

УДК 615.8

О методах совершенствования физической подготовки сотрудников ОВД боевыми приемами борьбы

Броев Адам Хаутиевич

Преподаватель,
кафедра физической подготовки,
Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал),
Краснодарский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации,
360030, Российская Федерация, Нальчик, ул. Мальбахова, 123;
e-mail: shmv1978@yandex.ru

Аннотация

В статье дается описание психологической и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации в контексте их совершенствования посредством боевых приемов борьбы. Актуальность темы обусловлена практикой деятельности правоохранительных органов, свидетельствующей о том, что исход любой операции по пресечению противоправных деяний в решающей степени зависит от уровня физической подготовленности сотрудников правопорядка. Надлежащая физическая подготовленность способствует успешному выполнению оперативно-служебных задач сотрудниками силовых ведомств в их профессиональной деятельности. Физическая подготовка способствует формированию привычки здорового образа жизни сотрудника правопорядка, т.к. многие из них рачительно относятся к своему здоровью и пренебрегают физическими упражнениями. Поэтому одной из основных задач преподавателей по физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России является ориентирование слушателей программ профессиональной подготовки на формирование у них грамотного отношения к укреплению здоровья, воспитанию морально-волевых качеств, грамотному применению полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической готовности. И немалая роль здесь отводится именно боевым приемам борьбы, в результате изучения, а впоследствии и доведения до совершенства, которых у сотрудников ОВД должны выработаться устойчивые навыки задержания вооруженных и невооруженных правонарушителей.

Для цитирования в научных исследованиях

Броев А.Х. О методах совершенствования физической подготовки сотрудников ОВД боевыми приемами борьбы // Педагогический журнал. 2018. Т. 8. № 3А. С. 38-44.

Ключевые слова

Физическая подготовка, сотрудник ОВД, боевые приемы борьбы, оперативно-служебная деятельность, обучение.

Введение

Вопросам физической и психологической подготовки сотрудников ОВД, к успешному выполнению оперативно-служебных (боевых) задач, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и методы ее совершенствования посвящены разделы общей и специальной физической подготовки слушателей образовательных организаций МВД России. Именно адекватная, соразмерная функциональным и эмоционально-волевым возможностям организма, физическая подготовленность способна обеспечить высокий уровень выносливости и работоспособности в оперативно-служебной деятельности и решает служебно-боевые задачи сотрудников ОВД.

Основная часть

Основной из главнейших задач повышения качественных характеристик физических показателей боевыми приемами борьбы является специальная подготовка развитых, обладающих высокой психологической устойчивостью, смелых, уверенных в собственных силах сотрудников внутренних дел, способных успешно действовать в сложных быстроменяющихся ситуациях, в которых наблюдаются высокий уровень критичности и опасности, при задержании правонарушителей, среди которых, как правило, встречаются молодые, наглые и жестокие люди, многие из которых обучены или обладают навыками ведения боевых действий в различных ситуациях [Губжоков, 2017].

Обучение противодействию преступникам осуществляется на учебно-тренировочных занятиях, в часы спортивно-массовой работы, на сборах по различным видам спорта и в процессе оперативно-служебной (боевой) деятельности сотрудников ОВД [Броев, 2016]. Основной акцент на этих занятиях делается на различных упражнениях, способствующих формированию у сотрудников ОВД необходимых физических качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости, быстроту реакции и т.д.). Для формирования и развития смелости и решительности, в учебно-тренировочный процесс включаются занятия по освоению приемов и элементов с риском, большим физическим и волевым напряжением. При этом всегда необходимо помнить о мерах безопасности. Во избежание травматизма при проведении занятий полезно уделить особое внимание подготовке мест занятий [Дадов, 2016]. Также нужно оценить функциональные и эмоционально-волевые резервы организма сотрудников на предмет возможности выполнения упражнений, приемов и действий, требующих высокой координации и быстроты их исполнении.

