

Федеральное государственное казенное образовательное
учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

ПРИМЕНЕНИЕ СОПРЯЖЕННОГО МЕТОДА
В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ
И УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учебно-методическое пособие

Красноярск
СибЮИ МВД России
2022

Рецензенты: М.Д. Кудрявцев – доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физической культуры Института физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета (г. Красноярск); Е.М. Кадомцева – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры Красноярского государственного университета им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого.

Учебно-методическое пособие подготовлено авторским коллективом в составе: кандидат педагогических наук, доцент В.М. Дворкин (Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск), кандидат педагогических наук, доцент А.И. Каранкевич (Могилевский институт МВД Республики Беларусь), кандидат педагогических наук, доцент И.Ю. Михута (Брестский государственный институт им. А.С. Пушкина, Республика Беларусь), кандидат педагогических наук, доцент В.А. Глубокий (Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск), М.В. Глубокая (Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск).

Применение сопряженного метода в физической подготовке обучающихся в образовательных организациях МВД России и учреждениях образования МВД Республики Беларусь : учебно-методическое пособие / В.М. Дворкин, А.И. Каранкевич, И.Ю. Михута [и др.]. Электронные текстовые и графические данные 2,4 Мбайт. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2022. – Загл. с титул. экрана.

В учебно-методическом пособии представлены упражнения и способы их выполнения, позволяющие параллельно формировать прикладные двигательные навыки и развивать профессионально важные физические качества у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, учреждений образования МВД Республики Беларусь на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач.

Учебно-методический материал предназначен для преподавателей (инструкторов) по физической подготовке, сотрудников органов внутренних дел, курсантов, слушателей, проходящих обучение в образовательных организациях системы МВД России, учреждениях образования МВД Республики Беларусь.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРИМЕНЕНИЯ СОПРЯЖЕННОГО МЕТОДА В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	6
2. РЕАЛИЗАЦИЯ СОПРЯЖЕННОГО МЕТОДА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ, СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ	16
3. РЕАЛИЗАЦИЯ СОПРЯЖЕННОГО МЕТОДА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ.....	36
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	56
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	58

ВВЕДЕНИЕ

Анализ практики физической подготовки курсантов (слушателей), проходящих обучение по программам высшего образования, слушателей, обучающихся по программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский», позволил выявить разный уровень общей и специальной физической подготовленности у обучающихся.

Это связано с тем, что в состав учебных групп входят обучающиеся, имеющие спортивные разряды, регулярно самостоятельно занимающиеся физическими упражнениями. Вместе с ними проходят обучение курсанты (слушатели), слушатели, изначально имеющие невысокий уровень базовой двигательной подготовленности, с недостаточным развитием координационных способностей.

Проблема заключается в том, что если увеличивать количество часов, отводимых на занятия физическими упражнениями, то сотрудник органов внутренних дел не сможет качественно проходить подготовку по другим видам профессиональной подготовки. Учитывая высокую загруженность на службе, увеличивать количество часов на физическую подготовку в рамках служебного времени нерационально.

В связи с этим является актуальным поиск способов решений проблемы, которые позволят улучшить физическую подготовленность сотрудников правоохранительных органов.

Если упражнения общей физической подготовки и подготовительные упражнения схожи с кинематической структурой боевых приемов борьбы или положительно влияют на развитие профессионально важных физических качеств и на формирование прикладных двигательных навыков, то использование этих упражнений в комплексе позволит не увеличивать временные затраты на физическую подготовку сотрудников.

В физическом воспитании и спортивной тренировке сопряженный метод направлен на однонаправленное развитие физических качеств человека и совершенствование необходимых для профессиональной, служебной, спортивной деятельности двигательных навыков.

Применение метода сопряженного воздействия, комплексирование упражнений, позволяющих одновременно (параллельно) улучшать показатели общей физической подготовки и совершенствовать прикладные двигательные навыки, являются одними из способов формирования физической готовности сотрудников к выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы.

В пособии на основе изучения практического опыта, анализа научно-методической литературы представлены средства и способы их использования для реализации сопряженного метода в процессе физической подготовки обучающихся в образовательных организациях МВД России и учреждениях образования МВД Республики Беларусь.

Материал, изложенный в работе, может быть полезен при подготовке и проведении занятий лекционного типа по «Теории физической подготовки», практических занятий по физической подготовке курсантов, слушателей, самостоятельных занятий физическими упражнениями. Учебно-методическое пособие позволяет повысить качество неспециального физкультурного образования сотрудников органов внутренних дел.

1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРИМЕНЕНИЯ СОПРЯЖЕННОГО МЕТОДА В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Учебными программами дисциплины «Физическая подготовка» образовательных организаций МВД России, «Профессионально-прикладная физическая подготовка» учреждений образования МВД Республики Беларусь предусмотрено развитие физических качеств, формирование общеприкладных и служебно-прикладных двигательных навыков обучающихся.

Программы подготовки курсантов и слушателей ограничиваются равномерным распределением средств по семестрам обучения. Большее количество часов отводится на изучение и совершенствование техники прикладных упражнений (боевых приемов борьбы). В меньшей мере уделяется внимание общей физической подготовке или параллельному развитию физических качеств с одновременным совершенствованием двигательных навыков.

Сотрудник органов внутренних дел может демонстрировать на высоком уровне технику боевых приемов борьбы на несопротивляющемся ассистенте. Если его действия при этом не подкреплены необходимым уровнем развития силы и быстроты, силовой выносливости, способностью выполнять интенсивную двигательную деятельность в анаэробных режимах энергообеспечения мышечной деятельности, то в реальной ситуации такой сотрудник, скорее всего, окажется неспособным решить задачу по применению физической силы.

В процессе физической подготовки у курсантов, слушателей образовательных организаций МВД России, учреждений образования МВД Республики Беларусь развиваются физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Под силой понимается способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Под выносливостью понимается способность противостоять утомлению в процессе двигательной деятельности.

Под быстротой понимается способность совершать двигательные действия в минимальное время.

Под ловкостью понимается способность выполнять движения координировано и точно, а также своевременно и рационально справляться с новой, неожиданно возникшей задачей.

В физической подготовке существует практика развития каждого физического качества по отдельности, т.е. курсант (слушатель) в отдельно взятый момент может быть хорошо подготовлен только в

одном качестве подготовки, что не совсем приемлемо, так как сотрудник должен быть постоянно физически готовым к выполнению оперативных и служебно-боевых задач. Сотрудник должен сохранять на необходимом уровне двигательную подготовленность. В физической подготовке необходимо уделять внимание параллельному или комплексному развитию физических качеств, для этих целей следует использовать модель построения учебных и учебно-тренировочных занятий, в основе которой лежит сопряженный метод, разработанный Ю.В. Верхошанским (1985, 1988). Идеи использования сопряженного метода нашли широкое применение в различных направлениях физической подготовки (кроссфит, гибридный тренинг, многофункциональный фитнес, калистеника). Основная идея указанных направлений – это максимальное и всестороннее развитие физических качеств, разносторонняя подготовка занимающегося, способного решать широкий круг задач, предъявляемых военной, служебной или спортивной деятельностью.

Рассмотрим методы, применяемые в физической подготовке курсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России, учреждений образования МВД Республики Беларусь.

Метод физической подготовки – это способ применения физических упражнений и совокупность приемов и правил деятельности обучающегося и преподавателя. Методы физической подготовки принято делить на общепедагогические и практические, которые, в свою очередь, также делятся на другие методы. Общепедагогические делятся на словесные и наглядные, а практические – на методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Метод строго регламентированного упражнения делится на методы, направленные преимущественно на освоение техники двигательных действий и развитие физических качеств. Преимущественная направленность методов строго регламентированного упражнения обусловлена тем, что в практике физической подготовки зачастую невозможно избирательно воздействовать только на овладение техникой или развитие физических качеств, как правило, это происходит комплексно.

Круговой метод применяется с целью как избирательного воздействия на отдельные физические качества, так и комплексного их развития.

Игровой и соревновательный методы самостоятельны, и с их помощью также решаются задачи овладения техникой прикладных приемов и действий и развития физических качеств.

Методы строго регламентированного упражнения применяются по двум направлениям: преимущественно для освоения техники движений и развития физических качеств.

При преимущественном освоении техники двигательных действий используются методы:

- целостно-конструктивного упражнения (целостный). Этот метод позволяет осваивать технику двигательных действий в целостной структуре, без делений на части. Это происходит при освоении техники относительно простых движений с любым контингентом занимающихся на этапах создания начального представления о двигательном действии (приеме), разучивании, совершенствовании двигательного действия (приема);

- расчлененно-конструктивного упражнения (расчлененного). Применяется при освоении техники сложных упражнений, приемов и действий. При использовании такого метода изучаемое упражнение (прием) делится на относительно самостоятельные части, после чего и происходит их освоение. Этот процесс не должен затягиваться: при минимально необходимой степени освоения расчлененных частей их объединяют в целое, и в дальнейшем обучение происходит целостным методом;

- сопряженный. Он оказывает воздействие на совершенствование техники движений (приемов) и развитие физических качеств и способностей или функциональной подготовки, обеспечивающих выполнение упражнения. Этот метод предполагает улучшение качественной основы техники путем создания условий, требующих увеличения усилий (утяжеленные снаряды, отягощения, манжеты и др.). Очевидно, что он применим в работе с обучающимися, имеющими базовую подготовку, владеющими техникой прикладных упражнений. Этот метод в основном используется на этапе совершенствования техники боевых приемов борьбы.

При преимущественном развитии физических качеств используются методы:

- непрерывные. Характеризуются выполнением относительно длительной работы без перерывов на отдых и стимулируют преимущественно повышение уровня аэробных возможностей и специальной выносливости. При этом упражнения могут выполняться в режиме равномерной работы без изменения ее интенсивности или в режиме переменной работы с увеличением интенсивности и в основном позволяют достичь и закрепить адаптационные изменения в организме. Равномерные режимы применяются чаще всего для развития аэробной (общей) выносливости и повышения двигательной работоспособности. Переменные режимы двигательной деятельности при направленном применении требуют высокого уровня функциональной подготовленности у курсантов и слушателей;

- интервальные. Они предполагают выполнение упражнений с изменением нагрузки и строго дозированными интервалами отдыха,

направленными в основном на повышение адаптационных возможностей организма. При этом упражнения могут выполняться в режиме равномерной и переменной работы. При равномерной работе выполняются серии упражнений без изменения интенсивности, но с различными интервалами отдыха. В режиме переменной работы выполняются серии упражнений с изменением интенсивности и различными интервалами отдыха. Возможности интервальных методов многообразны. В зависимости от решаемых задач могут быть выполнены повторения упражнения с нисходящей, восходящей или варьирующейся нагрузкой при использовании различных по длительности и направленности интервалов отдыха. Интервальные методы (методы интервальной тренировки) должны применяться только на занятиях с курсантами и слушателями, обладающими высокой физической подготовленностью и на занятиях, имеющих учебно-тренировочную направленность;

– круговой тренировки (круговой метод). Данный метод развития физических качеств направлен как на избирательное, так и на комплексное воспитание физических качеств и может включать элементы непрерывных и интервальных методов. Используется в физической подготовке курсантов и слушателей разного уровня подготовки. Может применяться как разновидность сопряженного метода. В физической подготовке сотрудников органов внутренних дел круговой метод еще принято называть круговым способом организации обучающихся. Способами организации обучающихся при выполнении физических упражнений также могут быть индивидуальный, групповой, фронтальный и поточный.

