

**Капитонов Владислав Юрьевич**

преподаватель

**Кукало Евгений Викторович**

старший преподаватель

УНКСП ФГКОУ ВО «Московский

университет МВД России им. В.Я. Кикотя»

г. Москва

## **ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА БОРЬБЫ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

***Аннотация:** работа посвящена адаптации накопленных знаний в сфере теории и практики борьбы, а также их использованию при осуществлении профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.*

***Ключевые слова:** соревновательная деятельность, правоохранительная деятельность, спортивная борьба, скоростно-силовые качества, физическая подготовка.*

Практика профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел (ОВД) зачастую сопряжена с необходимостью противодействия правонарушителю в самых разных экстремальных ситуациях. Для успешности оказания эффективного противодействия правонарушителю требуется приложение больших и разнообразных физических усилий, для чего необходима сформированность профессионально важных физических качеств (в первую очередь силовых качеств) и навыков выполнения боевых приемов борьбы [2, 9]. Именно поэтому основная направленность профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников ОВД, в том числе и курсантов образовательных организаций МВД России, заключается в формировании у них физической и психической готовности успешно и эффективно выполнять оперативно-служебные задачи, умело использовать физическую силу, боевые приемы борьбы и специальные средства для пресечения противоправных действий [1]. При этом необходимо

подчеркнуть, что физическая подготовленность сотрудников ОВД, согласно нормативным документам, рассматривается как важнейшая часть их профессиональной подготовленности, а «ее становление базируется на теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки. Накопленные в этой сфере знания позволяют определять общие закономерности, обуславливающие содержание и формы построения физической подготовки как педагогически организованного процесса» [6, с. 89].

Исходя из теории и методики борьбы, известно, что увеличение уровня общефизической и специальной скоростно-силовой подготовленности спортсменов осуществляется за счет средств и соревновательных упражнений конкретного вида единоборства, т.е. на основе применения большого количества самых различных специфических тренировочных заданий и упражнений в процессе технико-тактической подготовки. Однако, как подчеркивают специалисты, использование только этих средств подготовки не позволяет в полной мере целенаправленно развивать необходимые физические качества, которые дают возможность борцу ускорить процесс освоения и эффективного применения новых соревновательных технических действий. Именно поэтому специалисты, отмечая, что в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов не происходит значительного повышения уровня развития скоростно-силовых качеств, подчеркивают необходимость проведения углубленной тренировки скоростно-силовой направленности [3]. В то же время необходимо помнить, что в любой специфической деятельности сила проявляется во вполне конкретных движениях, а, следовательно, при ее воспитании требуется обеспечить максимальное «развитие силовых возможностей в рамках двигательного навыка, соответствующего правильной спортивной технике» [5, с. 70].

В борьбе (как и при проведении приемов задержания и приемов обезоруживания правонарушителя) скоростно-силовые качества спортсмена проявляются в основном в динамическом и в уступающе-преодолевающем режиме работы мышц, поскольку сила их проявления не достигает абсолютных величин [3]. Соответственно в воспитании специальных скоростно-силовых способностей

ведущее место занимает целенаправленное развитие способности мышц увеличивать силу в кратчайшее время или, другими словами, «взрывных» качеств мышц. При этом, как отмечают специалисты [7, 8], систему специальной скоростно-силовой подготовки целесообразно строить на основе методики сопряжения развития скоростно-силовых качеств с технической подготовкой спортсмена в рамках одного тренировочного занятия, в котором первая его часть включает скоростно-силовую, а вторая – технико-тактическую подготовку. Такое построение занятия способствует, по мнению авторов, эффективной трансформации скоростно-силовой работы в специальную по совершенствованию технических действий за счет переключения механизмов энергообеспечения организма спортсмена.

На занятиях, направленных на развитие специальной физической подготовленности борца, рекомендуется вначале использовать упражнения скоростно-силового характера, а после их выполнения переходить к выполнению упражнений на развитие силовой выносливости, а затем и силы [10]. При проведении занятий и выполнении упражнений с отягощениями нужно принимать во внимание выбор массы отягощения и помнить, что чем больше масса отягощения приближена к индивидуальному максимуму, тем меньшее количество повторений осуществляется в одном подходе, и наоборот. При этом единым правилом является то, что спортсмен должен осуществлять лишь то количество упражнений, при котором он может с заданным отягощением повторять упражнение, не уменьшая скорость. В связи с этим количество подходов, вид и продолжительность пауз между упражнениями на протяжении одного тренировочного занятия считается исключительно индивидуальными, и зависят от уровня развития у борца силового и скоростного параметров «взрывной» силы.

