

тий и т. п., расчет и учет учебной нагрузки), методическое (размещение различного рода и формата методических материалов для проведения занятий и самостоятельной подготовки обучающихся), учебное (реализация учебной программы по всем учебным темам дисциплины, контроль успеваемости обучающихся, постановка заданий для самостоятельной подготовки).

Дистанционное обучение по дисциплинам цикла физической подготовки осуществляется посредством видеоконсультаций. На занятиях лекционного и семинарского типа изучаются нормативная база, касающаяся физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, теоретические основы физической культуры, методики самостоятельных занятий, разбирается техника выполнения боевых приемов борьбы, оценивается уровень знаний обучающихся посредством опроса.

Для методического обеспечения образовательного процесса и в большей степени самостоятельной физической подготовки с использованием дистанционных образовательных технологий разработаны специальные учебные и методические материалы в форме видеолекций, электронного учебника, наглядных и мультимедийных пособий, разнообразных тестов. Особо следует выделить мультимедийное пособие по технике боевых приемов борьбы, которое может быть размещено и использовано на любых мобильных устройствах (мобильных телефонах, планшетах, нетбуках, ноутбуках и т. п.). Все эти материалы размещены в программе АВТОР-ВУЗ. Для успешного обучения в условиях самоизоляции также были подготовлены и размещены на сайте академии видеоролики, раскрывающие технику выполнения и требования к оценке контрольных упражнений в рамках общей физической подготовки. Эти методические материалы в полной мере отражают содержание физической подготовки сотрудников органов внутренних дел и помогают качественно тренироваться в режиме самостоятельной подготовки.

Кроме того, для оценки знаний обучающихся были разработаны тесты по общей и специальной физической подготовке, которые успешно прошли апробацию в период промежуточной аттестации курсантов и слушателей. Так, по общей физической подготовке подготовлено 100 вопросов, а по специальной (профессионально-прикладной) физической подготовке – более 150.

Одной из проблем организации изучения дисциплин цикла физической подготовки с использованием дистанционных технологий является то, что обучающийся выходит за рамки педагогического контроля со стороны преподавателя, который может оценивать только уровень его теоретических знаний и не видит, как реализуется самостоятельная подготовка, насколько повышаются или понижаются его результаты. Нет возможности проводить текущий и рубежный контроль уровня общей физической подготовленности, подготовленности в конкретных контрольных упражнениях общей физической подготовки, а также уровня развития физических качеств в целом. Преподаватель не может внести коррективы или дать какие-либо рекомендации по устранению пробелов в подготовке.

Кроме того, надо понимать, что переход на дистанционное обучение, введение различных государственных ограничений, в том числе ограничений в посещении спортивных объектов, полностью ломает устоявшийся режим дня обучающихся. Нарушается режим сна, питания, значительно снижается уровень двигательной активности. Все это, в свою очередь, приводит к сбою функционирования организма, снижению функций его защитных механизмов. Вследствие этого могут возникнуть физическое и психическое недомогание, апатия, может значительно вырасти вес и снизиться тонус мышц.

Для решения этой проблемы следует формировать у обучающихся потребность в регулярном выполнении физических упражнений и понимание необходимости достижения требуемого уровня физической подготовленности для успешной дальнейшей профессиональной деятельности.

Одной из главных составляющих физической подготовки выступает служебно-прикладная подготовка, в частности обучение боевым приемам борьбы. При изучении большинства боевых приемов борьбы требуется ассистент. Без него и к тому же самостоятельно изучить прием, а тем более сформировать какое-то умение его применять в принципе невозможно. Можно лишь понять, из каких элементов он состоит и как он должен выполняться в целом. Даже просмотр видео и попытки выполнить прием без ассистента никогда не приведут к выработке нужного умения.

Вследствие этого целью занятий по служебно-прикладной физической подготовке должно быть максимальное усвоение теоретических основ боевых приемов борьбы, подробное изучение правомерности применения физической силы сотрудниками полиции и, соответственно, формирование той базы, на основе которой впоследствии (после снятия ограничений) может быть в кратчайшее время и надежно сформировано умение правомерно применять физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы.

В заключение необходимо подчеркнуть, что механизмы решения этих проблем могут реализоваться только при наличии эффективной базы доступных и современных дидактических (методических) материалов.

В целом получен огромный опыт использования дистанционных средств в организации массового обучения всех категорий обучающихся: курсантов и слушателей очной формы обучения, слушателей первоначальной подготовки, слушателей курсов повышения квалификации и и переподготовки. Такой опыт, несомненно, должен использоваться и после окончания пандемии коронавируса.

УДК 796.07

С.А. Гайдук

О ПРИЕМАХ САМООБОРОНЫ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ И СОТРУДНИКОВ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОРГАНОВ СИСТЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Задержание правонарушителей, являясь одной из профессиональных задач сотрудников правоохранительных органов, в первую очередь требует от них сформированных прикладных навыков применения приемов самообороны.

Отличительной чертой профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) военнослужащих и сотрудников всех государственных органов системы обеспечения национальной безопасности является преимущественное использова-

ние в учебно-тренировочном процессе профессиональной (профессионально-должностной и т. п.) подготовки приемов самообороны, самбо, рукопашного боя.