На занятиях по боевым приемам борьбы часто имеют место болевые приемы, поэтому при обучении сотрудников необходимо следить за плавностью их выполнения (без рывков). В случае возникновения травмы или травмоопасной ситуации по сигналу ассистента прием следует немедленно прекращению. Важно начинать занятия по боевым приемам борьбы со специальной разминки, в которую обычно включаются кувырки вперед, кувырки назад, кувырки через плечо, полет-кувырки, упражнения с элементами борьбы и упражнения в парах.

В результате изучения раздела «Боевые приемы борьбы» у сотрудников ОВД должны выработаться устойчивые навыки задержания вооруженных и невооруженных правонарушителей.

Согласно Приказу МВД России от 01.07.2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел РФ» занятия по боевым приемам

борьбы сконцентрированы на воспитании смелости, решительности, инициативы и находчивости, а также на формирование навыков применения боевых приемов борьбы и обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД.

Одним из методов обучения боевым приемам борьбы, выступает соревновательный метод, который преподаватели по физическому воспитанию в образовательных организациях МВД России применяют чаще всего. Однако, данный метод предпочтительнее всего использовать на этапе совершенствования уже сформированных умений и навыков изучаемой техники. Как известно формирование навыка происходит в три стадии (периода): разучивание, умение и непосредственно сам навык. Навык является наилучшим этапом владения техникой боевых приемов борьбы.

Основной качественной характеристикой навыка считается автоматизированность его выполнения и помехоустойчивость [Афов, 2017]. Для формирования навыка необходимо осуществление перехода качества владения техникой какого-либо приема из стадии разучивания, в стадию умения, а также из стадии умения в стадию навыка. В этой связи, образовательный процесс в МВД России направлен на выявление, а впоследствии и совершенствование наиболее эффективных методик формирования навыков боевых приемов борьбы. Так, при организации учебно-тренировочного занятия преподаватель по физической подготовке выбирает наиболее эффективные способы физического воспитания, соответствующие задачам, поставленным учебной программой подготовки сотрудников [Доттуев, 2017]. В частности, для обучения боевым приемам борьбы необходимо использовать так называемые «Методы строго регламентированного упражнения» (Табл. 1).

Таблица 1 – Методы строго регламентированного упражнения

Для воспитания физических качеств	Для обучения новым двигательным действиям
Метод стандартного упражнения	Целостно-конструктивный метод
Метод переменного упражнения	Расчленено-конструктивный метод
Комбинированные методы упражнений (круговой тренировки)	Метод сопряженного действия

В процессе разучивания приема возникает начальный этап владения им – самое элементарное умение его выполнять. Двигательное умение выступает начальной ступенью владения двигательным действием и характеризуется сознательно управляемым движением, неустойчивостью к воздействию сбивающих факторов и нестабильностью результатов его выполнения. Роль сознания в этом случае играет ведущую роль при управлении движением. Сотрудник, владеющий приемом на этапе умения, еще не обладает способностью к переключению внимания на объекты окружающей обстановки.

При использовании расчленено-конструктивного метода двигательное действие разучивается по составным частям (этапам упражнения или приема). Данный метод применяется на начальных этапах обучения, а также в период обучения сложным двигательным действиям. При расчленении упражнения необходимо выделять и разучивать относительно самостоятельные части (этапы), логически связанные между собой [там же].

Двигательное умение является переходной фазой к формированию двигательного навыка. Формирование навыка условно проходит через три стадии: период выработки; период стабилизации; автоматизации. На этапе выработки происходит определение двигательной структуры приема с учетом стиля, способа движений, индивидуальных особенностей

сотрудника; чувство движения и его сенсорная коррекция; уход коррекций из поля контроля сознания [там же; Дадов, 2016].

На этапе периода стабилизации происходит автоматизация движений; соединение новых коррекций между собой; окончательная шлифовка навыка и подгонка его до определенного эталона.

На этапе автоматизации навык совершенствуется и оптимизируется в условиях использования помех, сбивающих факторов, осложняющих эталонное выполнение разученного приема.

На этапе формирования навыка техники какого-либо боевого приема борьбы в процессе перехода качественного состояния владения техникой от уровня умения до уровня навыка, необходимо использовать целостно-конструктивный метод.

