуществляемых в режимах «Диагностики» и «Обучение».

2. Диагностику как средство системно-структурной оценки психо-функциональной активности и физической подготовленности [2].

В процессе организации исследования применялись современные информационные технологии, представляющие собой дидактическую систему интерактивного информационного обеспечения учебного процесса, которая:

- снабжает информацией, знаниями по всем предметам, включенным в учебный план;

- обеспечивает программой для самостоятельных практических занятий;

- используется для осуществления планирования, учета и управления учебным процессом;

- формирует электронную базу данных и электронный офис университета.

Технология в ON LANE режиме работы обеспечивает:

- тестирование;

- проведение зачета.

Для эффективного функционирования информационной образовательной среды в учебную программу введены:

- дополнительный теоретический и практический материал для внеучебных практических занятий по боевым приёмам борьбы;

- современная литература, методические рекомендации, учебные пособия и электронный ресурс по видам борьбы;

- индивидуальный подход к каждому курсанту в процессе физической подготовке, в том числе, формирования двигательных умений и навыков;

- оптимизация учебно-тренировочного процесса, с учетом мотивационных и личностных характеристик обучающихся;
- периодическое обновление учебной и электронной литературы в библиотеке и информационном центре университета;
- систематический контроль и учет по теоретическим и по практическим знаниям.

По результатам анкетирования выяснилось, что 96 % опрошенных считают использование такой технологии крайне удобной и эффективной, экономит значительное количество времени и позволяет проходить обучение и контроль знаний из любой точки нахождения обучающегося.

В результате интегративной педагогической технологии, которая включала компьютерную информационную диагностику и поддержку профессиональной подготовки, осуществляемых в режимах «Диагностики» и «Обучение», получены следующие результаты. Сравнительный анализ успеваемости по теоретическому курсу «Физическая подготовка» до исследования и после показал улучшения тестовых заданий по текущему и итоговому контролю. Средняя оценка по 4-м лекциям до эксперимента составила 3,9 %, а после 4,2 %. В центре спортивной подготовки МУ МВД России в «Берёзках» были проверены показатели физической подготовки: сила (подтягивания, отжимания), быстрота (бег – 100 м и челночный 10*10). Средняя оценка по силовым показателям до эксперимента составила 1,3 %, а по беговым дисциплинам 1,2 %. Так как в исследованиях принимали участие в основном курсанты, специализирующиеся по видам борьбы, важно было понять, как увеличивались показатели технической подготовленности с применением элементов боевых приемов борьбы в рамках учебной программы. В зале спортивной борьбы по пяти балльной шкале были приняты нормативы по боевым приемам борьбы. Сравнительный анализ показал, что по двум темам «Удары руками и ногами» и «Защитные действия от ударов руками и ногами» средняя оценка по пятибалльной шкале до эксперимента составила 4,0, а после, 4,2 балла.

Представленная в статье информационно-образовательная технология обеспечивает:

- интерактивное предоставление лекционного и методико-практического курсов;
- автоматизированный контроль усвоения теоретических знаний;
- мониторинг показателей психофизической подготовленности;
- оценку интегративной подготовленности.

Информационная образовательная среда в вузе является одним из важнейших средств оптимизации всего образовательного процесса, позволяющая развитию физических качеств, эффективному усвоению учебного материала и достижению результатов в избранном виде борьбы.

Информационная образовательная среда делает учебный процесс интересным для курсантов, новые методы, формы, технологии изучения и освоения учебного материала дают научность учебной дисциплине и делают более значимыми.

Результаты исследования показали, что использование информационных технологий в учебно-образовательном и учебно-тренировочном процессе, позволяет находить новые пути в совершенствовании спортивной и профессиональной подготовки курсантов в Московском Университете МВД России им. В.Я. Кикотя.

Список литературы

1. Формирование нового поколения профессиональных кадров // Проблемы современной организации и содержания профессионального образования в России: теория, методология, методика : материалы Всероссийской научно-практической конференции, МГУТУ, 22–24 октября. – 2009.
2. Колокатова, Л. Ф. Интерактивная технология подготовки студентов в высшей школе / Л. Ф. Колокатова, М. М. Чубаров. – М., 2012.
3. Пашенцев, В. Г. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов при переходе их учебно-тренировочных групп в группы спортивного совершенствования : автореф. дис. ... канд. педагог. наук / В. Г. Пашенцев. – М., 1995.
4. Учебно-методический комплекс дисциплины «Физическая культура» с применением информационно-интерактивной технологии формирования физической культуры личности.

Ушаков М. А.¹,

заместитель начальника

кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

Сысоев А. А.²,

заместитель начальника

кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя,

кандидат юридических наук

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ КЛАССИЧЕСКОГО ЛЫЖНОГО ХОДА КУРСАНТОВ МОСКОВСКОГО УНИВЕРСИТЕТА МВД РОССИИ ИМЕНИ В.Я. КИКОТЯ

С наступлением зимнего времени года курсанты Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя используют лыжную подготовку для совершенствования качеств выносливости, общефизического развития, силовых, скоростных, а также морально-волевых качеств. Лыжная подготовка входит в учебную программу физической подготовки всех факультетов Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя.

Беговые лыжи, как универсальный вид спорта входит в группу циклических аэробных видов спорта. Занятия на открытом воздухе укрепляют дыхательную систему, сердечнососудистую систему, повышают иммунитет, а также в целом положительно влияют на организм. При передвижении на лыжах задействуется гораздо больше мышц, чем при занятиях другими видами спорта.

Обучение классическому лыжному ходу необходимый элемент освоения техники передвижения на лыжах. Классический ход – основа лыжных гонок, самый простой и доступный способ передвижения на лыжах. Именно с классического хода начинается ознакомление с лыжами, именно поэтому так важно обучить курсантов азам передвижения, поскольку без этого дальше будет невозможно проводить занятия по лыжной подготовке.

¹ © Ушаков М. А., 2021.

² © Сысоев А. А., 2021.

Прежде всего, обучение классическому ходу следует начать с подбора инвентаря. Инвентарь различается в зависимости от хода, который используется для передвижения, а именно – классического или конькового. Естественно, что основным инвентарем являются лыжи. Сейчас на мировом рынке спортивного инвентаря представлено огромное количество классических лыж, от любительских (с насечками или камусом, для них мазь держания не нужна, они обеспечивают хорошее сцепление со снегом) до профессиональных (для сцепления со снегом для этих лыж необходима мазь держания, они существенно выигрывают в скорости у любительских лыж).

Для обучения азам передвижения классическим ходом подойдут любительские лыжи, при этом лыжные крепления можно использовать любые. Ростовка классических лыж рассчитывается индивидуально, она должна быть примерно на 25–30 см выше роста курсанта. Следующий этап подготовки к обучению – подбор лыжных палок; – палки для классического хода должны быть на 25–30 см ниже роста курсанта и находиться примерно на уровне плеча. Лыжные ботинки подбирают, учитывая только размер ноги курсанта и крепления, установленные на лыжах. После того как инвентарь подобран, можно приступать к занятиям.

Передвижение на лыжах – это единый комплекс, состоящий из мельчайших элементов. Поэтому часто, при обучении тому или иному классическому ходу движения рассматриваются как единая система, однако для облегчения усвоения техники передвижения ход (упражнение) можно разделять на отдельные элементы, после чего следует закрепить изученные ранее элементы техники передвижения. Закреплению подлежат только основные элементы, ненужные пропадают в процессе. С начала обучения преподаватель следит за выполнением правильности движений курсанта, указывает на ошибки и помогает их исправить. При этом курсант должен сам контролировать правильность своих движений, уметь сосредоточиться на главных элементах и постепенно переходить к освоению всех элементов комплекса, чтобы освоить все элементы хода в целом.

При совершенствовании движений необходимо пресекать возникновение ошибок. Если все же выявлена ошибка, движение надо прекратить и возобновить, только когда ошибка будет исправлена. Для исправления и устранения ошибки можно использовать различные специальные упражнения. Не допускается изучение нового элемента движения, если еще есть ошибки в предыдущем. После вышеописанных действий необходимо устранить все ненужные элементы в передвижении и довести ход (упражнение) до автоматизма.

В процессе обучения формируются и совершенствуются у обучающихся чувство скорости, темпа, это необходимо для развития у курсантов способности рационально использовать свои силы при передвижении на лыжах в любых изменяющихся условиях.

Рассмотрим технику лыжного хода. Лыжные хода подразделяются на две большие группы: классические и коньковые. В зависимости от движения рук они подразделяются на: одновременные и попеременные. В зависимости от движения ног лыжные классические хода подразделяются на бесшажные, одношажные, двухшажные. Итого в классическом ходе выделяют *попеременный двухшажный ход*.

Он характеризуется тем, что до начала движения принимается «основная стойка лыжника»: корпус наклонен, живот расслаблен, ноги чуть согнуты в коленях, руки вынесены вперед на ширине плеч и согнуты в локтях. Основной эта стойка называется потому, что применима ко всем лыжным ходам, и именно с нее начинаются все технические основы для передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход один из самых распространенных и легких, а также одним из старых лыжных ходов. Используется этот ход на равнинных участках при плохом сцеплении лыж со снегом или при плохой подготовке трассы, а также при подъеме в пологие и крутые неровности. При передвижении этим ходом руки и ноги курсанта работают попеременно, как при ходьбе, левая рука – правая нога, и наоборот, правая рука – левая нога. Применяется так называемый «скользящий шаг», продолжительное движение на одной ноге, который также называется «прокатом». Чтобы получить качественный прокат курсант должен произвести пружинящее движение ног, совершить так называемый «подсед» и из этого положения, разгибая ногу в коленном суставе, оттолкнуться от снега, при этом вторая нога находится в расслабленном состоянии сзади, немного согнута в коленном суставе. Скольжение происходит на одной ноге, однако движение на двух ногах сразу исключается. Двухопорное скольжение – грубая ошибка при передвижении классическим попеременным двухшажным ходом.

Одновременный бесшажный ход (даблполинг). Это разновидность классического лыжного хода, которая имеет современное название – даблполинг. Используется данный ход преимущественно на равнинных участках, пологих подъемах и при расталкивании под спуск. Однако в современных лыжных гонках этот ход произвел настоящую революцию. Современное название – «даблполинг» – одновременный бесшажный ход получил в 2003–2005 гг. в марафонском движении. Этот ход требует хорошей физической подготовки, его можно использовать с силовой направленностью. Даблполинг эффективен тем, что для передвижения

этим ходом масть держания не нужна, следовательно, скольжение будет лучше, а скорость выше. Даблполинг набирает популярность в лыжных гонках и вытесняет классический попеременный двухшажный ход, поэтому Международная федерация лыжного спорта вводит на него ограничения, которые касаются только соревновательной деятельности.

