

мультфильмы, художественные фильмы. Задачей первого года обучения игре в шахматы является формирование интереса юных шахматистов. Методика построения занятий основывалась на соблюдении дидактических принципов: наглядности, доступности и индивидуализации, психологической комфортности, вариативности и принцип творчества.

2. Тему «мат» детям значительно сложнее освоить, нежели чем определять силу фигур. Чтобы увидеть постановку мата, ребенку нужно быть максимально сконцентрированным. Детям нужно не только видеть свою игру, но и так же нужно уметь оценивать действия соперника. Теме «сила фигур» мы посвятили два занятия после того, как юные шахматисты освоят ходы всех шахматных фигур. Вначале года мы увидели, что дети меняли более ценные фигуры на менее значимые. К концу года дети смогли полностью освоить шахматный курс и успешно справиться с тестированием.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамов, С.П. Шахматы. Первый год обучения. Методика проведения занятий / С.П. Абрамов, В.Л. Барский. – М. : ООО «Дайв», 2013. – 256 с.
2. Коробейников, П.В. Методика преподавания шахмат у детей дошкольного возраста / П.В. Коробейников, Ю.А. Коробейникова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11 (177). – С. 173–176.
3. Кузин, А.В. Образовательная программа дополнительного образования «Шахматная школа Феникс» / А.В. Кузин. – Москва : Русская шахматная школа, 2017. – 35 с.

REFERENCES

1. Abramov, S.P., Barsky, V.L. (2013), *Chess. The first year of study, the technique of carrying out occupations*, “Dive”, Moscow.
2. Korobeynikov, P.V. and Korobeynikova, Yu.A. (2019), “Methods of teaching chess in preschool children”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (177), pp. 173-176.
3. Kuzin, A.V. (2017), *Educational program of additional education “Phoenix chess school”*, “Russian chess school”, Moscow.

Контактная информация: hedin07@bk.ru

Статья поступила в редакцию 23.01.2020

УДК 796.07

О МЕТОДИКЕ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ К ПРИМЕНЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ (НА ОСНОВЕ ПРИЕМОВ САМБО)

*Александр Ричардович Косиковский, кандидат педагогических наук,
Академия управления Министерства внутренних дел России, г. Москва*

Аннотация

Статья посвящена рассмотрению вопросов подготовки сотрудников полиции к применению физической силы в ситуациях оперативно-служебной деятельности посредством использования методических приемов и содержания приемов борьбы Самбо. Раскрываются методические аспекты организации занятий по физической подготовке с сотрудниками полиции на основе техники борьбы Самбо. Отражаются вопросы применения техники борьбы Самбо на занятиях по физической подготовке при обучении сотрудников полиции правомерным и эффективным действиям при применении физической силы в ситуациях служебной деятельности.

Ключевые слова: сотрудники полиции, система профессиональной подготовки, физическая подготовка, применение физической силы, методика обучения, приемы борьбы Самбо.

METHODS OF TRAINING POLICE OFFICERS TO USE PHYSICAL FORCE (BASED ON SAMBO TECHNIQUES)

*Alexander Richardovich Kosikovsky, the candidate of pedagogical sciences,
Management Academy of the Ministry of the Interior of Russia, Moscow*

Abstract

The article is devoted to the issues of training police officers to use physical force in situations of professional activity through the use of methodological techniques and the content of Sambo techniques. Methodological aspects of organizing physical training with police officers based on Sambo fighting techniques are revealed. The article deals with the use of Sambo fighting techniques in physical training classes when training police officers to take lawful and effective actions when using physical force in situations of official activity.

Keywords: police officers, professional training system, physical training, use of physical force, training methods, Sambo techniques.

