

Ученые сходятся во мнении, что оценить готовность специалиста к профессиональной деятельности, а также выбрать наиболее эффективные методы и средства подготовки помогают результаты его участия в соревнованиях по отдельным видам спорта. В органах внутренних дел профессиональная подготовленность сотрудника к применению БПБ при силовом задержании правонарушителя определяется в первую очередь по результатам соревнований по рукопашному бою и самозащите. Уровень готовности первокурсников к данной деятельности и, соответственно, эффективность подхода к их обучению БПБ в рамках эксперимента оценивались по результатам поединков в соревнованиях первенства Академии МВД по рукопашному бою и борьбе самбо. Проведение борцовских поединков и рукопашных схваток между курсантами опытных и контрольных групп показало неоспоримое преимущество первых: счет побед 22:11 в пользу курсантов опытных групп. Иначе говоря, контрольное тестирование в условиях жесткого силового и ударного взаимодействия при полной психофизической мобилизации занимающихся наглядно продемонстрировало преимущество в готовности курсантов опытных групп.

Следовательно, использование спаррингов и условно-целевых схваток, моделирующих служебную деятельность при обучении БПБ, уже на первом курсе в большей степени формирует надежные навыки самозащиты у курсантов, нежели традиционный способ обучения. При этом параллельно развивается двигательная и вестибулярная выносливость курсантов, а также чувство дистанции.

УДК 796.015

*А.Ч. Марцулевич*

### **ОСОБЕННОСТИ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ КУРСАНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

В учебную программу по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь входит овладение рядом приемов борьбы самбо и дзюдо. Они подразделяются на приемы, выполняемые в положении стоя (броски, подножки, зацепы), и приемы, выполняемые в положении лежа (удержания, болевые, удушающие приемы). Как показывает практика, наиболее трудными для освоения являются броски (бросок через бедро, бросок через спину, боковой переворот, бросок передней подножкой, бросок задней подножкой, броски с захватом ног при подходе спереди и сзади).

Рассмотрим пути совершенствования ППФП с целью повышения эффективности освоения бросков. Многолетний опыт преподавания ППФП показывает, что курсантам, которые до поступления в учреждение образования занимались единоборствами (самбо, дзюдо, вольная борьба, греко-римская борьба, рукопашный бой), изучение приемов борьбы дается гораздо проще. Многие из них могут продемонстрировать образцовое выполнение приемов уже на первом занятии. Для курсантов, занимавшихся игровыми контактными видами спорта (футбол, хоккей, гандбол и др.), освоение новых движений вызывает некоторые затруднения, однако они не боятся контактировать с соперниками. У занимавшихся игровыми бесконтактными (волейбол, теннис, бадминтон и др.) и циклическими видами спорта (легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, велоспорт) имеются проблемы как при освоении техники новых движений, так и при взаимодействии с соперником. Также есть обучающиеся, которые ранее не занимались ни в одной из спортивных секций. Им обучение приемам борьбы дается наиболее тяжело, поэтому в целях использования индивидуального подхода в процессе учебно-тренировочных занятий на начальном этапе обучения необходимо провести анкетирование или опрос, касающийся спортивной подготовки и спортивной квалификации обучающихся. Далее процесс обучения выполнению бросков должен быть построен следующим образом.

Первый этап – обучение специальным подготовительным упражнениям: страховке и самостраховке при падении. На это отводится 2–3 занятия перед началом обучения броскам. Если человек не владеет техникой правильного падения, то, естественно, боится упасть. Его движения становятся скованными и ограниченными, а при отработке приемов в паре он мешает своему партнеру. Кроме того, при неправильном падении в несколько раз возрастает вероятность получения травм. Страховка заключается в том, что обучающийся поддерживает падающего партнера, смягчая тем самым его удар о ковер. Самостраховка – это комплекс способов безопасного падения, умение при различных видах падения (на спину, на грудь, на правый бок, на левый бок и т. д.) предохранять себя от ударов о ковер и сотрясения тела.

Второй этап – обучение захватам. Правильный захват – неременное условие успешного проведения броска. В основном при проведении бросков захваты выполняются за одежду, поэтому у каждого обучающегося должна быть куртка самбо или кимоно дзюдо. Основные виды захватов за одежду: за отворот на груди, за отворот на шее, за рукав, за пояс на спине.

Третий этап – обучение выведению из равновесия. Любой бросок начинается с выведения из равновесия. Если противник устойчиво стоит на ногах и полностью сохраняет равновесие, бросить его практически невозможно. Выведение из равновесия – это подготовительная часть броска. Основные приемы выведения из равновесия: рыбок на себя, толчок от себя, заведение вправо или влево, осаживание на пятки, сбивание на носки.