При использовании целостно-конструктивного метода двигательное действие разучивается в целом без расчленения на отдельные части. Прием выполняется слитно (одномоментно). Каждый прием должен повторяться многократно. Для достижения большего количества повторений приема, целесообразно руководствоваться определенными правилами структурирования тематического плана, используя смешанную структуру изложения учебного материала, по принципу «от простого к сложному» [Якобашвили и др., 1993]. Следуя данному принципу, темы надлежит располагать по очередности в соответствии с возрастанием сложности выполнения унифицированных боевых приемов борьбы, что будет содействовать постепенному повышению сбивающих факторов, осложняющих выполнение приема, следовательно, способствовать наращиванию навыков их выполнения [Афов, 2017]. Для увеличения числа повторений боевых приемов борьбы, вариативности их исполнения в тематическом плане целесообразно выделять «базовые» и «специальные» темы таким образом, чтобы разучивание основных унифицированных приемов борьбы и технических действий происходило в «базовых» темах. И далее, эти приемы и технические действия должны совершенствоваться в «специальных» темах. После того как сотрудники освоят приемы в целом, им целесообразно выдавать задания для самостоятельного выполнения. Необходимо помнить, что результат приема зависит от качества выполнения его мельчайших деталей [Ярославский, 2017]. Также для совершенствования навыка приема необходимо разучивать и совершенствовать в обе стороны, правой и левой конечностями. Следует обращать внимание на ошибки, заставляя слушателей устранять их постепенно, по очереди. На этом этапе приемы уже выполняются в боевом темпе. Сотрудникам ОВД необходимо также изучать различные варианты приемов [Доттуев, 2017].

Метод сопряженного воздействия применяется при совершенствовании боевых приемов борьбы. Сущность данного метода в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих от тренирующихся увеличения физических усилий. Для этого используют, например, различные утяжеления на руках или ногах, резиновые жгуты, тренажеры. Вес отягощения подбираются таким образом, чтобы при выполнении упражнений никоим образом не искажалась структура движения [Кан, Карданов, 2017].

Для совершенствования приемов сотрудникам, кроме непосредственной отработки приемов, следует постоянно повышать уровень общей и специальной физической подготовки [Троян, 2016]. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие функциональных возможностей организма. Она создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств, необходимых для совершенствования боевых приемов борьбы [Дадов, 2016]. Специальная физическая подготовка играет важную роль в формировании двигательных способностей сотрудников и находится в

прямой зависимости от особенностей техники изучаемых приемов и тактики их использования. Эффективность боевых приемов борьбы во многом зависит от развития у сотрудников целого комплекса физических и физиологических способностей, в частности скоростных способностей, координационных способностей, выносливости [Губжоков, 2017]. В данном случае необходимо активно задействовать методы строго регламентированного упражнения.

Методы строго регламентированного упражнения, используемые для формирования физических качеств, характеризуются многократным выполнением упражнений в условиях строгой упорядоченности. При использовании данного метода упорядочению подлежат состав движений и их связи между собой; физическая нагрузка (степень интенсивности и продолжительности мышечной работы), интервалы отдыха и порядок чередования отдыха и нагрузки [Дадов, 2016]. Для реализации данного метода целесообразно применять средства стандартного и переменного (вариативного) упражнения, комбинированные средства (повторно-переменный) и круговую тренировку, которая может быть представлена в виде непрерывного и интервального занятия.

Обучение боевым приемам борьбы является сложным, творческим процессом, успешность которого зависит от уровня сформированности профессиональных компетентностей преподавателей по физической подготовке образовательных организаций системы МВД России [Афов, 2017]. Использование методов строго регламентированного упражнения направлено, прежде всего, на оптимизацию процесса формирования и совершенствования навыков боевых приемов борьбы сотрудников ОВД.