При передвижении этим ходом ноги не так сильно участвуют в движении, основу этого хода составляют плечевой пояс и мышцы спины. Движение этим ходом заключается в одновременном выносе рук примерно на ширину плеч, вес тела выносится вперед и наваливается на палки, после чего происходит отталкивание. У профессиональных лыжников можно заметить в их технике даблполинга скачкообразное движение ног, такое под силу только профессиональным спортсменам, ведь в этом процессе в отталкивании участвует все тело, поэтому отталкивание становится мощнее и скорость передвижения выше, это требует очень серьезных энергетических затрат и сил мышц кора.

Одновременный одношажный ход используется на заснеженных участках трассы, при стартовом разгоне, на равнинной местности, а также на пологих подъемах. Техника, так же, как и в одновременном бесшажном ходе, делает упор на одновременное отталкивание палками и на верхний плечевой пояс, но при этом в работу также включаются ноги. Участие ног в передвижении одновременным одношажным ходом придает дополнительную скорость, но вынуждает сохранять баланс тела. Технику данного хода можно отразить в цикле: одновременное отталкивание палками и свободное скольжение на двух лыжах сразу, с попеременными отталкиваниями ногами, раз правой, раз левой. После каждого толчка нога возвращается в исходное положение, и снова происходит отталкивание палками. Ног не просто ставят рядом, а выбрасывают вперед, создавая дополнительный импульс, следовательно, повышая скорость передвижения. Несмотря на, казалось бы, простоту этого вида классического хода, одновременный одношажный ход требует значительной выносливости и развитой координации.

Изначально классических лыжных ходов было больше, но с развитием технологий они ушли в прошлое. На данный момент тенденция развития лыжных ходов базируется на даблполинге. Новейшие технологии в разработке скользящей поверхности лыж позволяют профессиональным спортсменам пробегать даблполингом даже классические марафоны в 50–70 км.

Особое место в занятиях курсантов по лыжной подготовке занимают травматизм и его профилактика. Анализируя статистику по травматизму в лыжном спорте, можно сделать вывод, что лыжи – один из безопасных видов спорта, процент травматизма невелик. Чаще всего встречаются такие травмы как ушибы,

растяжения связок, случаи обморожения, редко повреждения сухожилий, сотрясение мозга, переломы и вывихи.

Можно выделить несколько причин травматизма на занятиях по лыжной подготовке:

- недостаточное материально-техническое обеспечение, это может проявляться прежде всего в несоответствии одежды и обуви курсанта погодным условиям, это основная причина обморожения и переохлаждения занимающихся, сюда же можно отнести неисправность инвентаря;

- невнимательный выбор местности для проведения занятий. Местность для проведения занятий должна быть преимущественно равнинной, без скрытых канав, корней, камней, занятия должны проходить вдали от обрывов и проезжих частей. Большое внимание нужно уделить организации курсантов на занятиях: организованный уход и приход к месту проведения занятий, пресечение умышленной грубости, невнимательности, азарта и т. д.;

- общая слабая физическая подготовленность курсанта. Особую значимость приобретают обязательная разминка, перед началом занятия, а также учет индивидуальных особенностей курсантов. Необходимо следить за уровнем утомляемости, за нарушением координации движений, ослаблением внимания и нарушением дисциплины.

Предупреждению травматизма при проведении занятий по лыжной подготовке способствуют:

- а) полноценное материально-техническое обеспечение, строгий контроль за внешним видом курсантов, соответствие их одежды погодным условиям;
- б) правильная организация занятий в отведенном для этого месте;
- в) инструктаж по технике безопасности.

Подводя итог проведенному анализу можно сказать, что лыжная подготовка является незаменимой составляющей в физической подготовке курсантов Московского университета МВД России им. В.Я. Кикотя. В данной статье затронута лишь малая часть технической и организационной структуры занятий, рассмотрены классический ход, его виды и техника передвижения ими. Правильное выполнение изложенных техник способствует эффективному обучению лыжным ходам, установлению и совершенствованию у курсантов выносливости, общефизического развития, силовых, скоростных, морально-волевых качеств, нивелированию и профилактике случаев травматизма на занятиях по лыжной подготовке.

Список литературы

1. Добровольский, В. К. Профилактика повреждений, патологических состояний и заболеваний при занятиях спортом / В. К. Добровольский. – М., 1967.
2. Гурский, А. В. Технология совершенствования двигательных действий лыжника-гонщика / А. В. Гурский, В. В. Ермаков // Вестник спортивной науки. – 2014. – № 5. – С. 13–16.
3. Ермаков, В. В. Техника лыжных ходов / В. В. Ермаков. – Смоленск : СГИФК, 1995.
4. Идрисова, Р. Ф. Физическая культура и спорт в системе высшего образования / Р. Ф. Идрисова, В. М. Крылов // Вопросы науки и образования. – 2017. – № 10 (11). – С. 139–141.
5. Кальюсто, Ю. - Х. А. Основы техники лыжных ходов / Ю. - Х. А. Кальюсто. – Тарту : ТУ, 1990.
6. Раменская, Т. М. Лыжный спорт : учебник / Т. М. Раменская, А. Г. Баталов. – М. : Физическая культура, 2005.

Фартушний В. Е.¹,

преподаватель

кафедры физической подготовки и спорта

Ставропольского филиала

Краснодарского университета МВД России

Харечкин А. Н.²,

доцент

кафедры физической подготовки и спорта

Ставропольского филиала

Краснодарского университета МВД России,

кандидат педагогических наук

Малашенко М. С.³,

старший преподаватель

кафедры физической подготовки и спорта

Ставропольского филиала

Краснодарского университета МВД России,

кандидат социологических наук

К ВОПРОСУ О ПРИМЕНЕНИИ ТЕХНИКИ УНИВЕРСАЛЬНОГО БОЯ В ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Рассмотрение проблематики, связанной с использованием в подготовке слушателей и курсантов вузов МВД России элементов универсального боя, назрело достаточно давно. Исходя из опыта полученного в ходе практических занятий по «Физической подготовке», «Актуальным вопросам деятельности подразделений», «Обеспечению личной безопасности» при подготовке курсантов и слушателей стал очевиден тот факт, что наибольшую результативность дает именно комплексный подход, основанный на ситуационном построении учебно-тренировочных задач с использованием упражнений по преодолению полосы препят-

¹ © Фартушний В. Е., 2021.

² © Харечкин А. Н., 2021.

³ © Малашенко М. С., 2021.

ствий в комплексе с применением оружия и специальных средств, а также элементов из наработанного арсенала различных ударных техник (удары руками и удары ногами), боевых приемов борьбы, техник передвижения различными способами и т. д. Это благотворно сказывается на формировании необходимых будущему сотруднику полиции навыков общей и специальной выносливости, ловкости и гибкости, быстроты и координации.

Универсальный бой как вид спорта изначально был создан как многокомпонентное прикладное единоборство, которое «впитало» в себя лучшие российские и зарубежные наработки и прогрессивный отечественный и зарубежный опыт в области рукопашного боя, а также прикладных видов спорта и спортивных единоборств.

В результате универсальный бой совмещает в себе множество техник различных видов боевых искусств, включая: бокс, кикбоксинг, тхэквондо, рукопашный бой, самбо, дзюдо, греплинг и др. Вариативность использования методов тренировки во время занятий из вышеперечисленных видов единоборств в комплексе с грамотно продуманным учебно-методическим подходом в построении занятий по физической подготовке (например, в рамках тем: преодоление полос препятствий, тактико-технические действия, учебно-боевая практика и т. д.) оказывает большое влияние на адаптацию организма к значительным физическим нагрузкам и необходимому оттачиванию в процессе обучения навыков физического противодействия и ведения рукопашного боя с правонарушителем. При этом такой подход к обучению дает возможность в учебно-тренировочном процессе моделировать любые ситуации, с включением в них: болевых, удушающих, удержаний, бросков, ударов и т. д. Использование же отдельных препятствий, групп препятствий и полос препятствий (различного вида и уровня сложности) формирует навыки не только в физической устойчивости, но и психологической, и волевой тренированности.

Мотивом для разработки научного обоснования методики использования приемов борьбы универсального боя в учебном процессе послужили результаты анализа научной, учебной и учебно-методической литературы, рекомендованной в учебных организациях МВД России.

Специалисты-преподаватели и тренеры в области физической подготовки в учебных организациях МВД России зачастую не имеют единообразного мнения в вопросах обучения курсантов и слушателей вузов МВД России рекомендуемым боевым приемам борьбы. Кроме того, трактовка и обоснованность используемых в ведомственной литературе методик вызывают множество во-

просов по служебно-прикладной составляющей особенно у сотрудников различных «практических» подразделений которые привлекаются к проведению занятий [1, с. 10–11].

Проведенный анализ статистических материалов, полученных на практических занятиях, доказывает, что выполнение боевых приемов борьбы на основе техник универсального боя (с учетом того, что он подразделяется на летний и зимний) в вопросах формирования физической готовности, получении навыков, способствующих обеспечению личной безопасности и эффективности ведения рукопашного боя более результативно, нежели чем используемая базовая техника выполнения приемов борьбы рукопашного боя в системе МВД России.

Исходя из вышесказанного, можно определить некоторые направления, в которых универсальный бой для курсантов и слушателей МВД России целесообразно рассматривать:

1. Как практико-ориентированную тематику, которая предусматривает круг междисциплинарных вопросов (по физической подготовке, тактико-специальной подготовке, огневой подготовке, обеспечению личной безопасности и т. д.) в рамках учебной программы для различных категорий обучаемых.

2. Как служебно-прикладной вид (схожий с военным многоборьем) имеющий очевидную спортивную составляющую и совмещающий ряд служебно-прикладных видов спорта из перечня спортивного общества «Динамо» (рукопашный бой, прохождение полосы препятствий, служебный биатлон) [6, с. 356].

3. Как кейс метод построения моделируемых ситуаций реального рукопашного боя (в любое время года), для которого в ходе выполнения оперативно-служебных задач нет определенных спортивных правил, моральных ограничений и четких временных границ.

4. Как морально-волевой тренинг будущего сотрудника, использующий весь арсенал психосоматических, идеомоторных тренировок.

Универсальный бой – это комплексный вид спорта, включающий преодоление полосы препятствий, метание ножей, стрельбу и рукопашный бой. Ведущий свою историю с 1996 г. и задуманный как вид единоборств для силовых ведомств, но получивший намного большую популяризацию.

Основные отличия данного достаточно молодого вида спорта (формат соревнований три раунда): формирование разносторонних умений в двигательной активности, наработки специальных технических навыков в работе с холодным и огнестрельным оружием, ведение тренировочных либо спортивных поединков, имеющих непосредственную привязку к практической деятельности сотрудников.

