

**Семенов Вадим Владимирович**

канд. техн. наук, доцент

**Медведев Игорь Владимирович**

канд. пед. наук, старший преподаватель

ФГКОУ ВПО «Барнаульский юридический  
институт МВД России»

г. Барнаул, Алтайский край

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МВД РОССИИ  
В РАЗДЕЛЕ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ**

*Аннотация:* исследователями отмечается, что служебная деятельность сотрудников органов внутренних дел требует от них не только специальных профессиональных знаний, но и высокой физической подготовленности. В данной статье авторами рассматриваются различные методические подходы совершенствования физической подготовки в образовательных учреждениях МВД России.

*Ключевые слова:* самозащита, силовое задержание, профессиональная подготовка, соревновательная практика.

Физическая подготовка в системе МВД рассматривается как важный фактор успешного решения оперативно-служебных задач, как составная часть профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел.

Служебная деятельность сотрудников органов внутренних дел требует от них не только специальных профессиональных знаний, но и высокой физической подготовленности. Особое значение при этом уделяется знанию приемов самозащиты, умению успешно их применять в экстремальной обстановке.

Приемы самозащиты являются средством принуждения, наряду со специальными средствами и огнестрельным оружием, при задержании и обезвреживании правонарушителей, а также используются в качестве защиты при нападениях на сотрудников.

Следует также разделять технические и тактические действия сотрудников при работе с правонарушителем, когда он оказывает неповиновение, пассивное или активное сопротивление, или же когда осуществляет нападения различной степени опасности. Когда мы говорим о противодействии преступности в формате новых вызовов, в том числе и террористической угрозы, нельзя не коснуться вопроса человеческого фактора. Не секрет что качественный уровень современной преступности возрос в разы во всех смыслах (финансовая и техническая оснащенность, сращивание с властными структурами, возможность рекрутировать в свои ряды хорошо подготовленных людей и заниматься их подготовкой на хорошем профессиональном уровне). Для силового задержания опытного преступника сотрудник полиции должен по определению быть «рукопашником», бойцом по духу.

В настоящее время в органах внутренних дел (ОВД) Российской Федерации, в том числе и в образовательных учреждениях, сложилась и функционирует система, методологический подход которой основан на многообразии сложных приемов самозащиты и рукопашного боя, отрабатываемых путем моделирования условий в парных упражнениях, без соревновательной проверки эффективности и затрат значительных энергетических и временных ресурсов. Несмотря на присутствие в тематических планах по физической подготовке слушателей значительного по временному бюджету раздела боевых приемов борьбы, уровень владения этими приемами не соответствует уровню мастерства, при котором они реально бы работали в различных ситуациях силового задержания. Об этом говорят и опросы специалистов, работающих в этой области, и оперативные сводки о количестве погибших и травмированных сотрудниках.

В методической литературе, касающейся физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД, предлагаются различные пути решения этой проблемы:

1. Увеличить время на изучение раздела боевых приемов борьбы.
2. Унифицировать приемы самозащиты, отказавшись от их технического разнообразия, часто построенного на различных методических принципах. Это

позволит отобрать наиболее эффективные приемы и их комбинации и отрабатывать их на протяжении гораздо более длительного времени, что способствует созданию устойчивого навыка.

3. Создание на занятиях игровых условий, погружающих слушателей в ситуации реальной практической деятельности и выработка у них определенных двигательных алгоритмов действия в этих ситуациях. Это своего рода попытка создания рецепта на все случаи жизни.

Подобного рода рекомендации затрагивают, на наш взгляд, только одну составляющую силового противостояния и далеко не самую важную. Речь идет только о технических возможностях слушателей. В свою очередь психологическая готовность к схватке, тактическая грамотность, быстрота и гибкость боевого мышления, если и рассматриваются в этих рекомендациях, то как правило декларативно.