Следует особо подчеркнуть, что в ППФП военнослужащих и сотрудников всех государственных органов системы обеспечения национальной безопасности как в нашей стране, так и на остальном постсоветском пространстве и в других странах изучение и совершенствование приемов самообороны и рукопашного боя является важным и приоритетным направлением.

Как считает С.М. Ашкинази, «при всем разнообразии разделов, средств и методов ППФП рукопашный бой занимает в ней совершенно особое место, уникальность которого заключается в том, что в процессе занятий с различной степенью условности моделируются ситуации прямого, лицом к лицу, столкновения и противоборства с правонарушителем. Именно психологический аспект данной ситуации для военнослужащих и сотрудников является чрезвычайно важным».

Следует отметить, что к настоящему времени накоплен большой теоретический и методологический опыт, проведена целая серия специализированных исследований, направленных на решение частных проблем обучения различных категорий военнослужащих и сотрудников рукопашному бою, прикладным единоборствам, приемам самообороны, боевым приемам борьбы.

Разработаны различные методики и программно-методическое сопровождение по применению приемов рукопашного боя и самообороны в бою, общественном месте, условиях ограниченного пространства кабинета, автомобиля, лифта, лестничной площадки, с применением специальных и подручных средств; по технико-тактическим действиям при взаимодействии нескольких сотрудников; моделируются типичные ситуации самообороны в форменной одежде, на улице, в лесу и т. д. Рассмотрены вопросы спортивного направления рукопашного боя и самбо, сопряженного формирования волевых качеств и физической подготовленности военнослужащих, проанализирован и обобщен опыт профессиональной подготовки в армиях и спецслужбах зарубежных стран.

Входящие в программы подготовки военнослужащих и сотрудников государственных органов системы обеспечения национальной безопасности разделы ППФП профессионально направлены на их подготовку к успешному выполнению оперативно-служебных задач. Однако следует отметить, что не в полной мере проявляется комплексирование разделов ППФП в различных внешних условиях (глубокий снег, пересеченная и болотистая местность, водная среда и т. д.) исходя из действий в типичных ситуациях оперативно-служебной деятельности.

Требуется комплексное применение отдельных приемов самообороны и их комбинаций в процессе ППФП. Проведенные И.М. Медведевым в 1999 г. исследования свидетельствуют о необходимости владения сотрудниками хорошо отработанными комплексами приемов, включающими 2–3 броска, 3–4 удара, 1–2 способа задержания. Это может быть достигнуто с использованием на занятиях комбинированных эстафет с приемами самообороны, преодоления импровизированной полосы препятствий и др.

Подготовка к применению приемов самообороны и рукопашного боя включает в себя физическую, технико-тактическую, теоретическую, психологическую и правовую стороны подготовки. Физическая характеризуется уровнем развития физических качеств (сила, координационные способности, общая, силовая, скоростная выносливость, быстрота); технико-тактическая – владением многочисленными приемами самообороны защитно-атакующего характера в различных внешних условиях, с разными соперниками, в разных типичных ситуациях оперативно-служебной деятельности; психологическая – готовностью в любой ситуации складывающейся обстановки выполнить приемы самообороны для обеспечения личной безопасности и безопасности граждан; правовая сторона определяет применение приемов строго в рамках закона.

Анализируя содержание разделов ППФП, связанных с обезоруживанием, задержанием правонарушителей, следует выделить основные технико-тактические действия, являющиеся базой подготовки по самообороне, изучаемые в следующей последовательности: защитно-атакующие действия – удары рукой и ногой, защита от ударов рукой и ногой (уклоны, блоки, подставки предплечьями, передвижения); приемы задержания и сопровождения – загибы руки за спину «рывком», «замком», «нырком», «толчком»; защитные действия от ударов ножом – рычаг руки внутрь, наружу, загибы руки за спину; освобождение от захватов рук, одежды на груди – рычаг руки внутрь, загиб руки за спину «рывком» и др.; освобождение от обхватов туловища – броски через бедро, спину, загиб руки за спину и др.

Таким образом, подчеркнем необходимость изучения комбинаций приемов самообороны и их комплексного применения при моделировании ситуаций оперативно-служебной деятельности, происходящей в любых внешних условиях, комплексирования разделов и учебных тем ППФП в одном занятии, что позволит целенаправленно интенсифицировать образовательный, учебно-тренировочный процесс при подготовке сотрудников правоохранительных органов.

УДК 378.734:796

Х.З. Ганпаров

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ВОЕННОГО ПРОФИЛЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

Физическая подготовка курсантов является неотъемлемой частью боевой подготовки будущих офицеров. Ее содержание условно можно разделить на физическое воспитание и физическую культуру.

Под физическим воспитанием подразумевается развитие физических качеств у курсантов под руководством преподавателей и командиров, а под физической культурой – выработка у них необходимых знаний, умений и навыков с целью физического самосовершенствования и саморазвития.

В настоящее время в рамках физической подготовки курсантов осуществляется преимущественно физическое воспитание. Несомненно, при этом курсанты физически развиваются, у них повышаются выносливость, сила воли и т. д. Вместе с тем