Существенную эффективность при выработке у курсантов и слушателей физической готовности, добавляет преодоление различных препятствий, в которые могут входить лабиринты, бумы, заборы, сетки, лестницы, барьеры и другие препятствия, и это только первый раунд, что способствует освоению сложно-координационных техник передвижения. Два раунда собственно самого универсального боя формируют и физическое, и психологическое здоровье будущего сотрудника, подготавливая и закалявая его [4, с. 123]. Кроме того, характерной чертой универсального боя является изменчивость:

- постоянная смена тактики ведения поединка (применение тактик различных видов единоборств в зависимости от складывающейся ситуации);
- введение дополнительных факторов при прохождении полосы препятствий (необходимость реагировать и принять быстрые, выверенные решения);
- возможность изменения темпа и ритма упражнений и уровня нагрузок в зависимости от задачи (уровни сложности полосы препятствий и уровень готовности соперника); и многое другое [3, с. 130].

В рамках обучения все это играет важную роль в становлении физической готовности будущего сотрудника и способствует уверенности в себе при выполнении служебных задач в ходе службы «практических» органах.

Отдельным вопросом для дискуссии выступает – психологическая подготовка, которая предусматривает формирование личности будущего сотрудника по направлениям:

- воспитание профессионального (спортивного) характера;
- привитие чувства «плеча» в межличностных отношениях (работа с напарником);
- развитие навыков самодисциплины, самоконтроля и волевой устойчивости;
- развитие спортивной и оперативной «гибкости» мышления;
- формирование необходимых психомоторных качеств.

Психологический аспект воспитания курсантов и слушателей в ходе прохождения дисциплины «Физическая подготовка» и других дисциплин не может рассматриваться как отдельный элемент педагогического процесса. Поэтому основной задачей в психологической подготовке курсантов и слушателей в универсальном бое является формирование правильной установки на служебно-прикладную, соревновательную деятельность и воспитание психологической стрессоустойчивости к постоянно изменяющейся оперативно-служебной (спортивной) обстановке.

Вопрос о том, как построить учебный процесс с использованием универсального боя на постоянной основе, также имеет большое значение, время на обучение технике универсального боя в рамках только темы «Преодоление полос препятствий» невозможно из-за малого количества часов, выделенных на данную тему, интеграция в каждую из тем связанных с изучением боевых приемов борьбы, ограничит возможности применения полосы препятствий, даже если основной выступит специальная полоса препятствий МВД России [5].

В связи с этим деление универсального боя на зимний и летний виды позволяет расширить рамки за счет внеаудиторной работы (освоение элементов первого раунда универсального боя, а именно преодоление полос препятствий в часы самостоятельной подготовки), что тоже имеет немаловажное значение, так как дает толчок популяризации не только этого вида спорта, но и многих других прикладных видов.

Условное разделение в системе подготовки универсального боя на базовые тренировки и специализированные, влечет определенные действия по созданию условий для учебно-тренировочного процесса. Но этим данный вид спорта и привлекателен для системы МВД России, он малобюджетный, больших финансовых вложений не требуется.

Базовые технические действия: постановка боевой стойки, выполнение одиночных, комплексных ударов ногами и руками на месте и с перемещением и т. д. могут отрабатываться в обычных залах и на открытых спортивных городках, а в залах для единоборств с рингом и татами – комплексы борьбы, тактики ведения боя с элементами универсального боя.

Специализированные технические действия, предусматривающие прохождение полос препятствий, подразумевают специализированную спортивную площадку, находящуюся на базе вуза, которая оборудована необходимыми препятствиями, в летний период могут быть использованы тактические полосы и ЕПП имеющиеся почти во всех вузах МВД России. В зимний – специальная полоса препятствий МВД России, оборудованная в игровом зале согласно приказу МВД России № 450 от 05.07.2017 [1, с. 10–11].

В заключении стоит отметить, что при изучении служебно-прикладных приемов итоговой целью выступает реальный поединок между сотрудником и правонарушителем, для того чтобы курсанты и слушатели учебных организаций МВД могли максимально изучить и отработать навыки применения служебно-прикладных приемов с элементами реального боя, что, собственно, и является основной целью для подготовки и совершенствования техник универсального

боя, такая позиция, дает возможность с соблюдением всех правил и мер безопасности на специально оборудованной площадке (ринге) по строго определенным правилам и строгим судейством достичь необходимого эффекта [2, с. 59].

Большинство специалистов в области единоборств считают, что именно специализированные технические действия, (совмещение с прохождением полосы препятствий учебно-тренировочного поединка более эффективны для выработки основных физических качеств, а также оттачивания мастерства в применении боевых приемов борьбы и формировании психологического равновесия сотрудника.

Таким образом, методика применения универсального боя в учебном процессе даже в качестве дополнительного элемента в обучении рукопашному бою по стандартной технике МВД России является прогрессивным дополнением, имеющим множество перспектив и результативность качественно нового уровня.

Список литературы

1. Приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс». – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 02.06.2021).
2. Гайдаш, А. И. Воспитание и формирование профессионально важных физических качеств курсантов в педагогическом процессе по физической подготовке / А. И. Гайдаш // Культура физическая и здоровье современной молодежи : материалы II Международной научно-практической конференции. – 2019. – С. – 58–62.
3. Палевич, В. И. Применение метода базовых круговых тренировок на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России / В. И. Палевич, А. М. Федорченко // Культура физическая и здоровье современной молодежи : материалы II Международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 128–132.
4. Харечкин, А. Н. К вопросу о необходимости обучения и формирования уверенных навыков в преодолении полос препятствий сотрудниками полиции / А. Н. Харечкин // Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности и физической культуры в XXI веке: интеграция науки и практики : материалы VII международной заочной научно-практической конференции. – 2019. – С. 122–127.

5. Харечкин, А. Н. Актуальное использование раздела «Преодоление полос препятствий», – вопросы и анализ / А. Н. Харечкин, Е. В. Смоляков // Эффективное противодействие преступности в условиях глобализации: проблемы и перспективы. – 2020.

6. Харечкин, А. Н. К вопросу о причинах низкой физической подготовки и упадке в сознании молодежи социокультурной роли физической культуры / А. Н. Харечкин, А. И. Земляной, Е. В. Смоляков // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики. – 2019. – С. 353–358.

*Хасанов А. Х.¹,
преподаватель-исследователь
Башкирского института физической культуры*

ПАССИВНАЯ ЗАЩИТА В БОРЬБЕ ЛЕЖА (ПАРТЕРЕ) В ВИДЕ СПОРТА «РУКОПАШНЫЙ БОЙ», В АСПЕКТЕ СПОРТИВНОГО ПРИКЛАДНОГО ЕДИНОБОРСТВА

На сегодняшний день вид спорта «Рукопашный бой» является массовым комплексным единоборством. Им занимаются свыше 201 тыс. человек в 40 странах мира. Ежегодно в России проводится свыше 50 соревнований всероссийского масштаба. За последние 20 лет свыше 2600 спортсменов получили высокое спортивное звание «Мастер спорта России» [3, с. 93–98; 6].

Своими качествами эффективного комплексного единоборства рукопашный бой давно завоевал большую популярность не только среди гражданской молодежи, но и среди сотрудников, ведущих правоохранительную деятельность. На этапе становления рукопашный бой изначально создавался именно для подготовки сотрудников различных правоохранительных органов (ФСБ, МВД и др.). В содержании правил соревнований сохранилась и прикладная направленность в виде выполнения приемов первого тура (самозащита против вооруженного и не вооруженного противника), а также собственно соревновательная деятельность в виде практического противоборства с соперником (второй тур). Таким образом, рукопашный бой представляет собой не только комплексное единоборство, включающее в свое содержание множество разрешенных технических приемов (удары, броски, удержания и др.), но и целый раздел приемов самообороны [5, с. 67–75; 7].

Прикладная спортивная направленность рукопашного боя до сих пор востребована в ряде правоохранительных структур. Рукопашный бой используется для обучения и повышения профессионального мастерства сотрудников правоохранительных органов как один из важнейших компонентов профессиональной подготовки. На сегодняшний день рукопашный бой нашел отражение в повседневной служебной деятельности, а также в подготовке к ней и как служебно-прикладной вид спорта [1; 10, с. 57–63].

Говоря о понятии прикладного вида спорта, подчеркивается особая направленность (приближенность) конкретного вида деятельности к предъявляемым

¹ © Хасанов А. Х., 2021.

профессиональным требованиям. В современной литературе широко освещены вопросы, связанные с важностью рукопашного боя как собирательного образа, применительно к подготовке военнослужащих или сотрудников правоохранительных органов, а также гражданской молодежи к военной или гражданской службе. В качестве прикладной направленности спортивного рукопашного боя применительно к правоохранительной деятельности важнейшим является подготовка сотрудников к реальному противоборству с противником (преступником). Цель такого противоборства – вынудить преступника сдаться (отказаться от сопротивления и своих противоправных намерений), при этом стараясь минимизировать возможный нанесенный ущерб здоровью, согласно действующему законодательству, действуя адекватно предъявляемой угрозе. Именно профессиональные навыки владения различными аспектами рукопашного боя позволяют в дальнейшем дифференцировать и контролировать применение практических навыков [1].

По мнению специалистов, для такой реализации сотруднику необходимо уверенно владеть арсеналом тактико-технических приемов рукопашного боя, а также иметь высокий уровень физической и психологической подготовленности. Все это должно успешно реализовываться, используя в рукопашном бою преимущественно атакующий стиль ведения поединка, работой на опережение и доминирование в любом положении и на любом отрезке рукопашной схватки [4, с. 143–146; 11, с. 75–76].

Анализ соревновательной практики подтверждает вышесказанное. Полученные результаты позволяют утверждать, что наиболее результативными спортсменами являются спортсмены-универсалы, использующие преимущественно атакующий стиль ведения поединка [2, с. 22–25; 9, с. 352–355].

Изменения в правилах соревнований по рукопашному бою (2018 г.), заставляют по-новому взглянуть на рисунок поединков в целом, а значит, и на профессиональный аспект в качестве прикладного вида спорта. Подробный анализ соревновательной практики спортсменов высокой квалификации показал, что применение различных технических приемов по новым правилам соревнований остро сказались на рисунке поединков. Проведенное нами стенографирование поединков на всероссийских турнирах по рукопашному бою показало, что в партерной борьбе ряд спортсменов использует технический прием глубокой (глухой) защиты без дальнейшей реализации. В качестве положения для такой защиты спортсмены используют позицию «черепаша» (стоя на коленях и локтях, закрыв голову руками), создавая тем самым условия, препятствующие актив-

ному ведению поединка, без контроля соперника, и давая возможность последнему атаковать (наносить удары руками по корпусу). По правилам соревнований сопернику разрешено наносить удары (разрешенные) по корпусу в течение 5 сек. или атаковать, используя технические приемы борьбы (удержания, болевые, удушающие приемы). Пример такой позиции представлен на рис. 1 [8, с. 28–35].

В данном исследовании для обозначения данного технического приема («черепаха») использована общедоступная терминология, применяющаяся в различных видах спортивной борьбы.



Рис. 1. Чемпионат Европы по рукопашному бою 2021 г.