Четвертый этап – обучение броскам. Необходимо создать у обучающихся четкое представление о самом приеме, структуре движения проводящего бросок и структуре движения партнера. Для этого преподаватель сам должен образцово владеть техникой выполнения бросков. Демонстрировать эту технику для всей группы могут как сами преподаватели, так и наиболее подготовленные курсанты. На начальном этапе броски выполняются на месте на несопротивляющемся партнере. Партнеры подбираются сходными по росту и весу. Допускается выполнение бросков по отдельным элементам и в замедленном темпе. При выполнении

броска особое внимание уделяется фазе страховки партнера. Соблюдение мер техники безопасности – обязательное условие на каждом этапе обучения приемам борьбы.

Соблюдая названные этапы и требования, преподаватель может сократить время достижения результата, повысить эффективность учебного процесса, избежать травматизма на практических занятиях по изучению приемов борьбы.

УДК 377(07)

*Н.А. Михеев*

## **МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ И ПУТИ ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Несение службы сотрудниками ОВД может происходить в условиях физической и эмоциональной напряженности, поэтому к их профессиональной подготовке предъявляются достаточно высокие требования.

Помимо чрезмерных физических и эмоциональных нагрузок негативным фактором является повышенная ответственность сотрудника за возможные последствия его действий (человеческие жертвы среди населения и личного состава, ошибочные и неправомерные решения, нарушения законности, агрессивность граждан, ставшая следствием неграмотных действий). Также существует вероятность возникновения конфликтов, вызванных противоречиями между служебным долгом, обязанностями и нравственными установками. Законопослушные граждане, как и нарушители закона, могут оказывать негативное моральное воздействие на сотрудника. Дополнительные трудности в процессе выполнения служебных задач создают элементы неожиданности, угроза жизни и здоровью, проблемность ситуации, страх, сомнения, тревога, неуверенность, «раздвоение» мышления (часто сотрудник должен одновременно прогнозировать несколько вариантов развития какого-либо события). Все это вызывает у сотрудников нервно-психическое напряжение, связанное с ожиданием возникновения критической ситуации.

В работах ученых описываются различные недостатки в процессе профессиональной подготовки сотрудников ОВД. К ним относится и то, что эффективность их деятельности в названных условиях определяется исключительно уровнем развития физических качеств без учета потенциальных способностей реализовывать весь комплекс качеств личности в конкретном отрезке времени.

По мнению А.Г. Чирикова, имеет место недостаточная психолого-педагогическая составляющая, которая является следствием профессиональных просчетов, нарушений законности, гипертрофированной власти и подталкивает сотрудников органов внутренних дел к необоснованному применению силовых методов, проявлению беспечности, непредусмотрительности, медлительности, совершению других ошибок.

О.А. Козлятников, анализируя разделы типовой учебной программы профессионально-прикладной физической подготовки курсантов средних специальных учебных заведений МВД России, утверждает, что, с одной стороны, обучение курсантов представляется стройным и логичным, с другой – наблюдается разобщенное функционирование составляющих его компонентов, не объединенных общей целевой направленностью и не обеспечивающих реальную физическую готовность курсантов к выполнению служебных задач.

Таким образом, требуется совершенствование процесса профессиональной подготовки сотрудников ОВД, которое будет способствовать эффективному формированию необходимых знаний, умений и навыков.

Уровень профессиональной подготовки во многом зависит от построения образовательного процесса, который базируется на дидактических принципах научности и прикладной направленности обучения с учетом специфики вида будущей профессиональной деятельности курсанта по охране общественного порядка.

Ю.Н. Тапунов анализирует метод педагогических оценок, который используется для оценивания успеваемости курсантов по общей физической подготовке. С помощью 5-балльной шкалы составляется интегральная педагогическая оценка успеваемости по данной дисциплине путем определения отношения суммы показателей ежегодного прироста результатов тестирования к их числу.

А.В. Дружинин исследовал структуру координационных способностей, выделив ведущие способности, по его мнению, необходимые для сотрудников ОВД (согласование двигательных действий, способность к дифференцированию силовых параметров движения, перестроение двигательных действий, реагирование на внешние раздражители различной природы, пространственная ориентация и умение держать равновесие).

Согласно выдвинутой А.В. Логвиновым гипотезе, интенсифицировать профессионально-прикладную физическую подготовку сотрудников исправительных учреждений можно путем введения в содержание занятий практических упражнений по преодолению специальных комплексных полос препятствий, учебно-тренировочных схваток и спаррингов, проводимых с выполнением различных заданий в меняющихся условиях в течение 2–6 мин при ЧСС 160–190 уд/мин. Также, по его мнению, целесообразно проведение ежегодных учебно-тренировочных сборов по физической подготовке.

В.В. Николаев предлагает улучшить образовательный процесс за счет межпредметной интеграции, разработки модульных технологий, комплексного применения современных технических и интерактивных средств обучения, совершенствования промежуточного и итогового контроля на основе модульно-рейтинговой системы заданий, повышения профессиональной компетентности преподавателей.

Сегодня существует достаточно большой объем научных работ, посвященных поиску методик совершенствования организации ППФП сотрудников ОВД, применение которых будет способствовать успешному выполнению сотрудниками служебных задач.