Игровой метод характеризуется организацией обучающихся по условиям игры и применяется для совершенствования техники упражнений и комплексного воспитания физических качеств.

Соревновательный метод – специально организованная деятельность обучающихся соревновательной направленности, применяется в виде различных соревнований или моделирования соревновательных условий в учебно-тренировочном процессе. Он позволяет обеспечивать интегральное воздействие на основные стороны подготовки: техническую, тактическую, специальную физическую и психологическую.

В практике физической подготовки сотрудников органов внутренних дел игровой метод применяется для моделирования ситуаций служебной деятельности. Например, решение задачи по ограничению свободы передвижения правонарушителя. Один обучающийся исполняет роль сотрудника, а второй (ассистент) играет роль правонарушителя.

Соревновательный метод в физической подготовке сотрудников органов внутренних дел чаще всего представлен в ходе проведения соревнований по различным видам спорта или для повышения эмоционального фона в рамках занятий по физической подготовке.

Как указано выше, в физической подготовке получил распространение так называемый метод сопряженных воздействий – метод сопряженной тренировки. Суть его заключается в том, что в определенном тренировочном занятии через некоторые интервалы времени последовательно применяются средства специальной и общей физической подготовки. При этом сопряженное воздействие средств общей физической подготовки позволяет, с одной стороны, более эффективно воздействовать на процесс развития физических качеств, а с другой – добиваться более эффективного восстановления, а также устранять такие явления, как монотонность занятия физическими упражнениями и психическое пресыщение.

Возможность сотрудника органов внутренних дел применять физическую силу определяется его технической и тактической подготовленностью, которая обусловлена уровнем развития актуальных качеств, оптимального состояния, степенью владения техникой боевых приемов борьбы и умением использовать их в изменяющихся условиях оперативной обстановки. Поэтому на старших курсах обучения в образовательных организациях МВД России, учреждениях образования МВД Республики Беларусь совершенствовать двигательные умения и навыки рекомендуется в комплексном воздействии по всем видам подготовки, т.е. современные технологии преподавательской работы должны быть основаны на принципах сопряженности воздействий. Сопряженное формирование техники боевых приемов борьбы и тактических действий позволит оптимизировать воздействие на обучающихся и более эффективно формировать физическую готовность к применению физической силы.

Метод сопряженного воздействия направлен на совершенствование структуры движений и управления наиболее целесообразной взаимосвязи между динамической и кинематической структурой движений. Для решения этой задачи используют средства специальной физической подготовки, не только схожие по структуре с основным спортивным движением, но и полностью соответствующие режиму усилий мышц в основных фазах движения. Другими словами, метод сопряженного воздействия заключается в использовании небольших отягощений при выполнении технико-тактических упражнений. При этом структура выполнения приема не должна искажаться.

Следует отметить, что метод сопряженного воздействия применяется в основном в процессе совершенствования разученных

двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. В этом случае одновременно происходит совершенствование как техники движения, так и физических способностей.

При применении сопряженного метода необходимо обращать внимание на то, чтобы не искажалась техника двигательных действий и не нарушалась их целостная структура.

Сопряженный метод является разновидностью целостного метода. Сущность его состоит в том, что овладение некоторыми двигательными действиями и их совершенствование происходят при значительных физических усилиях. Выполняя подобные двигательные действия, человек проявляет свои максимальные физические способности, т.е. одновременно происходит своего рода сопряженное совершенствование как техники движения, так и физических способностей. Метод применяют в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы.

С понятием «сопряженная» подготовка тесно связан способ объединения нагрузок, который назван сопряженно-последовательным. Этот способ предусматривает последовательное возрастание нагрузок, основанных на сопряженном их применении, отражающем структурные особенности двигательного действия (действий). Интенсификация режима работы организма должна предусматривать морфологические и другие качественные и количественные изменения, которые составляют материальную основу его долговременной адаптации к условиям мышечной работы. Такие изменения не только стабилизируют функциональные возможности обучающегося на достигнутом и используемом уровне, но и выступают в качестве предпосылки к дальнейшему его повышению. В полной мере это может быть обеспечено только при той организации физической подготовки, которая учитывает специфические закономерности развития процесса адаптации организма к данному режиму мышечной работы, а также уровень физических возможностей курсанта (слушателя), на котором он в данный момент находится.

В основу метода сопряженных воздействий заложена возможность успешно решать задачу развития двигательных способностей занимающихся в сочетании с совершенствованием техники приемов путем подбора специальных упражнений на стыке двух видов подготовки. Применительно к занятиям по изучению техники боевых приемов борьбы сущность метода сопряженных воздействий проявляется также в создании условий для взаимосвязанного совершенствования элементов техники и тактики, физических качеств и

тактических умений, технико-тактических навыков и специальных физических кондиций, устанавливает между ними рационально и целесообразно необходимые количественные и качественные соотношения, адекватные специфике ведения единоборства с правонарушителем. Сопряженный метод придает занятиям эмоциональную окраску, позволяет экономить время и приближает обучение к специфическим требованиям служебной деятельности.

Сопряженные нагрузки – это нагрузки, действующие на одну и ту же группу мышц в результате последовательного выполнения специальных физических упражнений с различной дозировкой.

Применение сопряженных нагрузок в физической подготовке (сопряженная тренировка) – это метод, который непосредственно направлен на развитие физических качеств обучающихся посредством применения сопряженных нагрузок, которые следуют друг за другом с минимальной паузой или непрерывно, из которых последующая нагрузка имеет большую интенсивность, чем предыдущая, в результате чего в мышцах возникают еще большие физиологические раздражения.

Механизм направленного сопряжения в физической подготовке, как правило, основывается на системном использовании традиционных упражнений, методов и методик совместно с нетрадиционными средствами – тренировочными устройствами и тренажерами.

Однако в меньшей степени сопряженная тренировка рассматривается между самими физическими упражнениями разной координационной направленности именно в контексте последовательного (физические упражнения создают предпосылки для последующего развития физических качеств и овладения двигательными умениями и навыками) и параллельного (упражнения одновременно воздействуют на разные компоненты психомоторных, кондиционных и координационных способностей в структуре психофизической сферы индивида) воздействия на физическую и техническую подготовленность занимающихся.

Подавляющее число действий в противоборствах, применении техники боевых приемов борьбы, физической силы носит скоростно-силовой характер. Развитие быстроты должно проводиться в тесной связи с совершенствованием техники спортивной борьбы. Для этого рекомендуется использовать специальные средства подготовки.

Для совершенствования скоростно-силовых качеств рекомендуется выполнять упражнения с различным весом отягощений и в темпе от малого до максимального.

Чтобы увеличить эффективность целенаправленного воспитания скоростно-силовых качеств обучающихся, преподавателю

необходимо не только знать конкретные характеристики движения при выполнении боевого приема борьбы, но и постоянно ориентироваться на них при выборе специальных упражнений.

Известно, что для успешной реализации боевых приемов борьбы в условиях противоборства с правонарушителем сотрудник органов внутренних дел должен иметь необходимый уровень скоростно-силовой подготовленности. Для развития быстроты движений рекомендуется в содержание учебных занятий включать упражнения, выполняемые с большими усилиями.

В практике физической подготовки курсантов и слушателей при развитии их скоростных качеств используются различные упражнения общей и специальной физической подготовки, что позволяет повысить скоростно-силовые качества в рамках техники боевых приемов борьбы, то есть одновременно совершенствовать физическое качество и технику движений.

При совершенствовании скоростно-силовых качеств важно иметь в виду, что быстрота, которую сотрудник может проявить в конкретном движении, зависит от ряда факторов, главным образом от уровня физических кондиций. Развитие быстроты и силы тесно связано с развитием способности мышц к расслаблению (от степени их эластичности). Поэтому большой резерв увеличения скорости кроется в улучшении техники движения. При развитии и совершенствовании быстроты целесообразно придерживаться комплексного подхода, суть которого заключается в использовании в рамках одного и того же занятия различных скоростных упражнений.

Для целенаправленного развития быстроты простой двигательной реакции с большой эффективностью также может использоваться метод сопряженной тренировки. Наибольшее значение при развитии быстроты имеет скорость выполнения целостных двигательных действий – перемещений, изменений положения тела (атакующих и защитных действий). Минимальная скорость движений зависит от скоростных нервных процессов, быстроты двигательной реакции и от других способностей человека (динамической силы, гибкости, координационных способностей). Поэтому скоростные способности – это сложное комплексное двигательное качество.

Одна из ведущих ролей в процессе развития быстроты движений принадлежит методу динамических усилий, который направлен на развитие способностей к проявлению большей силы в условиях быстрых движений (динамическая сила). При его применении используют отягощения (от 10 до 15 кг) в сочетании с упражнениями, которые по своей структуре соответствуют технике боевых приемов борьбы. Это позволяет одновременно совершенствовать технику движений и развивать необходимое физическое качество.

Таким образом, сочетание разнонаправленных физических упражнений в системе физической подготовки обучающихся в образовательных организациях МВД России, учреждениях образования МВД Республики Беларусь позволяет «загружать» разные функциональные системы организма, что дает возможность повышать объем, интенсивность и психическое напряжение нагрузок, не подвергая курсантов и слушателей опасности переутомления и травматизма. Решение тактических задач сотрудниками органов внутренних дел представляет собой не только выявление проблемной ситуации, но и систему ее преобразования путем выполнения ментальных и практических моторных операций. При этом моторный компонент деятельности непосредственно включается в интеллектуальные операции: первые являются и исходным моментом мышления, и его конечным моментом, т.е. результатом.

Сопряженный метод в физической подготовке сотрудников органов внутренних дел может быть реализован тремя способами:

– первый – это одновременное применение разнонаправленных упражнений (комплексное использование) для одновременного (параллельного) развития необходимых физических качеств, так называемые комплексные занятия. В содержание одного занятия включены упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости. На занятии также могут совершенствоваться и боевые приемы борьбы;

– второй – подбор упражнений общей физической подготовки, схожих по кинематической структуре с прикладными упражнениями. Эти упражнения выполняются в рамках одного занятия с приемами по ограничению свободы передвижения ассистента (боевыми приемами борьбы);

– третий – совершенствование техники боевых приемов борьбы в моделируемых ситуациях оперативно-служебной деятельности в постоянно усложняющихся условиях путем подбора ассистентов, разных по росту, весу, силе, с нарастающим сопротивлением ассистента, после физической нагрузки, из различных положений, после преодоления простейших препятствий.