Помня о том, что «от мышечной координации зависит степень расслабленности мышц-антагонистов, что способствует или мешает им развивать максимальные усилия, скорость и частоту движения» [10, с. 432], при воспитании «взрывной» силы и совершенствовании внутримышечной и межмышечной координации целесообразно использовать смену отягощений. В тренировочном

занятия целесообразно использование следующего чередования отягощений: величина отягощений вначале меньше, а затем больше соревновательной; величина отягощений вначале больше, а затем меньше соревновательной; величина отягощений вначале больше, а затем равна соревновательной; величина отягощений вначале меньше, а затем равна соревновательной [4].

При подборе специальных упражнений для воспитания «взрывной» силы следует также учитывать, что эффективность многих технических действий зависит от способности борца переключаться с одного режима работы мышц на другой. Так, например, при выполнении броска прогибом с «подхода» борец проявляет взрывное усилие из динамического положения, а, выполняя этот же прием из обоюдного захвата, он проявляет эти усилия в статическом положении.

В большинстве случаев борец, как и сотрудник ОВД, лишен возможности предварительно принять выгодное исходное положение, и вынужден проявлять взрывные усилия без каких-либо подготовительных движений. Обусловлено это тем, что в условиях непосредственного единоборства такие движения могут раскрыть противнику намерения спортсмена, привести к запаздыванию атаки и т. д. В этой связи возрастает роль специальных упражнений, направленных на совершенствование способности спортсмена к проявлению взрывных усилий в ответ на специфические сигналы. В условиях поединка такими сигналами может быть поза противника, его расслабление, движение той или иной частью тела, захват.

В многочисленных исследованиях неоднократно отмечается, что проявление мышечной силы как абсолютной, так и «взрывной» в соревновательной борьбе способствует более полной реализации арсенала технического и тактического мастерства спортсмена. В свою очередь, основным показателем технического совершенства спортсмена являются эффективность и экономичность его действий, основанная на тонкой дифференциации мышечных усилий, которая возможна только в условиях высокой физической подготовленности. Совершенствование тактической подготовленности также невозможно без уверенности спортсмена в своих высоких физических кондициях.

*В заключение* требуется подчеркнуть, что для успешности профессиональной деятельности сотрудников ОВД необходимо проводить системное и постоянное совершенствование как отдельных видов их профессионально-прикладной физической подготовки, так и всей системы подготовки в целом. Данное совершенствование должно основываться на быстром реагировании на требования практики правоохранительной деятельности к подготовленности сотрудников ОВД и способности специалистов по физической подготовке аккумулировать эти требования и знания, накопленные в сфере физического воспитания и спорта, привнося в практику подготовки сотрудников ОВД соответствующие разработки по применению тех или иных средств и методов.

### ***Список литературы***

1. Бычков В.М. Модернизация состава профессионально-прикладных навыков применения боевых приемов борьбы у курсантов на основе совершенствования содержания обучения в образовательных организациях МВД России / В.М. Бычков, В.Л. Дементьев, Д.А. Платонов // Вестник Московского университета МВД России. – 2015. – №7. – С. 240–245.
2. Дементьев В.Л. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел / В.Л. Дементьев, Д.А. Платонов // Экстремальная деятельность человека. – 2017. – №1 (42). – С. 58–61.
3. Дзюдо. Система и борьба: Учеб. для СДЮШОР, спорт. фак-в пед. ин-в, техникумов физ. культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика [и др.]. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 800 с.
4. Запрягаев В.М. Использование ЧСС для контроля за уровнем тренировочных нагрузок спортсменов, занимающихся единоборствами / В.М. Запрягаев, О.В. Кривов // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Матер. V Всерос. науч.-прак. конф. с международным участием, посвящ. 20-летию фак-та физ. культуры и спорта Нижневартковского гос. ун-та. – Нижневартовск, 2015. – С. 98–100.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.

6. Капитонов В.Ю. Выявление режимов работы мышц в профессиональной деятельности сотрудников ОВД / В.Ю. Капитонов, Е.В. Кукало // Матер. XVI Междунар. науч.-практ. конф.: «Интеграция науки и практики в единоборствах», посвящ. памяти проф. Е.М. Чумакова. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – С. 89–92.

7. Карамзин А.Д. Пути совершенствования технико-тактических действий борцов-подростков на основе применения тренажеров / А.Д. Карамзин, В.Г. Торговкин // Состояние и перспективы развития массовых видов спорта и туризма на Северо-Востоке России: матер. науч. конф. студентов, аспирантов, молодых ученых и специалистов Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. – Якутск, 2013. – С. 61–66.

8. Киямов Ф.Н. Определение физической трудности выполнения бросков в борьбе на поясах / Ф.Н. Киямов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2010. – №2 (15). – С. 31–36.

9. Подлипняк Ю. Ф. Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузах МВД России / Ю. Ф. Подлипняк, В. В. Яншин // Юбилейный сборник научных трудов «Ученые, научные школы и идеи». – М.: МЮИ МВД России, 1995. – С.188–191.

10. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г.С. Туманян. – М.: Академия, 2006. – 592 с.