Заключение

В заключении хотим обратить внимание на то, что постоянные занятия физическими упражнениями и доведение их до уровня совершенства оказывают положительное влияние на физическое и психологическое состояние сотрудника ОВД, на его становление как личности и формирование его характера. Знание своих возможностей, безусловно, придает им уверенности в действиях. И надо также отметить, что от успешной сдачи контрольных нормативов напрямую зависит карьерный рост сотрудника [Броев, 2016]. Поэтому руководителям подразделений и преподавателям по физической подготовке, необходимо прививать каждому сотруднику органов внутренних дел наращивать и сохранять на долгие годы свои профессиональные навыки, как на занятиях по физической подготовке, так и в ходе самостоятельного овладения профессиональными навыками. Предложенные методики занятий боевыми приемами борьбы направлены на поддержание и развитие своих физических качеств сотрудниками ОВД [Карданов, Хажироков, 2017]. Это, в свою очередь, позволит более добросовестно выполнять оперативно-служебные задачи в повседневной профессиональной деятельности, и что немаловажно сохранить здоровье на многие годы.

Библиография

1. Афов А.Х. Значимость физической подготовки в профессиональной деятельности работников органов внутренних дел: правовые принципы использования физической силы // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики. Сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции. 2017. С.19-24.
2. Броев А.Х. Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России // Взаимодействие науки и общества: проблемы и перспективы сборник статей международной научно-практической конференции: в 3 частях. 2016. С.76-78.

3. Губжоков А.Х. Современный подход к совершенствованию физической подготовки слушателей и курсантов в системе МВД России // Современный ученый. 2017. Т.1. №1. С.75-78.
4. Дадов А.В. Основные ценностные ориентации сотрудников ОВД по вопросам физической подготовки // Историческая и социально-образовательная мысль. 2016. Т.8. №6-2. С.100-103.
5. Доттуев Т.И. Специфика профессиональной физической подготовки сотрудников ОВД // Развитие научных направлений в современных условиях. В 2-х частях. 2017. С.29-32.
6. Кан Л.В., Карданов А.К. Проблемы оценки знаний, умений и навыков владения техникой боевых приемов борьбы сотрудниками полиции // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2015. №4. С. 96-97.
7. Карданов А.К., Хажироков В.А. Некоторые аспекты совершенствования физической подготовки слушателей по программам профессиональной подготовки МВД России // Современное общество и власть. 2017. № 3 (13). С. 90-94.
8. Троян Е.И. Использование методов строго регламентированного упражнения для обучения боевым приемам борьбы сотрудников ОВД // Концепт. 2016. Т.15. С. 2346-2350.
9. Якобашвили В.А. и др. Комплекс технических средств для управления тренировочным процессом // Теория и практика физической культуры. 1993. № 9. С. 25-26.
10. Ярославский М.А. Методология и интенсивность нагрузки при тренировке скоростно-силовых качеств // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики. Сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции. 2017. С.185-192.

About methods of improvement of physical training of staff of department of internal affairs methods of fight

Adam Kh. Broev

Lecturer,
Department of Physical training,
North Caucasian Institute of Professional Development (branch),
Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation,
360030, 123, Mal'khabova st., Nalchik, Russian Federation;
e-mail: shmv1978@yandex.ru

Abstract

The article describes the psychological and physical training of employees of the internal Affairs bodies of the Russian Federation in the context of their improvement by means of fighting techniques. The relevance of the topic is due to the practice of law enforcement agencies, indicating that the outcome of any operation to suppress illegal acts is crucially dependent on the level of physical training of law enforcement officers. Proper physical training contributes to the successful implementation of operational tasks by law enforcement officers in their professional activities. Physical training contributes to the formation of a healthy lifestyle habits of law enforcement officers, as many of them are diligent about their health and neglect physical exercise. Therefore, one of the main tasks of teachers of physical training in educational institutions of the Ministry of internal Affairs of Russia is to Orient students of vocational training programs on the formation of their competent attitude to health promotion, education of moral and volitional qualities, competent use of knowledge, skills to maintain a high level of physical readiness. And a significant role here is given to combat techniques of struggle, as a result of the study, and later brought to perfection, which the police officers should develop sustainable skills of detention of armed and unarmed offenders.

For citation

Broev A.Kh. (2018) O metodakh sovershenstvovaniya fizicheskoi podgotovki sotrudnikov OVD boevymi priemami bor'by [About methods of improvement of physical training of staff of department of internal affairs methods of fight]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 8 (3A), pp. 38-44.