Рукопашный бой как служебно-прикладной вид спорта наиболее востребован при подготовке сотрудников правоохранительных органов. Изменения в правилах соревнований остро сказались на рисунке поединков. Для победы над преступником в служебной деятельности сотрудники должны успешно реализовывать в рукопашном бою преимущественно атакующий стиль ведения поединка, работу на опережение и доминирование в любом положении и на любом отрезке времени рукопашной схватки. Несмотря на это, анализ соревновательных поединков показал, что спортсмены стали применять технические приемы глухой защиты «черепаха» без дальнейшей реализации (действий), тем самым создавая условия, препятствующие активному ведению поединка в целом без контроля соперника, позволяя ему беспрепятственно атаковать.

Анализ соревновательных поединков по правилам соревнований (2018 г.) по виду спорта «Рукопашный бой», а также особенностей реализации технических приемов глухой защиты в борьбе лежа (партере) спортсменами высокой квалификации сегодня день требуют дополнительного изучения, оценивания экспертным сообществом, а также поиска новых решений, в аспекте спортивного прикладного единоборства.

Из этого следует вывод, что тема «Пассивная защита в борьбе лежа (партере) в виде спорта «рукопашный бой», в аспекте спортивного прикладного единоборства» сегодня особенно актуальна.

Методы исследования. Для обоснования и изучения выявленной нами проблемы по теме нашего исследования были проведены анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование ведущих специалистов в области рукопашного боя.

С помощью анализа научно-методической литературы изучена степень освещенности темы нашего исследования и выявлена специфика рукопашного боя в аспекте спортивного прикладного единоборства.

С помощью педагогического наблюдения проанализированы соревновательные поединки высококвалифицированными спортсменами рукопашного боя ($n=132$) на всероссийских и международных турнирах. С помощью стенографирования видеозаписей выявлены особенности реализации спортсменами технических приемов борьбы в соревновательных поединках проводимых по правилам соревнований 2018 г.

Анкетирование ведущих специалистов в области рукопашного боя проводилось для выявления экспертного мнения по проблеме нашего исследования, а также поиска новых решений. Всего в анкетировании приняли участие 16 ведущих специалистов ($n=16$) в области рукопашного боя (тренеры первой и высшей квалификационной категории, мастера спорта России, специалисты в области единоборств (инструкторы) из числа сотрудников правоохранительных органов.

Результаты исследования. В ходе проведенного педагогического наблюдения проанализированы соревновательные поединки высококвалифицированными спортсменами рукопашного боя ($n=132$) на всероссийских и международных турнирах. Стенографирование видеозаписей соревновательных поединков спортсменов высокой квалификации позволило определить структуру соревновательной деятельности и выявить особенности реализации техники борьбы лежа в рукопашном бою.

Рассматривая более детально технико-тактические приемы по теме исследования, выявлено, что в борьбе лежа спортсменами активно применялась техника глухой или пассивной защиты, связанной с созданием условий, не допускающих активных действий для атакующего в течение разрешенного времени (5 сек.), кроме нанесения неоцениваемых ударов или контроля соперника – 200 (52,08). Например, защита в позиции спиной к сопернику «черепаха» – 132 (34,37 %). Полученные данные представлены в табл. 1 [8, с. 28–35].

Технико-тактические действия спортсменов

Борьба лежа без реализации технических действий		
1. Позиции глухой защиты без дальнейшей реализации (5 сек.)	132 (34,37 %)	200 (52,08)
2. Позиции с отсутствием активных действий (5 сек.)	68 (17,7 %)	
3. Позиции за ковром после броска	184 (47,91 %)	
Общее количество нереализованных технических действий борьбы лежа в соревновательных поединках	384 (100 %)	

По результатам стенографирования видеозаписей соревновательных поединков спортсменов высокой квалификации, занимающихся рукопашным боем в борьбе лежа (n=132), с точки зрения Правил вида спорта «Рукопашный бой» утверждённых приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.04.2018 № 304, стоит отметить, что в пп. «б» п. 6, ст. 17 данные действия отнесены к запрещенным приемам и техническим действиям в поединках ввиду травмоопасности. Спортсменам запрещено поворачивание к сопернику спиной или затылком, не контролируя его действий.

В правилах соревнований в ст. 19 «Оценка техники бойцов в поединках 2-го тура», раскрыта структура и дано общее представление о соревновательном поединке в рукопашном бое как произвольно сочетающиеся или чередующиеся удары и броски в бою стоя и удары, удержания, болевые и удушающие приёмы в бою лёжа. При этом поединок распадается на последовательность эпизодов, состоящих из атакующих, защитных и контратакующих действий бойцов. Эпизоды разделены маневрированием бойцов и подготовкой сближения для атаки.

Для выявления экспертного мнения по проблеме нашего исследования с учетом полученных ранее результатов проведено анкетирование в виде свободного опроса ведущих специалистов в области рукопашного боя и комплексных единоборств с фиксацией ответов в специальном бланке с дальнейшим анализом и обобщением полученных результатов.

Анализ полученных данных в ходе проведенного исследования с позиции рукопашного боя как комплексного, спортивного единоборства показал, что:

– с точки зрения общей концепции вида спорта «Рукопашный бой» позиция «черепаха» является глухой защитой с отсутствием активных действий, в том числе защитных, атакующих или контратакующих;

– спортсмен, по сути, прекращает схватку и позволяет наносить удары своему сопернику, никак не блокируя и не уклоняясь от них, теряя контроль над действиями соперника и поединком в целом, что считается запрещенными действиями по правилам соревнований по рукопашному бою;

– в позиции глухой защиты «черепаха», нанесенные технические приемы в виде ударов соперника по защищавшемуся не оцениваются по правилам соревнований, все же отсутствие активной защиты или контратаки защищающегося, в рамках судейства, специалисты предлагают расценивать как уклонение от ведения поединка.

Рассматривая полученные результаты исследования вида спорта «рукопашный бой» в аспекте спортивного прикладного единоборства, специалисты отмечают, что в тренировочной и соревновательной деятельности сотрудников правоохранительных органов тренерам и спортсменам стоит уделять особое внимание вопросам, связанным с пассивной защитой в партере. На ведомственных соревнованиях, позицию пассивной защиты в борьбе лежа «черепаха» специалисты предлагают рассматривать как нарушение пп. «б», п. 6, ст. 17 Правил соревнований по рукопашному бою, связанное с использованием запрещенной техники и приемов, являющихся опасными для здоровья спортсменов, а именно поворачивание спиной или затылком к сопернику, не контролируя его действий. В дальнейшем специалисты предлагают расценивать в рамках ведомственных соревнований данное техническое действие как отказ спортсмена от дальнейшего ведения поединка с дальнейшим судейским решением (замечание, дополнительные очки сопернику, отсчет нокдауна и др.).

Выявленная проблема требует дальнейшего глубокого изучения специалистами в области рукопашного боя и единоборств и поиском конкретных судейских решений (оцениванием).

В ходе проведенного исследования выявлено, что на сегодняшний день при проведении ведомственных соревнований, а также подготовке к ним необходим поиск новых судейских и технико-тактических решений спортсменов, связанных с использованием пассивной защиты в борьбе лежа.

Список литературы

1. Ашкинази, С. М. Развитие теории, методики и практики обучения военнослужащих и сотрудников силовых структур рукопашному бою и прикладным

единоборствам / С. М. Ашкинази // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание. – 2016.

2. Ашихин, А. В. Рукопашный бой в системе подготовки сотрудников спецподразделений силовых структур / А. В. Ашихин // Наука-2020. – 2018. – № 3 (19). – С. 22–25. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rukopashnyy-boy-v-sisteme-podgotovki-sotrudnikov-spetspodrazdeleniy-silovyh-struktur> (дата обращения: 18.07.2021).

3. Ворожейкин, А. В. Рукопашный бой как самостоятельный вид спорта: ретроспектива и перспективы / А. В. Ворожейкин, В. В. Фадеева, А. П. Волков // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2019. – № 4 (58). – С. 93–98.

4. Куликов, М. Л. Рукопашный бой как составная часть профессиональной и физической подготовки сотрудников силовых ведомств России / М. Л. Куликов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научной конференции. – Иркутск. – 2015. – С. 143–146.

5. Обвинцев, А. А. Становление рукопашного боя в России как раздела подготовки военнослужащих / А. А. Обвинцев, С. М. Ашкинази, В. Л. Пашута // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. Научный рецензируемый журнал. – 2013. – № 2 (Ч. 1). – С. 67–75.

6. Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация федерация «Всероссийская федерация рукопашного боя». – URL: <https://rffrb.ru/wp-content/uploads/2019/10/Programma-razvitiya-rukopashnogo-boya-na-2018-2020-gg.pdf> (дата обращения: 06.07.2021).

7. Общероссийская федерация рукопашного боя Московское городское региональное отделение. – URL: <http://www.ofrb.ru/istoriya-rukopashnogo-boya> (дата обращения: 03.07.2021).

8. Хасанов, А. Х. Реализация техники борьбы в партере спортсменов высокой квалификации, занимающихся рукопашным боем по новым правилам соревнований 2018 года / А. Х. Хасанов, А. С. Гареева // Наука и спорт: современные тенденции. – 2021. – Т. 9. – № 1. – С. 28–35. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/realizatsiya-tehniki-borby-v-partere-sportsmenov-vysokoykvalifikatsii-zanimayuschih-sya-rukopashnym-boem-po-novym-pravilam> (дата обращения: 06.04.2021).

9. Хасанов, А. Х. Сравнительный анализ результативности технических действий в соревновательных поединках высококвалифицированных спортсменов,

занимающихся рукопашным боем в соответствии с изменениями в правилах соревнований / А. Х. Хасанов // Журнал Кант. – 2019. – № 4. – С. 352–355.

10. Хыбыртов, Р. Б. Значение рукопашного боя в повышении профессионального мастерства сотрудников ОВД / Р. Б. Хыбыртов, А. И. Ушенин // Вестник ЗабГУ. – 2011. – № 10. – С. 57–63.

11. Чигоряев, Е. А. Поэтапное обучение рукопашного боя через анализ складывающихся ситуаций с использованием ситуационных комплексов защитно-атакующих действий / Е. А. Чигоряев, В. И. Анисин, И. Н. Блудова // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2005. – № 2 (24). – С. 75–79.

Хорошавина Я. А.¹,

курсант

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

Научный руководитель: Ушаков М. А.,

заместитель начальника

кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

**ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ФОРМАТА ОБУЧЕНИЯ
НА ПРЕПОДАВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
В МОСКОВСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ МВД РОССИИ
ИМЕНИ В.Я. КИКОТЯ**

В 2020 г. человечество столкнулось с быстрым распространением нового вируса COVID-19. Согласно Указу Президента Российской Федерации от 02.04.2020 № 239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» многие высшие учебные заведения и академии были вынуждены перейти на дистанционный формат обучения, и Московский университет МВД России имени В. Я. Кикотя не стал исключением. Мы были вынуждены столкнуться с совершенно новым форматом организации учебного процесса. В течение почти полугода занятия проводились в дистанционном формате с использованием различных современных средств коммуникации и цифровых технологий.