Третий способ требует высокого уровня владения техникой боевых приемов борьбы и неукоснительного соблюдения мер безопасности. Этот способ реализации сопряженного метода может применяться на занятиях по физической подготовке со второго года обучения в образовательной организации правоохранительных органов.

Контрольные вопросы

1. Что понимается под понятием «физическое качество сила»?
2. Что понимается под понятием «физическое качество быстрота»?
3. Что понимается под понятием «физическое качество выносливость»?
4. Что понимается под понятием «физическое качество ловкость»?
5. На что в физической подготовке направлены методы обеспечения наглядности?
6. Какие специфические методы используются в физической подготовке для обучения двигательным действиям?
7. Какие методы используются в физической подготовке для развития физических качеств?
8. Какими способами может быть реализован сопряженный метод в физической подготовке сотрудников органов внутренних дел?

2. РЕАЛИЗАЦИЯ СОПРЯЖЕННОГО МЕТОДА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ, СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Федеральным законом «О полиции» от 7 февраля 2011 г. ФЗ № 3-ФЗ сотруднику полиции предписана обязанность проходить специальную подготовку, а также периодическую проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия (глава 5, п. 4 ст. 18).

Содержание программ специальной подготовки сотрудников полиции определяется федеральным органом исполнительной власти в сфере внутренних дел (глава 5, п. 5 ст. 18 Закона о полиции).

Сотрудник полиции, не прошедший проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, проходит аттестацию на соответствие замещаемой должности. До вынесения решения о соответствии замещаемой должности сотрудник полиции отстраняется от выполнения обязанностей, связанных с возможным применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия (глава 5, п. 7 ст. 18 Закона о полиции).

Таким образом, Законом о полиции в обязанность сотрудникам вменено заниматься физической подготовкой. Физическая подготовка в органах внутренних дел Российской Федерации осуществляется в соответствии с Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, Порядком организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации.

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.

Задачами физической подготовки сотрудников являются:

- 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.

Основным средством физической подготовки являются упражнения общей физической подготовки (на силу, быстроту и ловкость, выносливость) и служебно-прикладные упражнения (боевые приемы борьбы).

В содержание занятий по физической подготовке включаются упражнения прикладной гимнастики и атлетической подготовки, легкой атлетики и ускоренного передвижения, преодоления препятствий, лыжной подготовки, плавания, боевых приемов борьбы.

Служебно-прикладные двигательные навыки у сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации формируются в процессе изучения: боевых стоек, ударов и защитных действий от ударов, болевых приемов, бросков, удушающих приемов, освобождений от захватов и обхватов, пресечений действий с огнестрельным оружием, сковываний наручниками, связываний, проведения наружного досмотра, оказания помощи и взаимопомощи, действий с использованием специальных средств и автомата, а также тренировки в их выполнении.

Построение учебно-тренировочных занятий в рамках физической подготовки с использованием сопряженного метода позволяет формировать необходимую готовность к применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, подготовить сотрудников, курсантов, слушателей к демонстрации техники боевых приемов борьбы, выполнить контрольные упражнения общей физической подготовки.

Для успешного выполнения боевых приемов борьбы, применения физической силы у обучающихся следует развивать силу мышц ног, мышцы разгибателей и сгибателей спины, мышцы рук.

Практика показывает, что задержание правонарушителя должно проходить быстро – в течение 20-30 с. Следовательно, у сотрудников органов внутренних дел необходимо развивать способность выполнять двигательные действия в течение одной минуты в анаэробном режиме энергообеспечения двигательной деятельности, т.е. мышечная деятельность выполняется в скоростно-силовом режиме на фоне высокого уровня развития силовой выносливости.

Кроме того, для формирования необходимого продуктивного уровня общей работоспособности в физическую подготовку сотрудников органов внутренних дел должны быть включены упражнения умеренной интенсивности, выполняемые длительное время и задействующие большое количество моторных единиц (мышечных

групп). В практике физической подготовки выполнение таких упражнений позволяет решать оздоровительную задачу.

Примером использования сопряженного метода является обучение курсантов (слушателей) образовательной организации МВД России защитным действиям от ударов рукой, ножом, предметом, ногой. При обучении защитным действиям нужно учитывать следующие методические рекомендации.

Перед обучением защитным действиям необходимо сформировать у обучающихся умения и навыки ограничения свободы передвижения болевыми приемами: «толчком», «рывком», «нырком», «замком», «рычагом (скручиванием) руки наружу», «рычагом (скручиванием) руки внутрь», «дожимом кисти». Особое внимание должно уделяться обучению рычагу руки внутрь и рычагу руки наружу с последующим переходом на загиб руки за спину.

Базовой стойкой перед выполнением боевого приема борьбы является фронтальная стойка, затем следует обучать переходам в левостороннюю боевую, правостороннюю боевую стойки. Базовыми движениями ногами являются шаг, подшаг, передвижения приставными шагами. Базовыми движениями туловищем являются скручивание туловища вправо-влево и маятникообразные движения (так называемый «маятник»). Базовыми движениями руками являются: удары руками – прямой в голову, туловище, боковой в голову, туловище, удар ногой снизу. Каждое упражнение должно выполняться 10-20 раз.

Защиты от ударов руками должны быть идентичны защитам от ударов ножом, палкой. Базовыми защитами являются защиты поворотом, подставками, отбивами. Защита поворотом заключается в своевременном отклонении туловища и перемещении с линии атаки. Защита подставкой выполняется для останова и блокирования бьющей руки или ноги. Подставки выполняются предплечьем (предплечьями), голенью, стопой. Защита отбивом применяется для отбива (отведения) атакующей конечности в сторону. Отбивы выполняются предплечьем (предплечьями), голенью.

Защитными действиями руками являются: от прямых ударов – отбивы внутрь, от боковых ударов в туловище – подставки предплечья с одновременным скручиванием туловища в сторону удара; от боковых ударов – подставки предплечий с одновременным разворотом туловища в сторону удара; от ударов сверху подставки предплечья с уходом с линии атаки наружу по отношению к бьющей конечности. Защита от ударов наотмашь идентична защитам от ударов руками сбоку в туловище и голову.

Уходы с линии атаки осуществляются шагом вперед под углом 45° по отношению к ассистенту влево или вправо с последующим

разворотом лицом к ассистенту и переходом во фронтальную стойку или левостороннюю боевую (правостороннюю боевую) стойку. Отметим, что защита от угрозы огнестрельным оружием в упор спере­ди идентична защите от прямого удара рукой в туловище или го­лову.

Защиты от ударов сбоку (боковых ударов) следует выполнять разрывом дистанции шагом назад, с последующей подставкой ноги (от ударов ногами) или отбивом предплечьем, после защиты следует выполнять загиб руки за спину толчком или рычагом руки наружу.

Первоначально необходимо обучать стойкам и передвижениям в стойке, переходам из одной стойки в другую, затем осуществляется обучение передвижениям, параллельно с передвижениями начинается формирование умений выполнять болевые приемы ограничения свободы передвижения, после чего рассматриваются защиты от ударов подставками, отбивами с одновременным уходом с линии удара (атаки).

Когда у обучающихся сформированы умения выполнять двигательные действия по отдельности, начинается обучение защитным действиям от ударов руками, ножом или предметом по схеме: защита от удара (подставкой, отбивом с уходом с линии атаки) – захват конечности (руки) с последующим расслабляющим ударом – выполнение болевого приема ограничения свободы передвижения (рычаг руки внутрь или рычаг руки наружу) с последующим переходом на загиб руки за спину – сопровождение (конвоирование) под воздействием болевого приема (загиб руки за спину). При обучении защитным действиям от ударов необходимо обращать внимание обучающихся на правильный выбор дистанции, она должна составлять не менее полутора метров от ассистента.

Так как траектория ударов ножом, палкой или другим предметом схожа с траекторией ударов невооруженной рукой, не имеет смысла обучать среднестатистического сотрудника полиции каким-то сложным техникам. Следовательно, защитные действия от ударов вооруженной рукой аналогичны защитным действиям от ударов кулаком, ребром ладони или ладонью. В связи с этим необходимо придерживаться схожих по структуре двигательных действий, что способствует более быстрому процессу обучения боевым приемам борьбы. При этом следует придерживаться техники приемов, описанной в Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденном приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450.

При формировании техники боевых приемов борьбы акцент должен смещаться к полицейской технике задержания правонарушителя. Обучающийся должен учиться действовать с учетом

создавшейся обстановки, характера и степени опасности действий лиц, в отношении которых применяются физическая сила, специальные средства. Кроме того, он должен учитывать характер и силу оказываемого ему сопротивления. При этом сотрудник органов внутренних дел обязан стремиться к минимизации любого ущерба.

В перерывах между упражнениями, направленными на освоение техники защитных действий от ударов, следует выполнять упражнения на развитие мышц рук, ног и живота: сгибания и разгибания рук в упоре лежа – 10-15 раз; приседания с последующим нанесением ударом ногой вперед (упражнение позволяет улучшать статокINETическую устойчивость и развивать силу мышц ног) – 10 раз; подъемы туловища из положения «лежа на спине руки у головы» с последующей имитацией прямых ударов руками – 10 раз.

В занятиях, задачей которых является обучение защитным действиям от ударов, важным является развитие координационных способностей и быстроты движений. В связи с этим перед обучением защитам обучающиеся должны выполнять упражнения в движении с изменением направления движения, ускорением после кувырков, имитацией защитных действий. Эти упражнения не должны вызывать значительное утомление и выполняются в подготовительной части занятия. Ниже приводим примеры защитных действий от ударов руками, ногами. Обращаем внимание на то, что защитные действия от ударов ножом, предметом выполняются по аналогии.

Защита от ударов выполняется по схеме: уход перемещением с направления движения атакующей конечности в сторону с подставкой или отбивом ее предплечьем – захват руки ассистента, исключающий возможность свободного движения кисти – обозначение расслабляющего удара ногой – ограничение свободы передвижения ассистента.

Ограничение свободы передвижения осуществляется переходом на загиб руки за спину: после скручивания руки внутрь – толчком, после скручивания руки наружу и забегания за голову – рывком либо толчком¹.

Далее приводим описание боевых приемов борьбы «скручивание руки внутрь» и «скручивание руки наружу».