Современные условия деятельности сотрудников МВД России по-прежнему предъявляют высокие требования к осуществлению правоохранительной практики в ситуациях возможного применения физической силы в отношении правонарушителей, которые зачастую ведут себя агрессивно, создавая угрозу жизни и здоровью как самих сотрудников полиции, так и гражданам, находящимся в непосредственной близости от происходящего. При этом способности сотрудников к применению физической силы (боевых приемов борьбы) в настоящее время рассматриваются приоритетными среди мер непосредственного воздействия на правонарушителей в связи с достижением цели минимизации ущерба [4]. В связи с указанными обстоятельствами среди специалистов в области подготовки сотрудников полиции к применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия продолжается поиск средств эффективной подготовки к реализации полицейских функций в практической деятельности [3; 5]. Вопросы разработки системы самозащиты без оружия для сотрудников полиции, не смотря на последние достижения в этой сфере, остается актуальной. Вопрос формирования оптимальной по эффективности и степени сложности для освоения рядовыми сотрудниками остается не решенным. Существует принятая на вооружение органов внутренних дел Российской Федерации система боевых приемов борьбы, однако у сотрудников полиции нередко возникают сложности с ее освоением в условиях, с одной стороны ограничений по отведенному учебному времени, а с другой – по причине отсутствия адаптированных методик обучения.

Ситуация осложняется снижением в последние годы уровня общей физической подготовленности населения. В XX веке лишь 15% выпускников общеобразовательной школы остаются абсолютно здоровыми, при этом до 60% детей страдают хроническими заболеваниями, около 25% имеют различные функциональные расстройства [6]. Между тем, еще 20–30 лет назад набор на будущую службу сотрудников в правоохранительной системе позволял использовать в качестве опорной базы развитую систему спортивного Самбо, увлечение которым охватывало значительную часть населения.

Ранее, в процессе проведения исследования особенностей организации физической подготовки сотрудников полиции было установлено, что в отведенное время, без базовой подготовки, в первую очередь на основе спортивного раздела Самбо, в достаточной мере овладеть комплексом боевых приемов борьбы для подавляющего большинства сотрудников полиции не представляется возможным [1].

Если проблема снижения общего уровня физической подготовленности населения постепенно решается на Федеральном уровне, в т.ч. в рамках национального проекта «Демография», то задача создания адаптированной к сложившимся условиям системы физической подготовки сотрудников полиции к единоборству с правонарушителями должна решаться на уровне МВД России.

На протяжении последних лет в образовательных организациях системы МВД России осуществляется работа по выработке организационных и методических основ подготовки сотрудников полиции к правомерному и эффективному применению физической силы, в т.ч. на основе имеющегося арсенала технических и тактических средств Самбо на основе модернизации имеющегося арсенала средств подготовки в области прикладных единоборств с опорой на известные принципы отечественной системы Самбо при использовании достижений современной науки, в т.ч. в области спортивной медицины, психофизиологии, математического и информационного моделирования.

В основу системы положены принципы, заложенные создателями традиционного Самбо В.С. Ощепков, В.А. Спиридоновым, А.А. Харлампиев) эффективность которых проверена временем и доказана практикой.

Учитывая результаты теоретического исследования вопросов совершенствования методики физической подготовки правомерно сделать вывод о том, что основная проблема состоит в утрате системности как следствии постепенного отступления от базовых принципов Самбо, по мере «модернизации» комплекса боевых приемов борьбы.

В основе системы Самбо лежат базовые принципы: прикладность, зрелищность и безопасность (А.А. Харлампиев), при этом эффективное освоение техники и тактики представляется возможным при условии непрерывной систематической тренировки и развития основных физических качеств (выносливость; ловкость; сила; быстрота; координационные способности; гибкость), в различных сочетаниях (скоростная выносливость, скоростно-силовые качества, силовая выносливость) в сопряжении с формированием техники двигательных действий [2].