Анализ тематических планов для различных должностных категорий слушателей образовательных организаций МВД России показывает отсутствие раздела спаррингов и периодов соревновательной деятельности в различных форматах. По нашему мнению, необоснованно говорить о достаточном уровне владения слушателями приемами самозащиты без проверки его в спаррингах и соревнованиях. Самое главное, что тренируется и проверяется в соревновательной практике, это психологический, и физический максимум конкретного обучаемого. Какие бы игровые ситуации, имитирующие условия службы вы не создавали в тренировочном зале, какие бы жесткие условия тренировок не выдумывали, психологическая атмосфера таких занятий другая. На соревнованиях у вас появляется реальный противник и он хочет вас победить максимально эффективно, хоть и по правилам. Вы хотите того же и вы оба это знаете. Плюс давление зала, зрители, болеющие как за тебя, так и против. Вот эта полнота чувств, эмоций и заставляет человека действовать на пределе своих психологических и физических возможностей. Мы полагаем что многие специалисты активно практикующие соревновательную практику подтвердят наши наблюдения. Кто-то из обучаемых, не особенно чисто выполняющий технические действия понимает,

что в реальной схватке может действовать очень эффективно за счет характера, хороших рефлексов, даже своей оригинальной «корявости». А кто-то поймет, что, не смотря на успехи в технике, богатый арсенал приемов, он не боец по характеру и тогда уже все бесполезно, и нужно менять профессию.

Теперь несколько мыслей о планировании соревнований в рамках учебного процесса и того бюджета времени, которым располагает преподаватель.

Мы рекомендуем включать соревнования в практику изучения боевых приемов борьбы короткими циклами, одно-два занятия после каждого тематического раздела. Цель каждого конкретного цикла – способность обучаемых решать соревновательные задачи техническими действиями изученного раздела. По мере роста технической оснащенности обучаемых, усложняется и соревновательная задача.

Для того чтобы соревновательные циклы проходили успешно с минимальным уровнем травматизма, обучаемые должны быть подготовлены к ним соответствующим методическим обеспечением текущих занятий. А именно, разучивание любого технического действия (после нескольких пробных повторений, чтобы понять принцип) осуществляется в движении в форме обусловленного спарринга с дозированным сопротивлением обеих партнеров. Прием выполняет тот, кто первым выйдет на боевую дистанцию, или находится в более выгодной позиции для атаки. Задача второго партнера, не мешая правильным действиям атакующего провести свою контратаку в случае, если партнер выполняет прием неправильно, или не реагирует на изменение положения оппонента в процессе спарринга. На начальном этапе обучения целесообразно проводить спарринги в медленном темпе с полным контролем своих действий и действий партнера. Этот момент очень важен, поскольку позволяет обучаемым осмысливать свои действия, учит чувствовать партнера, видеть правильную дистанцию и наконец, позволяет мягко, с минимальным стрессом привыкнуть к состоянию реальной схватки, убрать такие негативные проявления как скованность и страх. По мере тренированности темп работы постепенно возрастает до боевого.

Для того чтобы эффект от соревнований был максимальным, их желательно проводить не внутри учебной группы, а между группами одного учебного потока. В этом случае выход на поединок действительно создает стресс реального противостояния, а по опросам некоторых сотрудников даже превосходит его (речь идет о сотрудниках, обучавшихся по экспериментальной программе в центре профессиональной подготовки ГУ МВД России по Алтайскому краю в 2010–2013 гг. и прослуживших в органах внутренних дел не менее трех лет).

Заключительный экзамен по физической подготовке мы рекомендуем проводить в форме свободного спарринга без ограничений, но с ограниченным контактом в опасные зоны и дозированным приложением силы при болевых и удушающих приемах. Поскольку соревнования к этому моменту уже выполнили свою роль, и экзаменуемые должны в полной мере показать также и свою техническую оснащенность, пары на заключительный спарринг составляются из обучаемых одной учебной группы, в соответствии с уровнем подготовленности.

Включая соревновательную практику в учебный процесс по физической подготовке слушателей образовательных учреждений МВД России, следует помнить, соревнование – не самоцель, а только один из инструментов достижения цели. И уже совсем неправильно переносить методологию подготовки профессионального бойца-спортсмена на тренировки сотрудников силовых ведомств, ничего кроме угрозы здоровью она не принесет.

### *Список литературы*

1. Кадочников А.А. Один на один с врагом [Текст]: Книга / А.А. Кадочников. – Ростов н/Д, 2005. – 110 с.
2. Колюхов В.Г. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел [Текст]: Учебное пособие / В.Г. Колюхов. – М., 2006. – 120 с.
3. Медведев И.В. Формирование ценностного отношения слушателей учебных центров МВД РФ к физическому самовоспитанию [Текст]: Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / И.В. Медведев. – Барнаул, 2009. – 200 с.