В связи с этим профессорско-преподавательский состав столкнулся с рядом трудностей в организации обучения, а именно: невозможность взаимодействия с курсантами в непосредственном контакте, ограниченные возможности для демонстрации боевого приема, невозможность организации работы в парах, проблематичность работы над ошибками при выполнении приема. Во многом новый формат обучения очень сильно повлиял на качество преподаваемой дисциплины.

¹ © Хорошавина Я. А., 2021.

В свою очередь, дистанционное обучение так же нелегко восприняли курсанты Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя. Проведя небольшой опрос среди курсантов 3 и 4 курсов, удалось сделать следующие выводы: за время дистанционного обучения физическая форма 60 % курсантов улучшилась и у 40 % – ухудшилась. Не обошлось также без трудностей, возникших у курсантов во время дистанционного обучения. Так, для 10 % опрашиваемых информация, предоставляемая в дистанционном формате, оказалась сложной для восприятия, у некоторых курсантов (10 %) наблюдалось отсутствие мотивации к самосовершенствованию своей физической формы. В ходе опроса выявлено, что 20 % курсантов столкнулись с трудностями при практической отработке боевых приемов борьбы (причинами тому послужили: отсутствие наглядного примера, невозможность работы в парах). Примерно 30 % опрашиваемых утверждали, что для них проблемой дистанционной организации занятий по физической подготовке стали ограниченное пространство для занятий, у 20 % не было возможности самостоятельно справиться с видеосъемкой или видеоформатом, 10 % при занятиях мешали родственники, дети и др. Около 50 % опрошенных курсантов заявили, что трудностей при организации занятий в дистанционном формате они не испытали.

В связи с переходом на дистанционный формат организации обучения курсанты большую часть своего времени находились за компьютером, в малоподвижном состоянии, что закономерно сказалось на физической форме, самочувствии и здоровье курсантов, что повлекло в некоторых случаях ухудшение зрения, искривление позвоночника, гиподинамию и другие проблемы, связанные с «сидячим» образом жизни.

После выхода с дистанционного формата организации занятий по служебно-прикладной физической подготовке курсанты столкнулись со следующими трудностями: 10 % из-за ухудшения своей физической формы испытали трудности при сдаче контрольных нормативов, 30 % курсантов утверждали, что практические навыки при выполнении боевых приемов борьбы были ими забыты, 10 % стали допускать большое количество ошибок при выполнении боевых приемов, бросков, акробатических движений и упражнений со специальными средствами. Но около 60 % курсантов нашего университета ответили, что у них не возникли трудности с дисциплиной при выходе с дистанционного формата обучения.

В некоторых вопросах анкетирования курсантам было предложено дать развернутый ответ. Например, на вопрос, «Какие упражнения вы бы хотели выполнять, но в условиях самоизоляции это было невозможно?» я получил различные варианты: бег, выполнение бросков, работа в парах, боевые приемы борьбы.

Для повышения качества преподаваемой дисциплины служебно-прикладная физическая подготовка профессорско-преподавательским составом кафедры физической подготовки был подготовлен ряд образовательных комплексов. Так, педагоги кафедры СПФП записали обучающие видеоролики: виды ударов ногами и руками, приемы задержания с детальным разбором всех тонкостей осуществления приемов. Большое внимание на дистанционном обучении уделялось теоретической составляющей дисциплины СПФП. Профессорско-преподавательский состав при организации занятий использовали и лекционные материалы, тестовые задания, при этом акцент был сделан на изучение курсантами приказа МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». Для контроля выполнения курсантами физических упражнений и боевых приемов борьбы были введены видеоконференции, а также отчетность курсантов путем записи видеороликов и направления их своим ведущим преподавателям. Из опроса на тему «Влияние дистанционного обучения на дисциплину служебно-прикладная физическая подготовка» для 3 и 4 курсов можно извлечь следующую информацию: 70 % обучающихся выполняли физические упражнения и занимались физической подготовкой по видеоконференции при непосредственным контролем своих ведущих преподавателей, высокий процент опрошенных (свыше 90 %) уделяли особое внимание теоретической части и лекционному материалу на занятиях служебно-прикладной физической подготовки.

Очень важно заметить, что при возобновлении очных занятий по дисциплине служебно-прикладная физическая подготовка курсанты Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя показали достойные результаты при сдаче контрольных нормативов и демонстрации боевых приемов борьбы, а также показали высокие знания теоретической части курса СПФП. Качеством преподаваемой дисциплины СПФП в условиях самоизоляции 93% курсантов остались довольны, что подтверждает их высокие результаты.

На основе проведенного анализа можно утверждать, что пандемия новой коронавирусной инфекции COVID-19 внесла коррективы в организацию учебного процесса в Московском университете МВД России имени В.Я. Кикотя. Профессорско-преподавательский состав и курсанты нашего высшего учебного заведения столкнулись с новым для себя форматом обучения. В короткие сроки были разработаны и введены в действие комплексные программы дистанционного обучения, наши преподаватели попытались полностью перенести изучение дисциплины в дистанционный формат. Благодаря профессионализму и высокому

уровню знаний преподавателям кафедры СПФП удалось обеспечить максимально комфортные условия для изучения вышеупомянутой дисциплины.

Курсанты показали достойный уровень физической подготовленности, развитый в условиях самоизоляции, высокий уровень теоретических знаний, а также смогли продемонстрировать практические навыки при выполнении боевых приемов борьбы, несмотря на то, что их изучение и отработка были затруднены в условиях дистанционного обучения.

Список литературы

1. Агеев, А. В. Физическая культура в зеркале развития образовательных стандартов / А. В. Агеев, В. Ю. Ефимов-Комаров, Л. Б. Ефимова-Комарова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2 (132). – С. 8–20.
2. Гаджиметов, В. Э. Причины ухудшения здоровья и здорового образа жизни студенческой молодежи / В. Э. Гаджиметов, Т. И. Прокопенко, А. Д. Кудря // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – 2017.
3. Приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // СПС «Гарант». – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/> (дата обращения: 15.03.2021).
4. Указ Президента Российской Федерации от 02.04.2020 № 239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2020. – № 14 (Ч. I), ст. 2082.

Цекунов С. О.¹,

доцент

кафедры физической подготовки

Дальневосточного юридического института МВД России

Татарников С. А.²,

преподаватель

кафедры физической подготовки

Дальневосточного юридического института МВД России

К ВОПРОСУ СТАНОВЛЕНИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ В ДАЛЬНЕВОСТОЧНОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ ОКРУГЕ: РЕТРОСПЕКТИВА И ПЕРСПЕКТИВА РАЗВИТИЯ

Рукопашный бой всегда служил своеобразной визитной карточкой русской армии и силовых структур. Даже теперь, в эпоху преобладания огнестрельного оружия, он часто становился последним и решающим аргументом, способным переломить ход любого сражения.

Рукопашный бой имеет два основных направления – прикладное и спортивное. Прикладное направление практикуется в армии и различных силовых структурах. В армии практически нет ограничений на использование приемов. Главная задача бойца – гарантированно вывести из строя противника. Другое дело – применение приемов сотрудниками правоохранительных органов. В зависимости от задач приемы могут меняться, но в большинстве случаев соперник не должен быть покалечен и тем более убит. Поэтому и тренировочный процесс построен на развитии соответствующих навыков.

Рукопашный бой как спортивное направление – вид спорта, который благодаря своей универсальности становится все более популярным в России. Его спортивную составляющую отличают относительная простота и разнообразие изучаемых приемов, зрелищность соревнований, высокая эффективность и надежность элементов техники, которым свойственна схожесть с реальностью применения, например, в процессе задержания сотрудником полиции преступника, а также реализации права гражданина на самооборону при нападении преступника.

¹ © Цекунов С. О., 2021.

² © Татарников С. А., 2021.

В соревновательном поединке по рукопашному бою перед спортсменами открывается широкий диапазон для творчества. Каждый может выбрать для себя наиболее приоритетную технику: ударная техника руками и ногами в стойке, борцовская техника в стойке, техника ударов, удушающих, болевых приемов и защит от них в партере. Рукопашный бой – динамично развивающийся вид спорта, правила вида спорта постоянно претерпевают изменения, по мнению многих специалистов в лучшую сторону, а именно в сторону универсальности.

В Дальневосточном федеральном округе ввиду отдаленности от центральных регионов и сравнительно низкой плотности населения имеются значительные сложности в развитии этого исконно русского вида спорта. Проблемы развития этого вида спорта просматриваются как в ретроспективе появления и становления рукопашного боя в целом, так и в современных спортивных тенденциях.

Проведем анализ развития рукопашного боя не как о военно-патриотической системе, уходящей корнями в прошлое нашей страны, а как о виде спорта, появившегося со своими особенностями в 2000 г. с регистрацией Общероссийской общественной организации «Федерация рукопашного боя» (ОФРБ). Однако не будем касаться личностей, развивающих рукопашный бой на региональном, общероссийском уровне, а рассмотрим становление и развитие вида спорта в Дальневосточном федеральном округе в целом.

В начале 2000-х годов наряду с разрозненными федерациями, проводящими соревнования по рукопашному бою в Дальневосточном федеральном округе, стали проводиться соревнования под эгидой Общероссийской общественной организации «Федерация рукопашного боя» (ОФРБ). На тот момент правила соревнований ОФРБ, как отмечали многие специалисты, вызвали много вопросов и споров. В рукопашном бое присутствовало большое количество ограничений и сложностей в трактовке и применении правил. С целью снижения травматизма в правилах были закреплены следующие ограничения:

- 1) В правилах запрещены удары по ногам, которые есть во всех схожих единоборствах. Нога – это наиболее подготовленная и менее травмируемая часть тела. При запрете бить по ногам спортсмены стали больше бить ногами в корпус и голову, что более травмоопасно, ведь корпус и голова более уязвимые части тела.

- 2) В правилах отсутствовали нокдауны, нокауты, запрещены были сильные удары по голове (в правилах не контролируемые). Фактически во время поединка наносились сильные, акцентированные удары, спортсмены получали нокдауны, они давали им время на восстановление у врача, и они продолжали поединки. Попытка снизить травматизм фактически повысила тяжесть травматизма.

3) Ограничения в зонах ударов по голове (разрешено только в защищенные экипировкой зоны). Фактически удары наносились по всей площади лица, и все отдавалось на субъективную оценку судей.

4) Наличие имитации (обозначение) добивания. За обозначение добивания соперника, лежащего или находящегося в неустойчивом положении, давались баллы. Обозначение добивания судьи трактовали по своему усмотрению, что вызывало постоянные споры в отсутствии единообразия оценки технических действий.

Все эти во многом надуманные ограничения значительно усложняли работу судей, фактически спортсмены получали за одни соревнования нокдауны и нокауты и продолжали поединки, одерживая победы с серьезными травмами. Постоянные разборы судьями спорных моментов сильно затягивали время поединков, что уменьшало зрелищность соревнований и как следствие снижало интерес к виду спорта как у спортсменов, так и любителей спорта среди болельщиков.