Освоение приемов борьбы Самбо (боевых приемов борьбы), их отработка должна осуществляться поэтапно, реализуя принципы системности, постепенности и последовательности в сочетании с развитием перечисленных физических качеств. Упражнения на развитие указанных качеств не являются новыми, однако, как система, в которую боевые приемы борьбы входят как компонент, органическая составляющая, в большинстве публикаций не рассматриваются. Актуальность комплексного развития необходимых физических качеств в контексте подготовки сотрудников полиции к применению физической силы повышается в связи с тем, что для большинства сотрудников применение указанных мер не является повседневным элементом служебной деятельности, что обуславливает повышенные требования к устойчивости имеющихся двигательных навыков применения физической силы на фоне стрессовой психоэмоциональной нагрузки.

В связи с изложенным представляется, что для эффективного освоения техники и тактики применения боевых приемов борьбы, основанной на технических особенностях борьбы Самбо необходимо делать акцент не на технику, как таковую, а на усвоение и закрепление необходимых автоматизированных навыков по основным направлениям: а) формирование, закрепление и непрерывное поддержание навыков базовых движений, лежащих в основе осваиваемой системы боевых приемов борьбы; б) создание условия для поддержания полученных навыков и их непрерывного совершенствования в рамках программы физической подготовки в системе МВД России (комплекс нормативных правовых и организационных мер); в) разработка и внедрение в систему физической подготовки сотрудников МВД России блока прикладной спортивной системы борьбы Самбо для популяризации и вовлечение лиц, не являющимися сотрудниками полиции, в т.ч. членов семей и молодежи и потенциальных сотрудников полиции (кандидаты на службу из числа выпускников общеобразовательных учреждений, лиц, демобилизовавшихся из рядов Вооруженных сил Российской Федерации).

Прикладность системы борьбы Самбо обусловлена тем, что применение сотрудниками полиции боевых приемов борьбы имеет ярко выраженную правоохранительную (принудительную) направленность при применении физической силы в отношении правонарушителей и происходит, как правило, в условиях, отличающихся от тех, которые

складываются при применении приемов рукопашного боя в традиционном понимании. В основном это связано с задержанием с применением подручных средств невооруженных или вооруженных противников. Применение, травмирующих, а тем более летальных воздействий в этих ситуациях, как правило, не может быть оптимальным, при этом, не исключены ситуации группового и (или) вооруженного нападения, возникновение необходимости защиты граждан либо себя от противоправных посягательств, когда указанные ограничения по физическому воздействию на правонарушителя могут сниматься. Прикладность системы борьбы Самбо в физической подготовке сотрудников полиции обеспечивается минимизацией общего количества осваиваемых приемов борьбы и их разделением по функциональной направленности: задержание (включая наружный осмотр и сковывание посредством наручников/связывание), сопровождение (конвоирование, доставление), отражение нападения, пресечение пассивного или активного сопротивления. Эти направления, в свою очередь, включают в себя две основные группы приемов: не травмирующие (мало травмирующие) и приемы, при помощи которых могут наноситься травмы противникам.

Для организации физической подготовки сотрудников полиции с применением приемов борьбы Самбо целесообразно разделить процесс обучения на основные разделы: а) базовая (по действующей в нормативных правовых актах МВД России классификации – «усиленная») программа, обязательная к освоению всеми сотрудниками полиции на этапе первоначальной подготовки; б) основная программа совершенствования, рассчитанная на 5-10 лет занятий в системе профессиональной служебной и физической подготовки в территориальном органе МВД России; в) программы специализации, предусматривающие отдельные комплексы знаний, навыков применения боевых приемов борьбы, адаптированные к специфике различных направлений оперативно-служебной деятельности сотрудников полиции, с учетом особенностей несения службы, экипировки, оперативно-служебных задач (например: патрульно-постовая служба, сотрудники подразделений ГИБДД, сотрудники подразделений специального назначения).

С учетом изложенного служебно-прикладной раздел Самбо формируется на основе принципов отечественной системы Самбо, при реализации которого представляется целесообразным сохранение модели двух основных разделов: спортивного, предназначенного для физической и психологической подготовки занимающихся и служебно-прикладного, предназначенного для освоения боевых приемов борьбы, направленных на самооборону от невооруженного или вооруженного противника, а также на преодоление силового противодействия, задержание, сопровождение (доставление).