Ограничение свободы передвижения скручиванием руки внутрь («рычаг руки внутрь»). Захватить хватом сверху (прямым) двумя руками предплечье атакующей руки ассистента. Нанести расслабляющий удар одноименной захватываемой руке ногой. Разворачиваясь вокруг своей оси на опорной ноге, выполнить шаг назад в

¹ Пункт 56.33 Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации.

сторону, одновременно скручивая предплечье внутрь и вытягивая атакуемую руку на себя, вывести ассистента из равновесия и завести захваченную руку себе под плечо. Приседая и наклоняясь вперед, прижать плечо ассистента туловищем к левому бедру сверху. Перегибая руку в локтевом суставе верх и надавливая на запястье, дожать и скрутить кисть внутрь. Далее действовать аналогично загибу руки за спину толчком.

Ограничение свободы передвижения скручиванием руки наружу («рычаг руки наружу»). Захватить правую кисть ассистента двумя руками, большими пальцами надавить на запястье и нанести расслабляющий удар. Выкручивая руку наружу-вниз, бросить ассистента на спину. Потянуть захваченную руку на себя, надавливая на кисть и скручивая ее, обойти ассистента со стороны головы, разворачивая его на живот, или, перешагивая правой ногой через туловище ассистента, загибом руки за спину толчком перевернуть его в положение лежа на животе, незамедлительно, встав на правое колено, подставить свое бедро под плечо захваченной руки ассистента. Сковывая подвижность загибом руки за спину, вынудить ассистента повернуться на бок и прижать колени к груди. Удерживая правой рукой под подбородок снизу, поднять его на колени, а затем вынудить ассистента встать. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.

В соответствии с действующим Наставлением² после выполнения защиты от ударов сотрудник действует по ситуации (выполняет ответные действия: наносит удар (серию ударов) в уязвимое место рукой или ногой, проводит болевой прием на руку или бросок, разрывает дистанцию, использует специальное или подручное средство и наносит удар или извлекает оружие и ограничивает свободу передвижения ассистента с угрозой его применения или применяет его на поражение).

На фотографии 1 изображен один из вариантов защит от прямого удара рукой в голову.

² Пункт 56.30 Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации.



Фотография 1. Защита от прямого удара кулаком в голову

На фотографии 2 показана защита от удара рукой снизу уходом с линии атаки, подставкой с последующим ограничением свободы передвижения скручиванием руки внутрь («рычагом руки внутрь»).



Фотография 2. Защита от удара кулаком снизу

На фотографии 3 показана защита от удара рукой сбоку в туловище подставкой руки, отбивом руки и последующим ограничением свободы передвижения ассистента.



Фотография 3. Защита от удара рукой сбоку в туловище

На фотографии 4 показаны защита подставкой от удара рукой сверху с одновременным уходом с линии атаки, захват бьющей руки, расслабляющий удар ногой, скручивание руки внутрь с последующим загибом руки за спину «толчком».



Фотография 4. Защита от удара рукой сверху

На фотографии 5 представлена защита от удара рукой наотмашь в туловище.



Фотография 5. Защита от удара рукой наотмашь в туловище

На фотографии 6 отображена защита от серии ударов «прямой левой – прямой правой». Защита выполняется шагом назад с одновременным отбивом правой рукой левой руки ассистента вниз, после чего выполняется уход в левую сторону с отбивом правой руки ассистента вправо. Выполняется захват правой руки. Наносится расслабляющий удар голенью левой ноги по внутренней части бедра левой ноги ассистента. Ограничение свободы передвижения выполняется скручиванием руки внутрь («рычагом руки внутрь») с последующим переходом на загиб руки за спину «толчком».



Фотография 6. Защита от двух прямых ударов руками.

Защиты от серийных ударов отрабатываются только после того, как у обучающихся сформированы навыки защитных действий от одиночных ударов.

На фотографии 7 отображен порядок действий при защите от прямого удара ногой в живот.

После выполнения отбива ноги, ограничение свободы передвижения выполняется загибом руки за спину «толчком».



Фотография 7. Защита от прямого удара ногой в туловище

На фотографии 8 показана защита от удара ногой сбоку в туловище. Защита выполняется за счет разрыва дистанции, отбива ноги ассистента предплечьем правой руки с последующим ограничением свободы передвижения «толчком».



Фотография 8. Защита от удара ногой сбоку в туловище

На фотографии 9 демонстрируются защита от удара ногой снизу подставкой стопы левой ноги, захват правой руки и ограничение свободы передвижения скручиванием руки внутрь («рычагом руки внутрь»).



Фотография 9. Защита от удара ногой снизу

На фотографии 10 представлена последовательность ограничения свободы передвижения ассистента «толчком». Выведение из равновесия производится толчком локтем левой руки в спину.



Фотография 10. Последовательность ограничения свободы передвижения ассистента «толчком»

В ходе занятия по обучению защитам от ударов следует выполнять упражнения для развития силовых способностей у обучающихся, упражнения выполняются повторно. Например, сгибания и разгибания рук в упоре лежа – 5 подходов в течение занятия по 15-20 раз, или выпрыгивания из приседа – 5 подходов по 10-15 раз, или берпи (бурпи) – 5х8 раз.

При проведении занятий с курсантами и слушателями на начальном этапе обучения занятия выстраиваются так, чтобы у курсантов и слушателей в первую очередь развивались координационные способности. Обучающиеся выполняют большое количество специально-подготовительных упражнений, по двигательной структуре схожих с техникой боевых приемов борьбы. На эти упражнения тратится до 30% времени учебного занятия. По мере формирования прикладных двигательных навыков количество специально-подготовительных упражнений уменьшается.

Для ликвидации пробелов в общей физической подготовке на основе принципа сопряженности в процессе учебных занятий слушателям даются задания выполнить силовые упражнения с отяго-

щением весом собственного тела. К ним относятся различные варианты сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, упражнений для развития мышц живота и спины (мышцы кора), приседаний. Нагрузка определяется с учетом подготовленности среднестатистического слушателя. Упражнения, как правило, выполняются групповым или поточным способом. Кроме того, в ходе занятия необходимо делать акцент на правильной технике движений упражнений общей физической подготовки.

По мере формирования прикладных двигательных навыков занятия выстраиваются по типу комплексных и приобретают тренировочный характер. Моторная плотность учебных занятий увеличивается. В перерывах между упражнениями слушателям объясняется значение тех или иных двигательных действий, доводится информация о необходимости самостоятельных занятий физическими упражнениями, приводятся примеры простых тренировочных комплексов.

Для реализации принципа сопряженности в учебном процессе образовательной организации МВД России (Сибирский юридический институт МВД России) наиболее приемлемыми являются силовые упражнения с отягощением весом собственным телом, затем упражнения, заимствованные из гиревого спорта.

Методология кроссфита нашла свое применение при составлении тренировочных комплексов, которые можно выполнять в составе учебной группы фронтальным, круговым или поточным способом. В содержание комплексов упражнений в разных сочетаниях включены варианты сгибаний и разгибаний рук в упорах и стойках (лежа, на брусьях, в стойке на руках стоя у стены), подтягиваний на перекладине, выходов в упор на перекладине, приседаний и выпрыгиваний из приседа, упражнений для развития мышц живота и спины.

Наличие необходимого количества гирь разного веса также позволило включать в комплексы упражнений рывок гири, толчок гири, толчок гири по длинному циклу, приседания с гирей, махи гирей и т.д.

Силовые упражнения выполняются в подготовительной части занятий по физической подготовке (после общей разминки), встраиваются в основную часть (упражнения с отягощением весом собственным телом) или выполняются в конце основной части занятия.

Упражнения со штангой тяжелоатлетической, на кольцах гимнастических, прыжки на тумбу курсантами (слушателями) выполняются в часы самоподготовки или при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Упражнения для развития силовых способностей выполняются с различной скоростью и длительностью, что позволяет развивать как скоростно-силовые качества, так и силовую выносливость. В

содержание комплексов силовых упражнений могут встраиваться бег, прыжки со скакалкой, отработка ударов руками, ногами и защитные действия от них.

Для повышения моторной плотности занятий силовые упражнения выполняются интервальными методами.

Таким образом, включение силовых упражнений в учебные занятия по модулю (блоку) дисциплин «Физическая подготовка» позволяет развивать силовые способности, выносливость, быстроту и координационные способности у курсантов и слушателей образовательной организации МВД России.

Результаты физической подготовки с применением сопряженного метода у курсантов и слушателей образовательной организации МВД России оцениваются по выполнению контрольных упражнений общей физической подготовки и служебно-прикладных упражнений (боевых приемов борьбы):

– общая физическая подготовка – выполняются три контрольных упражнения общей физической подготовки (по одному на силу, быстроту и ловкость, выносливость), допускается оценка по результатам прохождения специальной полосы препятствий. Оценивание обучающегося осуществляется по сумме баллов, набранных за выполнение контрольных упражнений;

– служебно-прикладная физическая подготовка – решаются пять задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, оценивается техника боевых приемов борьбы. «Отлично» – если решено пять задач. «Хорошо» – если решено четыре задачи. «Удовлетворительно» – если решено три задачи. «Неудовлетворительно» – в остальных случаях.

Решение задачи, связанной с ограничением свободы передвижения ассистента, оценивается следующим образом.

«Выполнено» – если сотрудник уверенно и эффективно защитился от атакующих действий (переместился с пути движущейся атакующей конечности или направления ствола огнестрельного оружия, отбил атакующую конечность либо отвел ее в сторону, обозначил расслабляющий удар и освободился от захвата (обхвата); подавил сопротивление (акцентированно обозначил удар, толчком или рывком вывел ассистента из равновесия); обезоружил; ограничил свободу передвижения ассистента (сковал его руки болевым приемом, надежным и удобным для сопровождения, надел наручники или связал, вынудил ассистента угрозой применения оружия подчиниться или условно применил его на поражение).

«Не выполнено» – если сотрудник неэффективно защитился от атакующих действий, не подавил сопротивление, не обезоружил, не ограничил свободу передвижения ассистента, медленно, неуверенно выполнил боевой прием борьбы.

Решение задачи, связанной с проведением наружного досмотра, применением специальных и подручных средств ограничения подвижности, оценивается следующим образом.

«Выполнено» – если сотрудник в соответствии с описанием, упреждая возможность внезапного нападения ассистента, вынудил его принять положение (позу) для осуществления наружного досмотра или сковывания специальными (подручными) средствами ограничения подвижности; существенно ограничил или лишил ассистента возможности изменить положение, сопротивляться; тщательно осуществил наружный досмотр (обнаружил и изъял макеты холодного или огнестрельного оружия) или же сковал его руки специальными (подручными) средствами ограничения подвижности, исключив возможность ассистента самостоятельно высвободиться из них.