В 2004 г. общественно-государственное объединение Хабаровской краевой организации «Динамо» (ХКО ОГО ВФСО «Динамо») включило в спартакиаду рукопашный бой по правилам вида спорта Общероссийской общественной организации «Федерация рукопашного боя» (ОФРБ). Во многом с тех пор и по сей день рукопашный бой на Дальнем востоке получил в простонародье название «динамовский». Немногим позже рукопашный бой был включен в спартакиаду МВД. Принятие рукопашного боя (ОФРБ) в спартакиаду «Динамо» и спартакиаду МВД России послужило спасительным толчком для развития этого спорта с огромными пробелами в правилах и не перспективного на тот момент на Дальневосточной земле. В последствии, негативно сказавшемся на развитии рукопашного боя моменте послужило исключение рукопашного боя из спартакиады образовательных организаций МВД России после 2012 г., а также невозможность выполнить спортивное звание «Мастер Спорта России» по рукопашному бою на Чемпионате Дальневосточного федерального округа. В результате в отсутствие перспективы многие спортсмены переквалифицировались на другие схожие виды спорта.

В последствии в 2017 г. рукопашный бой был введен в спартакиаду образовательных организаций МВД России, а в 2019 г. на Всероссийском турнире «Солдаты России» который проводится на Дальневосточной земле (г. Хабаровск), в первые спустя несколько лет спортсмены выполнили норматив «Мастера спорта России» по рукопашному бою, и им было присвоено это спортивное звание.

На данном этапе рукопашный бой претерпел значительные изменения в правилах, из них убрали надуманные элементы и первоначальные спорные ограничения. Одним из последних изменений были добавлены добивание в корпус в партере.

Рукопашный бой со временем стал более универсальным видом спорта. В соревновательных схватках значительно повысилась плотность поединка. Увеличилась зрелищность проводимых соревнований. Но, к большому сожалению для поклонников этого спортивного единоборства, в современной действительности в Дальневосточном федеральном округе при небольшой плотности населения у рукопашного боя появилось огромное количество конкурентов. Очень много схожих по своим правилам видов спорта стало появляться в последние годы, это: смешанное боевое единоборство (СБЕ ММА), боевое самбо, кудо, панкратион, армейский рукопашный бой, всестилевое каратэ, джиу джитсу, универсальный бой и др. Большое количество схожих однотипных секций привело к тому, что рукопашный бой, как и другие схожие единоборства потерял массовость. В результате рукопашный бой в Дальневосточном федеральном округе во многом остался «динамовским» и прикладным видом спорта, который культивируется только в организациях, входящих в ХКО ОГО ВФСО «Динамо».

Несмотря на трудности, рукопашный бой в Дальневосточном регионе, как вид спорта в современном состоянии остается довольно перспективным видом спорта. Как исконно русский вид спорта имеет историю, уходящую в древность и настоящее. Так сложилось, что за рукопашным боем закрепилась слава военно-прикладного вида спорта. Значительная часть молодежи, которая выбирает данный вид спорта в дальнейшем ориентируется на поступление в образовательные организации силовых структур (МВД, ФСБ, МО), что по праву дает возможность называться рукопашному бою как патриотично ориентированному виду спорта. Становится очевидным, что популяризация и развитие рукопашного боя являются сложной много составляющей задачей, не последнее место в которой – финансирование и работа руководителей краевой, региональной организации рукопашного боя и тренеров. Только полная и слаженная работа даст возможность выезжать спортсменам на соревнования, повышать свой уровень спортивного мастерства и развивать вид спорта в целом.

На данном этапе прослеживается значительный прогресс в развитии рукопашного боя в нашем регионе. Открываются детские секции, культивирующие рукопашный бой. Спортсмены Дальневосточного федерального округа регулярно выезжают на Чемпионаты и Первенства России, многие годы данные поездки были недоступны для спортсменов ввиду ограниченного финансирования.

Список литературы

1. Цекунов, С. О. Повышение скоростно-силовых показателей курсантов ДВЮИ МВД России, занимающихся рукопашным боем / С. О. Цекунов, С. Г. Нетбай // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : материалы Всероссийского круглого стола: Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова. – Орёл. – 2017. – С. 245–247.
2. Цекунов, С. О. Оптимизация тренировочного процесса спортсменов, занимающихся рукопашным боем / С. О. Цекунов, И. Ю. Знаменский // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации. – Иркутск. – 2019. – С. 235–238.
3. Татаринов, В. Д. Повышение силовой выносливости спортсменов, занимающихся рукопашным боем / В. Д. Татаринов, С. О. Цекунов // Молодежь науке – Х. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, общественного питания и технического сервиса: Сочинский государственный университет. – Сочи. – 2019. – С. 879–872.
4. Цекунов, С. О. Влияние плиометрической тренировки на скоростно-силовые показатели спортсменов, занимающихся смешанным боевым единоборством / С. О. Цекунов, Н. А. Мудренко, А. В. Сторожук // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168) – С. 381–385.
5. Цекунов, С. О. Влияние статодинамической тренировки на силовую выносливость спортсменов, занимающихся боевым смешанным единоборством (ММА) / С. О. Цекунов // Физическая культура, спорт, наука и образование: Материалы III всероссийской научной конференции, посвященной 70-летию со дня рождения олимпийского чемпиона Р.М. Дмитриева. – Чурапча. – 2019. – С. 220–222.

Чехранов Ю. В.¹,

доцент

кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя,

кандидат педагогических наук, доцент

МЕСТО И РОЛЬ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

О необходимости включения рукопашного боя в программу физической подготовки курсантов отечественных учреждений образования правоохранительных ведомств отмечалось специалистами неоднократно в течение не только лет, но и десятилетий. Ряд эмпирических научных исследований проводился с доказательствами эффективности методик, разработанных на основе обучения технике и тактике рукопашного боя.

В одной из немногих научных работ, посвященных методологическим исследованиям физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России, автор Д.Ф. Палецкий утверждает: «Внутренняя функция подготовленности курсанта-слушателя определяет внешнюю в форме успешности соревновательной деятельности по профессионально-прикладным видам спорта (рукопашный бой, дзю-до, самбо, бокс, преодоление специализированной полосы препятствий и т. д.) и в конечном итоге характеризует надежность правоохранительной деятельности» [8, с. 14]. Таким образом, автор предлагал качество готовности сотрудника ОВД отнести к профессиональной деятельности, отличительной чертой которой являются умение применять физическую силу в конфликтных ситуациях, определять посредством качества его подготовленности к спортивным единоборствам. И такой подход вполне соответствует современному представлению направленности образования на предстоящую профессиональную деятельность, которая потребует от сотрудника полиции не простой демонстрации боевых приемов борьбы (БПБ), а навыков их применения в условиях противоборства сторон, характерных для оперативно-служебной обстановки. Но Д. Ф. Палецкий предлагал свои новаторские мето-

¹ © Чехранов Ю. В., 2021.

дологические выводы еще на исходе прошлого столетия, поэтому следует обратиться к современным учебно-методическим источникам, регламентирующим физическую подготовку сотрудников полиции, в том числе курсантов образовательных организаций (ОО) МВД России.

В учебном пособии «Организация профессиональной служебной и физической подготовки в органах внутренних дел» 2020 г. издания авторы представили собственное определение: «Боевые приемы борьбы – это способы применения физической силы с целью ограничения свободы передвижения лиц, как мера принуждения повиноваться, подчиниться требованиям сотрудника полиции» [5, с. 71]. К действиям по «ограничению свободы передвижения» в действующем Наставлении по организации физической подготовки в ОВД РФ отнесены приемы девять приемов (57.1–57.9) п. «57. Обучение болевым приемам» [2].

Таким образом, целью БПБ обозначено проведение болевых приемов, являющихся важным техническим приемом ряда спортивных единоборств, в том числе рукопашного боя и самбо. Напрашивается и основной метод обучения умениям и навыкам применения приемов данных видов спорта – соревновательный. Однако авторы учебного пособия указывают: «В процессе обучения боевым приемам борьбы применяются следующие методы: словесные методы, методы наглядного воздействия, методы строго регламентированного упражнения, методы сенсорного ориентирования, идеомоторные и аутогенные методы, методы ситуационного моделирования, игровой метод» [5, с. 71]. В тексте пособия упоминается также метод «моделирования», однако лишь постановочных «вероятных оперативных ситуаций» [там же].

Соревновательные поединки, проводимые по правилам спортивных единоборств, наиболее близко моделируют конфликтные ситуации, разрешение задач в которых производится посредством умственных действий стратегии и тактики, а также двигательными тактическими и техническими действиями указанных выше профессионально-прикладных видов спорта. Поэтому именно соревновательный метод необходим как для формирования и совершенствования двигательных действий техники и тактики, так и для освоения умственных действий тактики и стратегии единоборств, укрепления психологического компонента профессиональной подготовленности.

В диссертации М. А. Ефременко [3] подтверждена прикладная роль вида спорта «Рукопашный бой», однако соревновательный метод автором был вынесен за рамки учебного процесса дисциплины «Физическая подготовка», на тренировочный процесс в спортивной секции, а технико-тактическая подготовлен-

ность курсантов осуществлялась на основании экспертных оценок за демонстрацию техники десяти вариантов связок выбранных исследователем действий рукопашного боя.

Профессор В. Н. Лавров, еще в 2002 г. предлагал внедрить в процесс физической подготовки сотрудников милиции «служебно-прикладное единоборство», основой которого были различные виды спортивных единоборств, включая «Рукопашный бой», подчеркивал необходимость обучения милиционеров, в том числе, курсантов учреждений МВД России, именно в условиях спортивных поединков по ограничивающим травматизм правилам [6]. Разработкой правил служебно-прикладного вида спорта под названием «Полицейское самбо» и внедрением его в процесс физической подготовки сотрудников ОВД РФ активно занимались специалисты Академии управления МВД России [4].

Сложившаяся ситуация, когда в числе официальных служебно-прикладных видов спорта, развиваемых в МВД России, отсутствует единоборство, важность которого для профессиональной подготовленности сотрудников ОВД давно научно обоснована, абсурдна. Сотрудники вооруженных сил страны имеют, например, узаконенный включением в Единую всероссийскую спортивную классификацию (ЕВСК) такой служебно-прикладной вид спорта, как «Армейский рукопашный бой». Аналогичный вид спорта необходим и сотрудникам полиции, поскольку он привлечет к занятиям специализированным видом единоборства сотрудников ОВД страны, имеющих спортивную квалификацию по близким видам спорта самбо, дзюдо, тоеквондо, карате и, конечно, «Рукопашный бой».

В то же время в ЕВСК включены виды спорта, представляющие «Массовый спорт», с присущими данному типу спорта оздоровительно-рекреативными функциями, а также «Спорт высших достижений», с присущими ему функциями реализации предельных резервов организма человека. Мы гордимся сотрудниками ОВД и курсантами ОО МВД России – мастерами и чемпионами мира, мы радуемся также за курсантов-разрядников, побеждающих на городских и региональных соревнованиях. Однако для подавляющего большинства сотрудников ведомства важны занятия «Профессионально-прикладным спортом», основной функцией которого является моделирование условий оперативно-служебной деятельности, связанных с применением физической силы.