Keywords

Physical training, employee of Department of Internal Affairs, fighting methods of fight, operational and service activity, learning.

References

1. Afov A.Kh. (2017) Znachimost' fizicheskoi podgotovki v professional'noi deyatel'nosti rabotnikov organov vnutrennikh deli pravovye printsipy ispol'zovaniya fizicheskoi sily [The importance of physical training in the professional activity of employees of the internal bodies, the legal principles of the use of physical force]. In: *Fizicheskoe vospitanie i sport: aktual'nye voprosy teorii i praktiki. Sbornik nauchnykh trudov uchastnikov Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [Physical education and sport: topical issues of theory and practice. Collection of proceedings of participants of the All-Russian Scientific and Practical Conference].
2. Broev A.Kh. (2016) Fizicheskaya podgotovka v obrazovatel'nykh organizatsiyakh MVD Rossii [Physical training in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. In: *Vzaimodeistvie nauki i obshchestva: problemy i perspektivy sbornik statei mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii: v 3 chastyakh* [Interaction of a science and a society: problems and prospects the collection of articles of the international scientifically-practical conference: in 3 parts].
3. Dadov A.V. (2016) Osnovnye tsennostnye orientatsii sotrudnikov OVD po voprosam fizicheskoi podgotovki [The main value orientations of Department of Internal Affairs officers on physical training]. *Istoricheskaya i sotsial'no-obrazovatel'naya mysl'* [Historical and social-educational thought], 8, 6-2, pp. 100-103.
4. Dottuev T.I. (2017) Spetsifika professional'noi fizicheskoi podgotovki sotrudnikov OVD [Specificity of professional physical training of ATS employees]. In: *Razvitie nauchnykh napravlenii v sovremennykh usloviyakh. V 2-kh chastyakh* [Development of scientific trends in modern conditions. In 2 parts].
5. Gubzhokov A.Kh. (2017) Sovremennyyi podkhod k sovershenstvovaniyu fizicheskoi podgotovki slushatelei i kursantov v sisteme MVD Rossii [A modern approach to improving the physical training of students and cadets in the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Sovremennyyi uchenyi* [Contemporary Scientist], 1, 1, pp. 75-78.
6. Kan L.V., Kardanov A.K. (2015) Problemy otsenki znaniy, umeniy i navykov vladeniya tekhniko boevykh priemov bor'by sotrudnikami politsii [Problems of assessing the knowledge, skills and skills of mastering the technique of fighting methods of fighting police officers]. *Psikhopedagogika v pravookhranitel'nykh organakh* [Psycho-pedagogy in law enforcement], 4, pp. 96-97.
7. Kardanov A.K., Khazhirokov V.A. (2017) Nekotorye aspekty sovershenstvovaniya fizicheskoi podgotovki slushatelei po programmam professional'noi podgotovki MVD Rossii [Some aspects of improving the physical training of students on the training programs of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Sovremennoe obshchestvo i vlast'* [Modern Society and Power], 3(13), pp. 90-94.
8. Troyan E.I. (2016) Ispol'zovanie metodov strogo reglamentirovannogo uprazhneniya dlya obucheniya boevym priemam bor'by sotrudnikov OVD [Using the methods of strictly regulated exercises for teaching combat methods of fighting among Internal Departments officers]. *Kontsept* [Concept], 15, pp. 2346-2350.
9. Yakobashvili V.A. et al. (1993) Kompleks tekhnicheskikh sredstv dlya upravleniya trenirovochnym protsessom [A complex of technical means for managing the training process]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 9, pp. 25-26.
10. Yaroslavskii M.A. (2017) Metodologiya i intensivnost' nagruzki pri trenirovke skorostno-silovykh kachestv [Methodology and intensity of the load in the training of speed-strength qualities]. In: *Fizicheskoe vospitanie i sport: aktual'nye voprosy teorii i praktiki. Sbornik nauchnykh trudov uchastnikov Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [Physical education and sport: topical issues of theory and practice. Collection of proceedings of participants of the All-Russian Scientific and Practical Conference].