«Не выполнено» – если сотрудник сблизился с ассистентом на расстояние удара в поле его зрения, не выполнил действий, обеспечивающих сохранение его крайне неустойчивого (или скованного) положения; поставил себя в положение, в котором у ассистента возникает действительная возможность нападения; небрежно провел наружный досмотр (не обнаружил макеты холодного или огнестрельного оружия), не сковал или сковал его руки специальными (подручными) средствами ограничения подвижности способом, не соответствующим описанию.

При решении задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, ассистент, имитируя атакующие действия, должен действовать решительно и наступательно, точно соблюдая условия задания и требования к характеру его выполнения: с дистанции, обуславливающей нанесение удара в контакт, не останавливая атакующую конечность в стадии замаха и (или) финального усилия, а в случае сковывания захватом осуществлять его с незначительным усилием (в случае нарушения ассистентом указанных условий текущая задача может быть заменена на другую).

Решение задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, предусматривающих выполнение защитных действий от ударов, освобождений от захватов и обхватов, пресечение действий с огнестрельным оружием, должно осуществляться с соблюдением условия, исключающего возможность атакуемого заранее (до начала атаки) знать, какое атакующее действие будет проводить ассистент.

В результате научно-исследовательской работы, выполненной на кафедре физической подготовки СибЮИ МВД России, были выявлены физические упражнения, позволяющие развивать физические качества и положительно влияющие на формирование технической основы боевых приемов борьбы (реализовывать сопряженный метод).

К ним можно отнести:

– толчок гири 16, 24 кг поочередно правой, левой руками – техника этого упражнения схожа с кинематической структурой прямого удара рукой;

– рывок гири 16, 24 кг – позволяет развивать силу разгибателей спины, задействованных в различных бросках;

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа с постановкой рук на ширине плеч и узкой постановкой рук, на наш взгляд, способствуют развитию мышц, задействованных в ударах руками;

– выпрыгивание в разножке – позволяет развивать мышцы ног, задействованных в прямых ударах ногами;

– упражнения в толчках, переноске партнеров способствуют развитию способности управлять внешним объектом – выводить его из устойчивого положения, поднимать и перемещать его в пространстве;

– челночный бег 6-4x5, 6x3, 10x10 м способствует развитию быстроты движений, необходимой при ведении единоборства;

– имитационные упражнения (имитация ударов по воздуху, защитных действий, бросков, входов в бросок) позволяют улучшить координационные способности обучающихся и совершенствовать технику движений.

Указанные упражнения позволяют развивать скоростно-силовые способности, ловкость и силовую выносливость, способствуют развитию дыхательных мышц. Как правило, данные упражнения должны выполняться в конце подготовительной части или в конце основной части учебного занятия, силовые упражнения с отягощением весом своего тела могут встраиваться в основную часть (в паузы) между отработкой техники боевых приемов борьбы.

Контрольные вопросы

1. В чем заключается цель физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации?

2. Какие задачи следует решать в процессе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации?

3. Что входит в содержание физической подготовки сотрудников органов внутренних дел?

4. Какие упражнения следует относить к общеподготовительным?

5. Что входит в содержание служебно-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации?

6. Каким образом осуществляется оценка физической подготовленности обучающихся в образовательной организации МВД России?

3. РЕАЛИЗАЦИЯ СОПРЯЖЕННОГО МЕТОДА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Успешность решения задач, возложенных на сотрудников органов внутренних дел, во многом зависит от эффективности реализуемой в подразделениях ОВД профессиональной подготовки, представляющей собой процесс приобретения и совершенствования сотрудниками знаний, умений и навыков, необходимых для эффективного выполнения служебных задач. Одной из организационных форм профессиональной подготовки является служебная подготовка, в которую наравне с другими входят также специальная, огневая и физическая подготовка.

При поступлении в учреждение образования будущий сотрудник органов внутренних дел не обладает в полной мере необходимым уровнем развития физических качеств и навыков, обеспечивающих выполнение специфических двигательных действий, поэтому курсанты должны сформировать не только фундамент профессионально важных качеств, но и освоить комплекс необходимых умений и навыков выполнения приемов боевых единоборств, огневой подготовки и т.д.

Структура и содержание программ физической подготовки, реализуемых в учреждениях образования МВД Республики Беларусь и по месту службы сотрудников органов внутренних дел, имеют свои особенности. Процесс развития у курсантов физических качеств и овладения двигательными умениями и навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, реализуется при изучении дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка», в рамках которой сочетается равноценность трех основных компонентов: оздоровительного – укрепление здоровья средствами физической культуры и спорта; воспитательного – социальное формирование личности; образовательного – усвоение систематизированных знаний, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, что свидетельствует о возможности всестороннего развития личности в процессе физического воспитания и готовности к предстоящей службе.

В теории и практике физической культуры под профессионально-прикладной физической подготовкой понимается разновидность физического воспитания (вид физической подготовки человека), представляющая педагогически направленный (прикладно-профилированный) процесс обучения, организованный в учреждениях высшего и среднего специального образования, а также других

учреждениях и организациях, обогащающий индивидуальный фонд профессионально полезных двигательных умений и навыков, воспитания психофизических и непосредственно связанных с ними способностей.

В более узком понимании под профессионально-прикладной физической подготовкой подразумевают специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной двигательной деятельности.

Системообразующими факторами профессионально-прикладной физической подготовки являются: прикладные знания, имеющие непосредственную связь с будущей профессиональной деятельностью, которые приобретаются в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом и могут быть использованы в профессиональной деятельности; прикладные умения и навыки, приобретаемые в процессе физкультурно-спортивной деятельности. С одной стороны, они призваны обеспечить безопасность при выполнении определенных видов работ, с другой – способствовать быстрому и экономичному передвижению для решения специфических профессиональных задач; прикладные психофизические качества, представляющие обширный перечень необходимых для каждой группы профессий, сложную совокупность проявления психических и физических качеств, тесно связанных с двигательными навыками, способствующими эффективному решению профессиональных задач.

Исходя из вышесказанного, основной целью профессионально-прикладной физической подготовки является подготовка гармонически развитых, высококвалифицированных специалистов для органов внутренних дел на основе формирования у них профессионально важных качеств, умений и навыков, способствующих обеспечению готовности к эффективной профессиональной двигательной деятельности.

К общим задачам относят развитие и совершенствование физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), а также воспитание личностных свойств (смелости, решительности, инициативы, настойчивости, самостоятельности, уверенности в своих силах, психической устойчивости).

Специальными задачами профессионально прикладной физической подготовки являются: овладение и совершенствование навыками выполнения боевых приемов борьбы; осуществление силового задержания невооруженных и вооруженных правонарушителей с использованием специальных средств и оружия; ведение длительного либо непродолжительного преследования (поиска) правонарушителей с преодолением различных препятствий и преград и осуществле-

ние силового задержания с использованием боевых приемов борьбы, специальных средств и оружия и др.

Основным средством профессионально-прикладной физической подготовки являются физические упражнения, наиболее адекватные виду профессиональной деятельности. К таким видам относят приемы самбо, рукопашного боя, преодоление препятствий, спортивные игры по упрощенным правилам, игры с элементами единоборств, атлетическую гимнастику, прикладное плавание, различные варианты продолжительного бега и бега с ускорениями и др.

В практических подразделениях органов внутренних дел поддержание и совершенствование полученных сотрудниками в период обучения знаний, умений и навыков реализуется в процессе физической подготовки, которая, являясь важной составной частью профессиональной подготовки сотрудников, постоянно осуществляется во всех подразделениях МВД Республики Беларусь на протяжении всего периода службы сотрудника согласно нормативным документам и приказам.

Реализуемая в формах утренней физической зарядки, занятий в секциях по видам спорта, индивидуальных занятий, учебных занятий, инструктивных практических занятий перед заступлением на службу, спортивных и физкультурно-массовых мероприятий, с использованием перечисленных выше средств, она направлена на решение конкретных практических задач, общими из которых являются укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств (выносливости, силы, быстроты и др.), специальными – совершенствование техники преодоления препятствий, навыков применения физической силы, боевых приемов борьбы, подручных средств, наручников, резиновых палок, средств связывания, в соответствии с законодательством Республики Беларусь.

Анализ специальной учебно-методической литературы, в которой раскрываются вопросы совершенствования физической подготовленности сотрудников, создает предпосылки для систематизации существующих подходов по двум направлениям: с учетом специфики, свойственной служебной деятельности сотрудников конкретных подразделений ОВД, а также с учетом отдельных составляющих, присущих правоохранительной деятельности, реализуемой ОВД в целом.

Особенностью первого направления является дифференцированный подход специалистов, основанный на изучении специфики службы отдельных подразделений. Так, например, для подразделений государственной автомобильной инспекции определены приоритетные для данной категории сотрудников действия и операции, которые предлагается формировать в ходе комплексных занятий на специализированной полосе препятствий с привлечением специалистов

профильных областей знаний. В других исследованиях выявлено, что решительность и смелость, выдержка и самообладание, собранность и настойчивость в реализации принятого решения, уверенность в своих силах являются важными морально-волевыми качествами сотрудников данной категории, а координационные способности, быстрота, выносливость и силовые способности – важными физическими качествами, сформированность которых позволяет успешно решать служебно-боевые задачи в экстремальных ситуациях.

Изучение содержания двигательной деятельности у сотрудников патрульно-постовой службы милиции при решении задач по задержанию правонарушителей позволило выявить наиболее часто осуществляемые действия противника при ведении противоборства (удары руками и ногами, обоюдные захваты рук, ног, одежды и туловища, приемы борьбы, влекущие за собой падения одного из противников или обоих сразу), а также иерархию профессионально важных физических качеств: координацию, выносливость, быстроту, силу.

В целях эффективного построения процесса специальной физической подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы предлагается распределять их на три профессиональные группы физической подготовленности.

К первой отнесены сотрудники отрядов специального назначения, в соответствии с выполнением функциональных обязанностей и служебных задач обоснована необходимость развития у данных сотрудников скоростно-силовых качеств, формирования навыков физического задержания противника и применения огнестрельного оружия, спецсредств в различных экстремальных ситуациях.

Ко второй группе отнесены сотрудники, непосредственно контактирующие с осужденными и заключенными, – им необходимо развитие преимущественно силовых качеств, умения применять боевые приемы борьбы на ограниченной площади и табельное оружие после физической нагрузки.

Третью группу составили сотрудники органов управления. Увеличение количества движений с использованием различных форм физической подготовки, имеющих оздоровительную направленность, формирование основных навыков самозащиты и стрельбы из боевого оружия являются необходимыми качествами для данной категории сотрудников.