Учитывая изложенное спортивный раздел борьбы Самбо в системе физической подготовки сотрудников полиции имеет ряд существенных отличий от спортивной борьбы Самбо (В.М. Миленин). Отличия заключаются в следующем: а) возможность проведения состязаний без учета весовых категорий, в связи с чем, целесообразно оценивать только броски, проводимые без предварительного отрыва соперника от ковра; б) оценивать в борьбе лежа только болевые приемы на локтевой сустав и ахиллесово сухожилие, а также удержание сбоку захватом руки и шеи; в) упростить оценку проведения указанных приемов (в один балл оценивать броски на спину, бок, оставаясь при этом на ногах, также удержание сбоку с захватом руки и шеи в течении десяти секунд; г) оценка сваливания на живот, колени и руки (включая колени и руки, руку и колени; болевой прием лежа оценивается как чистая победа).

Содержание служебно-прикладного раздела Самбо с учетом содержания физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации и методики выполнения боевых приемов борьбы включает в себя: а) удары и защиты от ударов; б) болевые приемы; в) броски; г) удушающие приемы и освобождение от захватов и обхватов.

Основные средства физической подготовки сотрудников полиции по боевым приемам борьбы представлены системой тренировочных упражнений, которые основываются

на общедидактических и специфических принципах методики обучения боевым приемам борьбы. Используемые упражнения представляют собой двигательные действия, необходимые для реализации задач раздела «Боевые приемы борьбы».

Помимо традиционного для системы Самбо комплекса подготовительных упражнений – страховки и само страховки (в т.ч. при падениях: вперед, назад, на бок), специальных подготовительных и общеразвивающих упражнений, вводится понятие базовых движений, необходимых при выполнении боевых приемов борьбы.

Комплекс упражнений для формирования и развития базовых движений в процессе физической подготовки включает ряд серий упражнений.

Серия 1: поворот (разворот) туловища – отталкивание сзади стоящей ногой / перенос веса тела на впереди стоящую ногу – приседание – сгибание / разгибание руки по прямой линии в разных направлениях.

Серия 2: сгибание / разгибание ноги в коленном суставе – поднятие / опускание колена к животу.

Серия 3: отклонение (уклон) туловища (с линии воображаемой атаки) – наклон / выпрямление туловища вперед в сторону, назад, вбок – наклон (уклон) головы в разные стороны – скачки (вперед-в сторону, назад, в сторону, назад-в сторону) – скользящие шаги вперед-в сторону, назад, в сторону, назад-в сторону.

Серия 4: захват за запястье, кисть – захват за предплечье – захват за локоть.

Серия 5: перенос центра тяжести в разные стороны – вращение туловищем в тазобедренных суставах – захват за плечо (подбородок) – перемещения в разных направлениях с контролем собственного центра тяжести.

Серия 6: захват (обхват) за шею – захват (обхват) за ноги, подколенный сгиб ноги.

Серия 7: захват (обхват) туловища соперника.

Каждой серии базовых движений соответствует определенная последовательность тренировки ударных конечностей и закрепления двигательных навыков, необходимых для нанесения ударов.

Определенная последовательность разучивания базовых движений предназначена для существенного сокращения времени на освоение и закрепления двигательных навыков, необходимых для выполнения боевых приемов борьбы.

Таким образом, в результате разработки служебно-прикладного раздела Самбо предлагается методика освоения и закрепления навыков, необходимых для эффективной подготовки сотрудников полиции к применению физической силы в ситуациях оперативно-служебной деятельности.