Формирование и совершенствование умений и навыков применения действий данного типа спорта на учебных занятиях по дисциплине «Физическая подготовка» в условиях соревновательных поединков позволит существенно повысить профессиональные функции сотрудников полиции [9].

Список литературы

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.02.2017 № 108 «Об утверждении Положения о Единой всероссийской спортивной классификации» // СПС «Гарант». – URL : <http://ivo.garant.ru/#%2Fstartpage%3A1> (дата обращения: 12.07.2021).
2. Приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // СПС «Гарант». – URL : <http://ivo.garant.ru/#%2Fstartpage%3A1> (дата обращения: 18.08. 2021).
3. Ефременко, М. А. Модернизация содержания обучения боевым приемам борьбы курсантов образовательных организаций МВД России : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М. А. Ефременко. – М., 2019.
4. Косиковский, А. Р. Полицейское самбо как инструмент специальной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации / А. Р. Косиковский, Н. В. Лукашов // Труды Академии управления МВД России. – 2017. – № 2 (42). – С. 169–173.
5. Косиковский, А. Р. Организация профессиональной служебной и физической подготовки в органах внутренних дел : учебное пособие / [А. Р. Косиковский и др.]. – М. : Академия управления МВД России, 2020.
6. Лавров, В. Н. Служебно-боевая подготовка сотрудников милиции и пути ее совершенствования / В. Н. Лавров // Профессионал. – 2002. – № 1 – С. 27–29.
7. Палецкий, Д. Ф. Основы управления профессионально-прикладной физической подготовкой курсантов-слушателей образовательных учреждений МВД России / Д. Ф. Палецкий. – Смоленск, 1998.
8. Чехранов, Ю. В. Профессионально-прикладной спорт в системе спортивной деятельности / Ю. В. Чехранов, В. Л. Дементьев // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 5. – С. 73–75.

Чуносов М. А.¹,
*начальник кафедры
специальных дисциплин Крымского филиала
Краснодарского университета МВД России,
кандидат психологических наук, доцент*

ПРАКТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНИКИ РУКОПАШНОГО БОЯ В СИСТЕМЕ МВД РОССИИ : СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ, НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Профессиональная деятельность сотрудника ОВД предъявляет высокие требования к его личностным качествам, профессиональной и физической подготовке. Воздействие психических и физических перегрузок требует от сотрудников обоснованных, решительных действий, готовности пойти на риск, способности управлять своим психическим состоянием, мобилизоваться и использовать собственные резервы.

Многообразие различных форм и способов деятельности органов внутренних дел на преступные проявления граждан, требует, с одной стороны, выработки единых требований к деятельности, направленной на выполнение оперативно-служебных задач, связанных с задержанием правонарушителей, а с другой – модификацию существующих форм и методов подготовки сотрудников органов внутренних дел к деятельности в ситуациях, опасных для жизни и здоровья. Одним из направлений совершенствования подготовки сотрудников органов внутренних дел к рискоопасным ситуациям является модификация технического арсенала боевых приёмов борьбы, посредством использования техники рукопашного боя.

Сведения о рукопашном бое как направления подготовки отражены в работах А.П. Алилуев, С.Н. Банников, И. Л. Борщев, Ю.И. Блажко А.А. Кадочников, А.Г.Калачев, С.Н. Нестерович, В.П. Старченков, А.И. Ретюнских, Ю.Т. Чихачев и др. Характерной особенностью содержания трудов указанных авторов является наличие привязки техники к деятельности вооруженных сил, например: («Руководство по подготовке к рукопашному бою Красной армии» [1], «Наставление по подготовке к рукопашному бою РККА» [2]. Авторы с акцентированием внимания на описании техники приёмов боя с винтовкой (со штыком и

¹ © Чуносав М. А., 2021.

без штыка), боя с применением малой сапёрной лопатой, приёмы боя с вооружённым противником и др. Со временем рукопашный бой стал рассматриваться более широком спектре. В настоящее время термин «рукопашный бой» рассматривается в нескольких аспектах: во-первых, как невооружённое (вооружённое) столкновение (схватка) субъектов противодействия, с целью нанесения физического вреда; во-вторых, как система подготовки кадров военнослужащих к невооружённому (вооружённому) столкновению (схватке) с противником; в-третьих, как спортивное единоборство.

В органах внутренних дел термин «рукопашный бой» не применяется, вместо него используются термины «Боевое самбо», «Меры физического воздействия», «Боевые приёмы борьбы», «Физическая сила», «Ограничение подвижности» и др. В органах внутренних дел для обозначения действий сотрудника полиции используется обобщенный термин «боевые приемы борьбы», использование которого регламентировано приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» [3]. Поэтому в данной статье будем использовать термин «боевые приёмы борьбы». Однако в содержательном плане термин «боевые приемы борьбы» недостаточно определен. Так, в Федеральном законе «О полиции» от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ [4] отсутствует определение термина «боевые приемы борьбы», однако дана трактовка термина «физическая сила». Определение термина боевые приемы борьбы» не представлено и в «Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» (далее – НФП-2017).

Отсутствие описания термина «боевые приёмы борьбы» приводит к достаточно нелогичной, субъективной трактовке данного термина. С практической точки зрения боевые приёмы борьбы рассматриваются как последовательность практических действий, направленных на ограничение подвижности правонарушителя, при этом существует достаточно разнообразные трактовки схожих действий. В современной практике используется терминология, схожая по смыслу и содержанию. В данной статье будем придерживаться термина «Боевые приёмы борьбы», под которыми мы понимаем комплекс (набор) приёмов (способов) реализации физической силы, входящих в технический арсенал единоборств (боевое самбо, рукопашный бой, джиу-джитсу, дзюдо, айкидо, бокс, карате, кик-боксинг и др.), которые может использовать сотрудник полиции для выполнения оперативно-служебных задач в опасных состояниях внешней среды, связанных с: пресечением преступлений и административных правонарушений; задержанием и доставлением в органы внутренних дел лиц совершивших преступления

и административные правонарушения; преодоления противодействия законным требованиям сотрудников полиции [5].

Анализ содержательных характеристик боевых приемов борьбы, описанных в НФП-2017, позволяет утверждать, что: во-первых, в наставлении отсутствует определение «боевые приёмы борьбы», во-вторых, в описательной части присутствует описание технических элементов различных видов единоборств. Описания техники, которая благодаря тому, что она описана в НФП-2017, приобретает статус «эталонной» техники и представляет минимальный объём знаний, который должен усвоить сотрудник полиции и обязательна для изучения.

Ценность «эталонной» техники носит относительный характер и не всегда соотносится с реальными условиями её реализации, т. е. современные условия диктуют новые требования, с которыми «эталонная» техника не обеспечивает выполнения оперативно-служебных задач, связанных с применением «эталонных» боевых приёмов борьбы. Более того, в Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел: отсутствуют боевые приёмы борьбы направленные на защиту от ударов руками, ногами, ножом, палкой; некоторые техники представлены в очень упрощенном варианте (например, в качестве эталонной техники представлены только два способа досмотра под угрозой оружия – «стоя у опоры» и «лёжа», тогда как в учебных пособиях, на основании которых осуществлялось обучение сотрудников органов внутренних дел, присутствуют как минимум четыре способа; некоторые описанные в качестве эталонной техники заимствованы напрямую из спортивных единоборств в частности из борьбы самбо, дзюдо, и не отражают комплексный характер содержательных характеристик боевых приёмов борьбы, т. е. они рассматриваются только один из структурных элементов боевого приема борьбы. Можно утверждать, что описанные техники не адаптированы к условиям выполнения оперативно-служебных задач, т.е. данная техника хорошо выполняется в условиях зала, но не с сопротивляющимся правонарушителем. Как следствие сотрудники полиции данную технику, в силу сложности её выполнения при решении оперативно-служебных задач не используют. Например: бросковая техника на практике применяется крайне редко, в основном используется видоизменённая «задняя подножка» и реже «рычаг кисти наружу».

Следующая проблема «эталонной» техники – наличие «фатальных изъянов» («фатальный» – неотвратимые, роковые), т. е. в саму технику заложена вероятность оказания противодействия, что ведёт к появлению сложности в практической реализации. К таким проблемным и изъянам относятся:

1) При описании техники выполнения болевых приёмов («рывком», «замком» и др.) у ассистента всегда опущены руки, в первом действии является захват одной рукой за другую руку, при этом ассистент, на ком выполняется приём, может выполнить технику освобождения от захватов за руки, сделать шаг назад вращая захваченную кисть или оказать сопротивление – свободной рукой нанести удар в голову «нападающему».

2) При описании «эталонной» техники в качестве основной точки для нанесения расслабляющего воздействия используется нога правонарушителя (голень, стопа и др.), при этом абсолютно не учитывается, что правонарушитель может быть одет в одежду с высокой защитной степенью: обувь с высоким и плотным голенищем (сапоги, «берцы», «валянки» и др.), верхняя одежда с длинными полами (пальто, плащ и др.), т. е. вероятность достижения расслабляющего эффекта снижается.

3) При описании боевых приёмов борьбы, присутствует действия, предусматривающие поворот спиной к правонарушителю, что также создаёт условия для противодействия со стороны правонарушителя. Так, например, при выполнении боевого приёма «задержание нырком» есть два «изъяна», при которых возможно противодействие: первый – наличие захвата двумя руками за руку правонарушителя, что позволит правонарушителю либо освободиться от захвата, используя вращательную технику «освобождение от захвата за руку двумя руками» либо свободной рукой нанести удар в голову, лицу который осуществляет задержание; второй – наличие элемента «нырок под захваченную руку», сопровождается поворотом спиной к правонарушителю, что создаёт условия для выполнения противодействия правонарушителем – удара свободной рукой в затылок или захвата за голову с последующим загибом головы назад и опрокидыванием.

Следствием наличия технической ограниченности представленных боевых приёмов их очевидная неэффективность приводит к утрате у сотрудников интереса к обучению и как следствие недостаточной подготовленности к выполнению оперативно-служебных задач. Однако несмотря на то что в нормативных правовых документах представлено недостаточное описание способов реагирования на противоправные действия правонарушителей, в п. 53.4.1 НФП-2017 указано: «Структура боевого приема борьбы складывается из пяти операций: навязывание хвата и подготовка к выведению из равновесия и (или) нанесению расслабляющего удара; выведение из равновесия и (или) нанесение расслабляющего удара; реализация его технической основы; подготовка (переход) к действиям физического контроля, сковывания, сопровождения; сковывание (удержание), сопровождение под воздействием болевого приема» [3]. Наличие данной

нормы позволяет инструкторам и преподавателям использовать технику, которая заимствована как из «рукопашного боя», так и из других единоборств, при условии её соответствия указанной в п. 53.4.1 НФП-2017 структуре.