Физическая подготовленность сотрудников уголовного розыска должна характеризоваться высоким уровнем развития профессионально важных физических качеств, в первую очередь таких, как выносливость (преимущественно общая выносливость) и сила (преимущественно скоростно-силовые качества). Установлено, что в процессе их физической подготовки значительное место должно

уделяться совершенствованию навыков ведения единоборств, владения оружием, использования технических средств передвижения, преследования правонарушителя с преодолением препятствий по пересеченной местности. Данная подготовка должна обеспечивать высокий уровень функционального развития организма и работоспособности, совершенствовать морально-волевые качества, повышать устойчивость организма к неблагоприятным факторам погоды.

Служебно-боевая деятельность сотрудников подразделений специального назначения предъявляет еще более высокие требования к целому ряду физических и психологических качеств человека, обеспечивающих эффективность служебно-боевой деятельности, а именно: взрывная сила мышц ног и рук, общая выносливость, скоростно-силовые качества на фоне выносливости, скорость восстановительных процессов, аэробная производительность организма, абсолютная сила, быстрота.

Второе направление присуще учреждениям образования системы МВД и представлено попытками специалистов улучшить качество профессионально-прикладной физической подготовки курсантов на основе моделирования отдельных аспектов предстоящей служебной деятельности. В данной связи отмечается, что в процессе физической подготовки необходимо не только повышать уровень развития отдельных профессионально-важных качеств, но и специально работать над их комплексным проявлением, особенно в ситуациях преследования и ведения противоборства с правонарушителями. Рекомендуется использовать в образовательном процессе упражнения, направленные на тренировку у занимающихся анаэробно-гликолитических механизмов энергообеспечения и специальной выносливости: выполнение приемов самообороны в максимальном темпе, силовое противоборство в виде спаррингов, преодоление специальных полос препятствий, проведение контактных игр с использованием силовых единоборств.

В процессе формирования физических качеств, оптимальный уровень развития которых определяет физическую подготовленность сотрудников органов внутренних дел, особое место занимает применение специальных и подручных средств и методов подготовки. В этой связи отмечается, что обучение боевым приемам борьбы необходимо проводить в условиях (ситуациях), приближенных к реальной обстановке и наиболее часто встречающихся в практике с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.

Основным способом повышения уровня профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь является внедрение в образовательный процесс методики, направленной на совершенствование

профессионально значимых физических качеств, определяющих эффективность выполнения боевых приемов борьбы (скоростная сила, силовая выносливость, скоростная выносливость) и специфические проявления координационных способностей (точность и сохранение равновесия).

Сущностью предлагаемой методики является сочетание процессов общей физической подготовки и специальной физической подготовки в рамках разработанной структуры профессионально-прикладной физической подготовки, включающей последовательное сопряжение трех блоков: первый – средства общей физической подготовки для повышения аэробной подготовленности курсантов; второй – упражнения для развития силы различных групп мышц; третий – комплекс средств специальной физической подготовки для выполнения боевых приемов борьбы.

Особенности организации профессионально-прикладной физической подготовки курсантов основаны на алгоритме направленности занятий: на начальных курсах необходимо развивать двигательные способности, повышать уровень функционального состояния организма, совершенствовать технику приемов самообороны; у старшекурсников специальная техническая подготовка должна осуществляться на фоне значительного физического и психического напряжения.

Двигательная деятельность сотрудника в условиях противодействия правонарушителю связана с высоким уровнем проявления специфических координационных механизмов и способностей, сопряженных с проявлением двигательных качеств. Поэтому специальный раздел профессионально-прикладной физической подготовки должен строиться прежде всего на основе и в единстве с общей физической подготовкой. Суть данного подхода проявляется в том, что параллельно с прохождением разделов программы по легкой атлетике подлежат направленному воздействию скоростные и скоростно-силовые качества, общая выносливость, координация движений. При прохождении материала по разделам гимнастики и боевого раздела самбо развиваются собственно силовые способности, силовая выносливость, быстрота реакции, статическое и динамическое равновесие, гибкость, координационные способности. Следовательно, всестороннее развитие физических способностей и систематическое обновление фонда двигательных умений и навыков, необходимых при выполнении профессиональной деятельности.

Специалистами выявлено, что между профессионально-прикладной и координационной подготовленностью курсантов существует определенная взаимосвязь, а именно в способности к согласованию двигательных действий, способности к точному

воспроизведению ритма двигательного действия, способности к перестроению двигательных действий, способности к дифференцированию силовых параметров движений, способности к реагированию.

Следует отметить, что актуальность координационной составляющей в подготовке специалистов рассматривалась многими авторами, как на территории постсоветского пространства, так и в странах западной Европы, однако выявлена только связь координационных способностей с подготовкой к деятельности в спорте в контексте координационной тренировки. В этом смысле среди авторов преобладает устойчивое мнение о том, что координационная тренировка является одной из важнейших и неотъемлемых частей комплексного тренировочного процесса, но наряду с этим наименее изученной.

В системе профессионально-прикладной физической подготовки к военно-профессиональной деятельности под координационной тренировкой понимается специализированный педагогический процесс, направленный на развитие общих, специальных и специфических координационных способностей в целях расширения фонда двигательных умений и навыков. Вышеизложенное дает основание рассматривать место координационной тренировки не только в спорте, но и в системе профессионально-прикладной физической подготовки специалистов правоохранительных органов.

Одной из главных методических проблем координационной тренировки является сопряженное воздействие упражнений координационной направленности с упражнениями, влияющими на многообразные кондиционные и комплексные способности (скоростные, силовые, выносливости, гибкости и их сочетания). Поэтому для организации координационной тренировки в рамках профессионально-прикладной физической подготовки курсантов учреждений образования МВД одной из актуальных задач является разработка этих упражнений.

По мнению ряда исследователей, существенное воздействие на проявление координационных способностей оказывает метод сопряженного воздействия. Направленное применение средств данного метода в координационной тренировке актуально прежде всего в спортивной деятельности. Однако проведенными исследованиями специалистов в области военно-профессиональной подготовки и физической культуры средней школы также доказана его высокая эффективность.

Механизм сопряженного воздействия выражает методическую идею единства специальной физической и технической подготовки спортсменов и утверждает, что любое специальное упражнение, формируя двигательный навык, развивает то или иное физическое качество, в спорте основывается на системном использовании

традиционных упражнений, методов и методик совместно с нетрадиционными средствами (техническими устройствами и тренажерами).

Установлено положительное влияние средств сопряженного воздействия в процессе профессионально-прикладной физической подготовки на динамику физической подготовленности курсантов, а именно использование упражнений и специальных заданий, моделирующих условия, приближенные к реальной обстановке силового задержания. Высокий прирост выявлен в развитии скоростных, координационных и силовых способностей курсантов, что позволяет говорить о формировании высокого уровня профессиональной готовности к решению оперативно-служебных задач в будущей служебной деятельности. Методология сопряженности может рассматриваться не только как оптимальная взаимосвязь физических качеств и технической подготовки, но и как взаимодействие различных нагрузок, развивающих или поддерживающих уровень физических и психических качеств индивида.

В данном случае можно привести пример использования технологии целенаправленного сопряженного формирования волевых и физических качеств средствами профессионально-прикладной физической подготовки курсантов Академии МВД Республики Беларусь, включающей следующие структурные компоненты: целевой (целенаправленное сопряженное формирование волевых и физических качеств курсантов средствами профессионально-прикладной физической подготовки, включение волевой подготовки помимо физической в каждое учебное занятие); содержательный (определивший отбор средств профессионально-прикладной физической подготовки в соответствии с учебной программой: комбинированных эстафет с преодолением препятствий и элементами рукопашного боя; разработанной импровизированной полосы препятствий; обусловленных схваток по рукопашному бою и самбо; круговой тренировки; ролевых игр; соревновательного метода); организационный (целенаправленное распределение средств профессионально-прикладной физической подготовки в течение всего обучения); операционный (поэтапное освоение умений и навыков согласно требованиям учебной программы) и диагностический (реализовывавший обратную связь). Это позволило авторам констатировать превосходство экспериментальной методики над традиционно-организуемой и сделать вывод о ее широком положительном воздействии на физическое и психическое развитие курсантов и целесообразности ее применения в учебно-воспитательном процессе профессионально-прикладной физической подготовки курсантов.

В таблице представлен примерный комплекс средств профессионально-прикладной физической подготовки курсантов учреждения образования МВД Республики Беларусь.

**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС СРЕДСТВ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Содержание	Методы	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4	5
1	Блок средств для развития общих и специальных КНС			
1.1	Бег 60 м, 100 м	Переменный, повторный	2-4 серии 5-10 мин.	Акцентировать внимание на правильное дыхание, взаимодействие работы рук и ног
1.2	Челночный бег 10x10 м	Переменный, повторный	2-4 серии 5-12 мин.	Акцентировать внимание на правильное дыхание, взаимодействие работы рук и ног
1.3	Бег 500 м, 1500 м	Равномерный	2-3 мин. 5-10 мин.	Акцентировать внимание на правильное дыхание во время бега
1.4	Бег 1000 м, 3000 м, 5000 м	Равномерный	4-7 мин. 12-17 мин. 19-25 мин.	Акцентировать внимание на правильное дыхание во время бега
1.5	Подтягивания на высокой перекладине, подтягивания на низкой перекладине	Кратковременных усилий, повторный	8-18 раз 2-4 серии 17-25 раз 2-4 серии	Акцентировать внимание на правильное дыхание, полное разгибание рук в нижнем положении
1.6	Прыжки в длину с места	Кратковременных усилий, повторный	4-10 раз 2-4 серии	Акцентировать внимание на взаимодействие работы рук и ног
1.7	Прыжки с места вверх	Кратковременных усилий, повторный	4-10 раз 2-4 серии	Акцентировать внимание на взаимодействие работы рук и ног
1.8	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях	Кратковременных усилий, повторный	16-26 раз 2-4 серии	Акцентировать внимание на правильное дыхание, полное выпрямление рук в верхнем положении
1.9	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	Кратковременных усилий, повторный	30-40 раз 2-4 серии	Акцентировать внимание на правильное дыхание, полное сгибание рук в нижнем положении

1	2	3	4	5
1.10	Сгибание-разгибание рук в упоре о скамейку	Кратковременных усилий, повторный	20-28 раз 2-4 серии	Акцентировать внимание на правильное дыхание, полное сгибание рук в нижнем положении
1.11	Комплексно-силовое упражнение	Кратковременных усилий, повторный	30-50 раз 2-4 серии	Акцентировать внимание на правильное дыхание, правильное положение рук в конечных положениях
1.12	Переход из упора присев в упор лежа	Кратковременных усилий, повторный	20-40 раз 2-4 серии	Акцентировать внимание на полное выпрямление ног в конечном положении
1.13	Рывок гири (24 кг)	Кратковременных усилий, повторный	15-25 раз 2-4 серии	Акцентировать внимание на правильное перемещение звеньев тела в пространстве
1.14	Подъем туловища из положения лежа на спине	Повторный	30-45 раз 2-4 серии	Акцентировать внимание на правильное положение рук вначале и конце каждого повторения
2	Блок средств для развития общих КС			
2.1	Прыжки на месте по сигналу на 180°, 270° и 360°	Повторный	3-4 серии по 2 мин.	Чередовать темп выполнения упражнения
2.2	Прыжки через гимнастическую скамейку : лицом и спиной вперед; с поворотом на 180° и 360°; на одной ноге	Поточный	3-4 серии по 2 мин.	Чередовать темп выполнения упражнения
2.3	Передвижение с препятствиями. Направляющий в колонне становится на четвереньки, второй через него перепрыгивает и становится на четвереньки, третий перепрыгивает через первого и второго и т.д.	Поточный	2-3 мин.	Расстояние между препятствиями от 0,5 до 1 метра

1	2	3	4	5
2.4	Кувырок-полет через партнера	Повторный	4-12 раз 2-4 серии	Упражнение выполнять со страховкой
2.5	Перекат через спину партнера	Повторный	4-12 раз 2-4 серии	Упражнение выполнять со страховкой
2.6	Бег с ведением мяча: левой (правой) рукой; двумя руками; спиной вперед	Поточный	2-3 мин.	Чередовать темп выполнения упражнения
2.7	Броски мяча в цель лежа на спине после выполнения перекатов через левое и правое плечо	Переменный	2-3 мин.	Чередовать темп выполнения упражнения
2.8	Размахивание в висе на перекладине и соскоки с поворотом на 180°, 270° и 360°	Повторный	4-12 раз 2-4 серии	Приземление выполнять в обозначенный сектор
2.9	Копирующие движения выполнения основных стоек и фаз боевых приемов борьбы	Повторный	4-12 раз 2-4 серии	Чередовать темп выполнения элементов приема
2.10	Зеркальное выполнение основных стоек и фаз боевых приемов борьбы	Повторный	4-12 раз 2-4 серии	Чередовать темп выполнения элементов приема
3	Блок средств для развития специальных КС			
3.1	Метание мячей (теннисных, набивных, баскетбольных, волейбольных, футбольных) на точность	Повторный	4-12 раз 2-4 серии	Чередовать расстояние до мишеней
3.2	Остановка секундомера на заданном отрезке времени	Повторный	4-12 раз 2-4 серии	Чередовать интервалы заданного модуля
3.3	Выжимание динамометра кистевого с заданным усилием	Повторный	4-12 раз 2-4 серии	Чередовать интервалы заданных усилий

1	2	3	4	5
3.4	Удержание статического равновесия стоя на одной ноге с закрытыми глазами	Повторный	4-12 раз 2-4 серии	Чередовать стойки на левой и правой ноге
3.5	Повороты на перевернутой гимнастической скамейке на 180° и 360° с ударами	Повторный	10-20 раз 2-4 серии	После падений выполнение поворотов продолжается
3.6	Выполнение ударов по сигналу: свистка – удар ближней рукой; хлопка – дальней ногой	Повторный	10-12 раз 2-4 серии	Чередовать интервалы подачи сигналов
3.7	Прыжки на точность после выполнения поворотов через правое и левое плечо	Повторный	4-12 раз 2-4 серии	Чередовать расстояния до секторов приземления
3.8	Прыжки с места вверх стоя на ограниченной опоре (перевернутая гимнастическая скамейка, тумба высотой 50 см)	Повторный	4-12 раз 2-4 серии	Упражнение выполнять со страховкой
3.9	Метание одновременно двух мячей (теннисных, набивных, баскетбольных и др.) в вертикальную и горизонтальную цель	Повторный	4-12 раз 2-4 серии	Чередовать расстояния до целей
3.10	Подвижная игра «Выбивало». Группа делится на две команды: выбивал и выбиваемых. Выбиваемые становятся в центре обозначенной площадки, выбивалы – по кругу. Задача выбивал: бросанием мяча попасть в выбиваемых	Игровой	4-6 раз 2-3 серии	Можно вносить изменение в правила игры: бросать только левой или правой рукой, с отскоком от пола, бить ногой и др.

1	2	3	4	5
3.11	Выполнение передвижений, передач и передач мяча игры в волейбол	Повторный	4-12 раз 2-4 серии	Обращать внимание на сохранение правильной осанки и взаимодействие при перемещении звеньев тела в пространстве
3.12	Выполнение блокирования и нападающего удара по мячу игры в волейбол	Повторный	4-12 раз 2-4 серии	Обращать внимание на взаимодействие при перемещении звеньев тела в пространстве
3.13	Двухсторонняя игра в волейбол	Игровой	3-5 партий до 15 или 25 очков	В соответствии с действующими правилами игры в волейбол
4	Блок средств для развития интеллектуальных и психомоторных способностей			
4.1	Словесное воспроизведение фотографии условного правонарушителя	Словесного и сенсорного воздействия	4-12 раз	Время для запоминания – не более 30 с. Объем воспроизводимых характеристик 5-7
4.2	Запоминание эпизода, выводимого на экран монитора (например, фото места преступления), или ситуации, воссоздаваемой группой из 5-10 человек (например, условный правонарушитель в толпе), и словесное воспроизведение	Словесного и сенсорного воздействия	4-12 раз	Время для запоминания – не более 30 с. Объем запоминаемых объектов 5-7
4.3	Ответы на вопросы, с задействованием долговременной памяти. Например: «Сколько спальных помещений, светильников, вазонов с цветами и др. на курсе?»	Словесного воздействия	4-12 раз	Содержание вопросов должно воспроизводить общедоступные образы

1	2	3	4	5
4.4	Решение заданий по установлению закономерности числового ряда и его продолжению	Словесного и сенсорного воздействия	4-12 раз	Числовой ряд рисуется на доске для рисования. Количество цифр в числовом ряду от 3 до 7
4.5	Пассивное осязание неподвижной фигуры – стимула	Сенсорного воздействия	4-12 раз	Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Запрещается нажимать на фигуру, а также производить перемещение ее на ладони и ощупывать с помощью другой руки
4.6	Упражнение «Компас». Обучающемуся предлагается определить сторону горизонта по виртуальному компасу, указав направление только одного конца стрелки	Словесного воздействия, игровой	4-12 раз	Показателем оценки может выступать количество ошибок или время выполнения задания
4.7	Задание «Сложная СМР» НС-Психотеста	Повторный	2-3 раза	Тест выполняется в соответствии с методикой задания НС-Психотеста
4.8	Задание «РДО» НС-Психотеста	Повторный	2-3 раза	Тест выполняется в соответствии с методикой задания НС-Психотеста
4.9	Задание «КЧСМ» НС- Психотеста	Повторный	2-3 раза	Тест выполняется в соответствии с методикой задания НС-Психотеста
4.10	Остановка секундомера на заданном интервале от 5 до 20 с.	Равномерный, групповой	4-6 раз 2-3 серии	Упражнение можно выполнять с группой обучающихся
5	Блок средств для развития специальных КС на фоне утомления			
5.1	Жонглирование мячами одинакового объема и веса	Повторный	2-3 серии по 3 мин.	После падения мячей выполнение упражнения продолжается. Темп выполнения задается голосом

1	2	3	4	5
5.2	Жонглирование мячами разного объема и веса	Повторный	2-3 серии по 3 мин.	После падения мячей выполнение упражнения продолжается. Темп выполнения задается голосом
5.3	Жонглирование мячами разного объема и веса с поворотами через левое и правое плечо	Повторный	2-3 серии по 3 мин.	После падения мячей выполнение упражнения продолжается. Смена поворотов задается голосом
5.4	Бег к пронумерованным меткам	Кратковременных усилий, повторный	2-3 серии по 3 мин.	Точка смены предъявлений может находиться внутри круга с метками или за метками (веер). Количество предъявлений от 3 до 5. В качестве предъявлений могут быть использованы как цифры, так и фотографии условных правонарушителей
5.5	Партнеры стоят лицом друг к другу (в парах), положив прямые руки на плечи друг другу. По команде партнеры стараются наступить друг другу на ногу	Равномерный	2-3 серии по 2 мин.	Упражнение выполняется без остановки
5.6	Партнеры находятся в упоре лежа лицом друг к другу. По команде партнеры стараются наступить друг другу на руку	Равномерный	2-3 серии по 30 с.	Упражнение выполняется без остановки
5.7	Пять партнеров стоят по кругу, трое – в центре с мячами. Из центра выполняются передачи мяча любому партнеру в круге и обратно	Повторный	2-3 серии по 3 мин.	Передача мяча в одно касание, столкновение мячей недопустимо

1	2	3	4	5
5.8	Пять-девять партнеров стоят по кругу, один – «центральной» – внутри круга. По команде выполняется передача мяча партнерам через круг в любом порядке «Центровой» старается перехватить мяч	Повторный	2-3 серии по 3 мин.	Передача мяча в одно касание, при перехвате мяча «центральной» происходит смена мест с партнером, делавшим передачу
5.9	Из основной стойки лицом друг к другу партнеры в паре одновременно бросают и ловят свободной рукой два мяча	Повторный	2-3 серии по 3 мин.	Движения выполняются одновременно. Расстояние между партнерами может меняться от 1 до 5 метров
5.10	То же, только из основной стойки на перевернутой гимнастической скамейке	Повторный	2-3 серии по 3 мин.	Движения выполняются одновременно. После падения мячей или партнеров упражнение продолжается
6	Блок средств для развития комплексных кондиционных и координационных способностей			
6.1	Во время движения по полосе препятствий на этапе «Класс» запомнить фото условного правонарушителя, на этапе «Автобус» найти данное фото из 10 предъявленных	Соревновательный	2-3 серии по 2-3 мин.	Фотографии для запоминания и предъявления каждый раз меняются
6.2	Во время движения по полосе препятствий на этапе «Класс» прочитать и запомнить ориентировку, на этапе «Автобус» опознать разыскиваемое лицо	Соревновательный	2-3 серии по 2-3 мин.	В качестве разыскиваемых лиц выступают свободные курсанты

1	2	3	4	5
6.3	Во время движения по полосе препятствий на этапе «Тоннель» выполнить остановку секундомера на заданном интервале, на этапе «Автобус» выполнить 10 поворотов на перевернутой гимнастической скамейке на 360° с ударами по боксерской лапе руками	Комплексный, кратковременных усилий	2-3 серии по 2-3 мин.	Временные интервалы каждый раз меняются
6.4	Во время движения по полосе препятствий на этапе «Тоннель» выжать ручной динамометр с указанным диапазоном усилий, на этапе «Автобус» выполнить 10 поворотов на перевернутой гимнастической скамейке на 360° с ударами по макиваре ногами	Комплексный, кратковременных усилий	2-3 серии по 2-3 мин.	Диапазоны усилий каждый раз меняются
6.5	Во время движения по полосе препятствий на этапе «Вагон» выполнить задание «РДО» НС-Психотеста	Комплексный, кратковременных усилий	2-3 серии по 2-3 мин.	С методикой работы на НС-Психотесте обучающиеся знакомятся заранее
6.6	Во время движения по полосе препятствий на этапе «Вагон» выполнить задание «Сложная СМР» НС- Психотеста	Комплексный, кратковременных усилий	2-3 серии по 2-3 мин.	С методикой работы на НС-Психотесте обучающиеся знакомятся заранее