Таким образом, для совершенствования подготовки сотрудников органов внутренних дел целесообразно: во-первых, осуществлять частичное заимствование и последующей модификации технических элементов описанных в учебно-методических пособиях как по «рукопашному бою», так и других видов единоборств; во-вторых, создать «банк боевых приёмов борьбы», в который бы входили как уже присутствующие, так и модифицированная техника, в соответствии с указанной в п. 53.4.1 НФП-2017 схемой выполнения; в-третьих, обеспечить доступ к обмену информации о содержании «банка боевых приёмов борьбы» и использованием интернет-платформ.

Список литературы

1. Наставление по подготовке к рукопашному бою РККА / ред. Ф. А. Шебакина. – М. : Воениздат, 1938.
2. Руководство по подготовке к рукопашному бою Красной Армии / ред. А. Г. Калачева. – М. : Воениздат, 1941.
3. Приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // СПС «Гарант». – URL: <http://ivo.garant.ru/#%2Fstartpage%3A1> (дата обращения: 01.05.2021).
4. Федеральный закон от 07.12.2011 № 3-ФЗ «О полиции». – М. : Проспект, 2011.
5. Чуносков, М. А. Оценка боевых приёмов борьбы : учебное пособие / М. А. Чуносков, М. А. Таранин, С. А. Юзьвак. – Симферополь : Крымский филиал Краснодарского университета МВД России, 2018.

Шарманова В. В.¹,

преподаватель

кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

Разницын В. А.²,

доцент

кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МВД РОССИИ К ПРИМЕНЕНИЮ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Современное состояние общества, динамика и направление его развития, политическая, экономическая и социальная жизнь нашей страны ставят перед системой высших учебных заведений МВД России первоочередную задачу, заключающуюся в повышении эффективности подготовки квалифицированных сотрудников для органов внутренних дел. В соответствии с этим особое внимание в вузах МВД России отводится физической подготовке курсантов, которая включает общеразвивающие упражнения и обучение боевым приемам борьбы.

В соответствии с законодательством Российской Федерации сотрудник полиции обязан защищать и уважать права и свободы граждан, их личную неприкосновенность, охранять людей от незаконного посягательства на их жизнь и здоровье, а также полицейский должен пресекать попытки нападения на самого себя либо других сотрудников полиции. В связи с этим сотрудник полиции проходит специальную подготовку по повышению своих профессиональных качеств, в том числе и физической подготовки для осуществления правомерных действий, связанных с применением физической силы.

¹ © Шарманова В. В., 2021.

² © Разницын В. А., 2021.

Стоит отметить, что вопрос совершенствования физической подготовки курсантов образовательных организаций силовых ведомств России изучен в исследованиях В. О. Антониковского, Д. А. Бортнева, И. В. Герасимова, Б. М. Динаева, Л. Н. Евланникова, В. Л. Дементьева.

В вузах МВД России служебно-прикладная физическая подготовка является одним из основных предметов, который включен в учебную программу на каждом курсе обучения. Несмотря на это, в своей профессиональной деятельности некоторые выпускники вузов МВД России сталкиваются с тем, что не могут применить физическую силу, когда это действительно необходимо. Причин подобного поведения может быть несколько: незнание законодательства, регулирующего порядок применения физической силы, психологический барьер, отсутствие соответствующего уровня обучения и подготовки курсанта, неумение грамотно выполнять боевые приемы борьбы. Необходимо рассмотреть данный вопрос и разобраться в некоторых аспектах подготовки курсантов вузов МВД России к применению боевых приемов борьбы в процессе профессиональной деятельности.

Основная часть. Физическая подготовка курсантов – это целенаправленный, упорядоченный и управляемый процесс физического совершенствования, который должен учитывать нюансы будущей профессиональной деятельности. Случаи применения сотрудником полиции физической силы – явление нечастое, но когда этого все-таки требуют обстоятельства и это разрешено на законодательном уровне, то стоит моментально и безукоризненно выполнить свой долг.

При подготовке курсантов к применению боевых приемов борьбы необходимо для начала уделить внимание психологической составляющей данного процесса. Человек всегда стремится к состоянию психологического равновесия, покоя, умиротворенности, что нарушается на занятиях физической подготовкой. Курсант может испытывать чувство страха, беспокойства, неуверенности в своих силах, жалости к партнеру, когда ему необходимо выполнить тот или иной боевой прием борьбы, в результате чего тренировки не несут положительного эффекта, и речь не может идти о применении полученных знаний на практике. Возможность преодоления указанных моментов зависит от профессионализма педагога, его умения взаимодействовать с обучающимися.

Для начала необходимо объяснить курсантам пошаговое выполнение того или иного приема, указать, что должен чувствовать при этом выполняющий упражнение и тот, на ком оно демонстрируется. Каждый курсант должен попробовать выполнить упражнение, несмотря на возможный психологический дискомфорт, за этим должен проследить преподаватель. Таким образом занятие за

занятием курсанты привыкнут к выполнению боевого приема борьбы, навыки будут отработаны до автоматизма, страх исчезнет, и курсант уже почувствует, что занятия физической подготовкой приносят положительные эмоции, помогают перенести жизненные трудности. На психологическом уровне обучающиеся ощутят радость, покой, появится уверенность в своих действиях, что повысит уровень их стремления и мотивации на дальнейшее усвоение боевого раздела.

Чтобы обучение боевым приемам борьбы было эффективным для дальнейшего несения службы, физическая подготовка курсантов включает в себя легкую атлетику, ускоренное передвижение, преодоление препятствий, лыжную подготовку, силовой комплекс упражнений. Курсанты, прошедшие успешную подготовку по данным направлениям, смогут применять боевые приемы борьбы своевременно, точно, четко, быстро, ловко и в любой момент защитят свою жизнь от посягательств и жизнь граждан. Именно поэтому в вузах МВД России ведется контроль за освоением курсантами данной программы в виде сдачи нормативов, зачетов и экзаменов.

Практика показывает, что подготовка курсантов к применению боевых приемов борьбы на практике эффективна лишь в том случае, если обучающийся занимался в специальных спортивных секциях, каким-либо видом борьбы в прошлом или занимается в настоящем. Для отработки техники нанесения ударов, применения боевых приемов борьбы, реакции на действия оппонента требуется организация спаррингов, т. е. реальных столкновений противников. В условиях обучения физической подготовкой это невозможно, так как чувствуется недостаточное количество времени, отведенное для усвоения боевых приемов борьбы. Поэтому в вузах МВД России на занятиях по служебно-прикладной физической подготовке курсантов в основном подготавливают к тому, чтобы они могли задержать правонарушителя, применяя приемы задержания и сопровождения, защититься от удара врага, освободиться от захватов и обхватов, оказать болевое воздействие с целью пресечения нападения на сотрудника полиции либо доставления правонарушителя. Как правило, сотрудник полиции не имеет права на ошибку, от его действий зависят его жизнь и жизнь окружающих граждан, поэтому указанные выше приемы и способы защиты являются основными элементами физической подготовки курсантов, вопросы выполнения которых выносятся на контроль.

С другой стороны, курсанты должны владеть в совершенстве и некоторыми боевыми приемами борьбы. В связи с этим целесообразно в вузах МВД России увеличить количество часов, отведенных на изучение данного раздела, организовать секции по боевому искусству, проводимые во вне учебного времени и

обеспечить их посещение наибольшим количеством курсантов. Только благодаря данным мерам возможно повысить уровень подготовки по части владения боевыми приемами борьбы будущих профессионалов своего дела.

Обучение курсантов законодательству, регулирующего правила и порядок применения физической силы и боевых приемов борьбы один из аспектов физической подготовки курсантов. Преподаватели вузов МВД России разъясняют положения, касающиеся данного вопроса, изложенные в ст. 20 Федерального закона «О полиции» от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ и приказе МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

Таким образом, готовность к применению боевых приемов борьбы в профессиональной деятельности зависит от уровня заинтересованности курсантов и слушателей в данном вопросе, их подготовленности в вузе МВД России, уровне их знаний данного раздела до поступления в университет, умении добиваться поставленных целей, трудиться, быть внимательными и уверенными в своих возможностях и силах.

Выводы:

- особое внимание в вузах МВД России отводится физической подготовке курсантов и слушателей, которая включает в себя общефизическую подготовку и специальную физическую подготовку, в которую входит обучение боевым приемам борьбы;

- в вузах МВД России на занятиях по служебно-прикладной физической подготовке курсантов и слушателей подготавливают возможности задержать правонарушителя, применяя приемы задержания и сопровождения, защититься от удара врага, освободиться от захватов и обхватов, оказать болевое воздействие с целью пресечения нападения на сотрудника полиции либо доставления правонарушителя;

- обучение курсантов законодательству, регулирующего правила и порядок применения физической силы и боевых приемов борьбы, является одним из аспектов физической подготовки курсантов;

- при подготовке курсантов и слушателей к применению боевых приемов борьбы необходимо для начала уделить внимание психологической составляющей данного процесса, так как от этого зависит готовность обучающегося воспринимать информацию о технологии выполнения упражнений;

- готовность к применению боевых приемов борьбы в профессиональной деятельности зависит от уровня заинтересованности курсанта в данном вопросе,

его подготовленности в вузе МВД России, умении добиваться поставленных целей, быть внимательным и уверенным в своих возможностях и силах.

Список литературы

1. Алексеев, Н. А. Совершенствование физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России / Н. А. Алексеев, Н. Б. Кутергин, А. Н. Кулиничев // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 1. – С. 3–6.
2. Бычков, В. М. Взаимосвязь физической психической подготовленности в профессиональной деятельности сотрудника полиции / В. М. Бычков, В. Л. Дементьев, П. А. Платонов // Совершенствование тактической подготовки в единоборствах. – М. : Физическая культура, 2015. – С. 36–39.
3. Захаров, Е. И. Энциклопедия физической подготовки / Е. И. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов. – М. : Лептос, 1994.
4. Колухов, В. Г. Методика обучения курсантов образовательных учреждений МВД России боевым приемам борьбы : учебно-методическое пособие / В. Г. Колухов. – М. : ЦИиНМОКП МВД России, 2000.
5. Коршаков, С. П. К вопросу о воспитании прикладных психологических и физических качеств курсантов ведомственных образовательных организаций / С. П. Коршаков, В. С. Калинин // Актуальные проблемы назначения и исполнения уголовных наказаний. – 2015. – № 2 (54). – С. 111–114.
6. Лавриенкова, Д. И. Структура и основные направления системы физического воспитания курсантов / Д. И. Лавриенкова, А. Д. Некрасов // Физическое воспитание студентов. – 2016. – № 5. – С. 39–49.
7. Ефременко, М. А. Болевые приемы стоя в обучении курсантов образовательных организаций МВД России : учебное пособие / М. А. Ефременко, В. Л. Дементьев. – М. : Спорт, 2021.