1	2	3	4	5
6.7	Во время движения по полосе препятствий на этапе «Вагон» выполнить задание «КЧСМ» НС-Психотеста	Комплексный, кратковременных усилий	2-3 серии по 2-3 мин.	С методикой работы на НС-Психотесте обучающиеся знакомятся заранее
6.8	Во время движения по полосе препятствий на этапе «Вагон» выполнить задание «Координациометр» НС-Психотеста	Комплексный, кратковременных усилий	2-3 серии по 2-3 мин.	С методикой работы на НС-Психотесте обучающиеся знакомятся заранее
6.9	Во время движения по полосе препятствий на этапе «Вагон» выполнить задание «Простая ЗМР» НС-Психотеста	Комплексный, кратковременных усилий	2-3 серии по 2-3 мин.	С методикой работы на НС-Психотесте обучающиеся знакомятся заранее
6.10	Во время движения по полосе препятствий на этапе «Татами» выполнить задание «Катящиеся мячи» на устройстве для диагностики и развития координационных способностей спортсмена в контактном единоборстве	Комплексный, кратковременных усилий	2-3 серии по 2-3 мин.	С методикой работы на устройстве обучающиеся знакомятся заранее

Оценка результатов физической подготовленности включает в себя следующие процедуры.

Проведение тестов. Тестовые упражнения должны выполняться в строгой последовательности. Интервалы отдыха 3-5 мин. между отдельными упражнениями должны соблюдаться вне зависимости от количества испытуемых в группе.

Регистрация результатов тестов. Результаты тестирования заносятся в протоколы с точностью, приведенной в описании упражнения (задания).

Обработка результатов тестов. При обработке результатов тестов необходимо руководствоваться указаниями, приведенными в описании каждого конкретного упражнения (задания).

В результате тестирования оцениваются компоненты психофизического потенциала курсантов учреждения образования МВД Республики Беларусь. Оцениваются: физическое развитие; кондиционные способности (уровень развития физических качеств); координационные способности; комплексное проявление кондиционных и координационных способностей; интеллектуальные способности; психомоторные способности; психические познавательные процессы; техническая подготовленность (техника боевых приемов борьбы).

В качестве современного и перспективного направления в системе профессионально-прикладной физической подготовки курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь также могут рассматриваться научно обоснованные методические подходы к повышению координационных способностей учащимися суворовских училищ на этапе начальной профессионально-прикладной физической подготовки.

Основными положениями в обоснование алгоритма применения сопряженного воздействия в процессе координационной тренировки будущих специалистов явились подходы Н.А. Бернштейна в построении и организации движения (принцип сенсорных реакций, схема рефлекторного кольца, теория уровней и формирования навыка); проведенные исследования доказали, что выявленные ведущие (способность к перестроению и приспособлению двигательных действий, к ориентированию в пространстве, к быстрому реагированию, к точности воспроизведения, дифференцирования, отмеривания и оценивания силовых параметров движения и к согласованию двигательных действий) и фоновые (способность к поддержанию статического и динамического равновесия, к сохранению и изменению ритмической структуры движения, к вестибулярной устойчивости и к произвольному мышечному расслаблению) компоненты координационных способностей исследуемого контингента обосновывают основные подходы к методике повышения координационных способностей учащихся суворовских училищ, основанной на применении резервно-компенсирующих занятий координационной направленности при акцентированном и равномерном распределении тренировочных средств на этапе начальной профессионально-прикладной физической подготовки в общеобразовательных учреждениях военного типа.

Таким образом, технология сопряжения средств двигательнo-координационной направленности может рассматриваться в качестве современного и перспективного направления совершенствования процесса профессионально-прикладной физической подготовки курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь. Эта технология способствует более высокой степени развития

профессионально важных качеств и формированию психофизической готовности к эффективному решению оперативно-служебных и служебно-боевых задач в предстоящей профессиональной деятельности.

Технология предполагает формирование психофизической готовности курсантов учреждения образования МВД Республики Беларусь к применению физической силы на основе сопряженного метода. Кроме того, данная педагогическая технология включает в себя разработанную систему оценки общей и специальной физической подготовленности, оценку психологических свойств личности обучающихся.

Контрольные вопросы

1. Что понимается под профессионально важными качествами субъекта деятельности?
2. Что понимается под профессионально важными психофизическими качествами?
3. Какие профессионально важные качества образуют психофизический потенциал сотрудника ОВД?
4. Что понимается под термином «готовность к деятельности»?
5. Перечислите основные виды готовности к профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел.
6. Охарактеризуйте понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка».
7. Перечислите общие и специальные задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
8. Что понимается под механизмом сопряженного воздействия?
9. Перечислите основные средства профессионально-прикладной физической подготовки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Применение сопряженного метода в физической подготовке обучающихся в образовательных организациях МВД России и учреждениях образования МВД Республики Беларусь оказывает положительное влияние на физическую подготовленность обучающихся. Применяя сопряженный метод при построении занятий по физической подготовке, необходимо руководствоваться следующими положениями.

1. Если главная задача основной части занятия заключается в разучивании координационно сложного двигательного действия либо комбинации действий, то, как правило, именно с ее решения и необходимо начинать. Очевидно, что решение этой задачи требует от обучающихся максимальной концентрации внимания и напряжения всех психомоторных функций. Но как раз здесь, в первой фазе основной части занятия, после соответствующей разминки, оперативная работоспособность обучающихся с наибольшей вероятностью может находиться на уровне, оптимальном для решения таких задач. Несмотря на возникающее после этого психомоторное утомление, остальное время основной части такого занятия может быть эффективно использовано для решения тех или иных задач по закреплению и совершенствованию сформированных ранее двигательных навыков, развитию физических качеств или поддержанию достигнутого уровня тренированности. Последнее положение выступает как общий принцип логики соотношения последовательности упражнений совершенствования техники и упражнений, направленных на развитие физических качеств.

2. Если на занятии предусматриваются упражнения, направленные на развитие скоростных, силовых способностей и выносливости, то в основной части занятия целесообразно придерживаться, как правило, такой последовательности в выполнении тренировочных упражнений, при которой скоростные (скоростно-силовые) и силовые упражнения предшествуют упражнениям, требующим проявления преимущественно выносливости. Соблюдение этого правила позволяет избегать отрицательного влияния ближнего эффекта упражнений, отличающихся повышенными требованиями к выносливости, на уровень предельных проявлений скоростных и силовых возможностей. При этом такая последовательность упражнений тренировочный эффект упражнений на выносливость усиливает, поскольку их тренирующий эффект может нарастать по мере утомления. Выполнение скоростных и силовых упражнений целесообразно планировать в смежных разделах основной части занятия таким

образом, чтобы преимущественно скоростные предшествовали силовым.

3. Если в занятии будут представлены упражнения относительно избирательного воздействия, требующие преимущественного проявления координационных, или скоростных, или силовых способностей, и упражнения, объединенные в целостный комплекс для комбинированного воздействия на развитие общей работоспособности (например, в форме «круговой тренировки»), то во многих случаях предпочтительно, чтобы первые предшествовали вторым.

4. Если в занятии разучиваются или совершенствуются несколько технически сложных действий (приемов), сначала выполняются отдельные подводящие или специально-подготовительные упражнения, которые, непосредственно предшествуя очередному основному упражнению, выступают по отношению к нему фактором специальной разминки. Затем непрерывно (или в несколько подходов, серий) выполняется основное упражнение. После него активный, пассивный либо комбинированный отдых. При переходе к разучиванию (совершенствованию) другого основного действия (приема) такая последовательность упражнений повторяется. Включая в основную часть занятия упражнения, не являющиеся в нем основными, нужно учитывать, насколько они пригодны в отношении к основным упражнениям в качестве подводящих или подготовительных.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные правовые акты¹

1. О полиции : Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ.
2. О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации : Федеральный закон от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ.
3. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450.
4. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275.
5. О внесении изменений в приказы МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 и от 23 ноября 2017 г. № 880 : приказ МВД России от 27 июля 2020 г. № 522.

Учебно-методическая литература

1. Кузнецов, С.В. Боевые приемы борьбы : наглядное пособие / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.Л. Козицын. – М.: Департамент государственной службы и кадров МВД России (ДГСК МВД России), 2018. – 84 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 264 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
4. Каранкевич, А.И. Диагностика координационных способностей курсантов МВД в системе профессионально-прикладной физической подготовки: методические рекомендации / А.И. Каранкевич, И.Ю. Михута, В.А. Барташ – Могилев : Могилев. ин-т МВД, 2017. – 52 с.
5. Каранкевич, А.И. Психофизическая готовность курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь к эффективной профессиональной двигательной деятельности : монография /

¹ Приводятся дата принятия и номер нормативного правового акта в первой редакции. Последние редакции указанных документов обучающиеся отслеживают самостоятельно с использованием справочных правовых систем КонсультантПлюс и ГАРАНТ.

А.И. Каранкевич, В.А. Барташ. – Могилев : Могилев. ин-т МВД, 2016. – 200 с.

6. Кузнецов, С.В. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : учебник / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.И. Воронов. – М. : ДГСК МВД России, 2016. – 328 с.

7. Кузнецов, С.В. Организация физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : монография / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.Л. Козицын. – Н. Новгород, Нижегородская академия МВД России, 2020. – 396 с.

Владимир Михайлович Дворкин
(Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск),
Александр Иванович Каранкевич
(Могилевский институт МВД Республики Беларусь),
Игорь Юрьевич Михута
(Брестский государственный институт им. А.С. Пушкина),
Владимир Анатольевич Глубокий
(Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск),
Мария Владимировна Глубокая
(Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск).

**Применение сопряженного метода
в физической подготовке обучающихся
в образовательных организациях МВД России
и учреждениях образования МВД Республики Беларусь**

Учебно-методическое пособие

Подготовлено к изданию Е.А. Никитиной, Ю.В. Леонтьевой.
Электронное издание
Подписано в свет 20.01.2022.

Гарнитура Таймс. Усл. авт. л. 2,5. Объем данных 2,4 Мбайт
Научно-исследовательский и редакционно-издательский отдел
Сибирского юридического института МВД России.
660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20.
<https://сибюи.мвд.рф/>; ONRIO@yandex.ru