Дальнейшая проработка путей развития физической подготовки сотрудников МВД России может включать в себя интеграцию техники и тактики выполнения приемов борьбы Самбо в систему физической подготовки на различных этапах профессионального становления сотрудников и закрепление технических особенностей и методики выполнения боевых приемов борьбы основанных на служебно-прикладных действиях борьбы Самбо в нормативных правовых документах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Косиковский, А.Р. Полицейское самбо как инструмент специальной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации / А.Р. Косиковский, Н.В. Лукашов // Труды Академии управления МВД России. – 2017. – № 2. – С. 169–173.
2. Купавцев, Т.С. Интенсификация физической подготовки сотрудников МВД России на основе комплексных физических упражнений / Т.С. Купавцев // Материалы конференции «Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования». – Красноярск, 2010. – С. 90–96.
3. Купавцев, Т.С. Характеристики субъекта самосовершенствования в системе профессионального образования МВД России / Т.С. Купавцев // Высшее образование сегодня. – 2015. – № 1. – С. 55–59.

4. Моисеенко, А.А. О некоторых особенностях подготовки к применению оружия сотрудниками полиции / А.А. Моисеенко, Е.В. Архипов, Н.Н. Пестерев // *Материалы конференции «Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями»*. – Барнаул, 2017. – С. 166–167.
5. Организация и проведение занятий, связанных с моделированием ситуаций повседневной деятельности подразделений органов внутренних дел с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия : учебное пособие / под ред. Т.С. Купавцева, В.А. Морозова, Б.А. Федулова. – М. : Департамент гос. службы и кадров МВД РФ, 2018. – 200 с.
6. Шабунова, А.А. Здоровье населения в России: состояние и динамика. Вологда : ИСЭРТ РАН, 2010. – 408 с.

REFERENCES

1. Kosikovskiy, A.R. and Lukashov, N.V. (2017), “Police Sambo Martial Art as Part of Special Physical Training of Service Personnel of Bodies and Units of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation”, *Trudy Akademii upravleniya MVD Rossii*, No. 2, pp. 169-173.
2. Kupavtsev, T.S. (2010), “Intensification of physical training of employees of the Ministry of internal Affairs of Russia on the basis of complex physical activity”, *Materials of the “Optimization of the educational and training process in higher education institutions” conference*, Krasnoyarsk, pp. 90-96.
3. Kupavtsev, T.S. (2015), “Characteristics of the subject of self-improvement in the system of professional education of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation”, *Higher education today*, No 1, pp. 55-59.
4. Moiseenko, A.A., Arhipov, E.V. and Pesterev, N.N. (2017), “About some features of preparation for use of weapons by police officers”, *Materials of the “Current Problems of Fight against Crimes and Other Offences” conference*, Barnaul, pp. 166-167.
5. Ed. Kupavtsev, T.S., Morozov, V.A. and Fedulov, B.A. (2018), *The organization and training, the situations of daily activity of divisions of law-enforcement bodies with use of physical force connected with modeling, special means and firearms: manual*, Moscow.
6. Shabunova, A.A. (2010), *Health of the population in Russia: status and dynamics: manual*, Vologda.

Контактная информация: a_kosikovskiy@mail.ru

Статья поступила в редакцию 21.01.2020

УДК 796.81

ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ЖЕНСКОЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Мария Александровна Коцарева, тренер, Комплексная спортивная школа № 1, г. Нижний Новгород; Юрий Александрович Бахарев, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой, Виктор Павлович Тупицын, доцент, Александр Сергеевич Лобанов, преподаватель, Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

Аннотация

За последние пять лет женская борьба претерпела ряд изменений и нововведений. Преобразования правил, условий проведения соревнований, повышение требований к уровню подготовленности спортсменов обуславливают поиск новых подходов к построению тренировочного процесса. Цель исследования – разработка методики подготовки спортивного резерва в женской вольной борьбе для спортсменок тренировочного этапа спортивной подготовки. Мы предположили, что методика подготовки спортивного резерва в женской вольной борьбе, основанная на распределении тренировочной нагрузки в соответствии с изменениями работоспособности организма, для спортсменок тренировочного этапа, позволит повысить эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. Реализация цели исследования осуществлялась с помощью следующих методов: теоретический анализ и обобщение научных данных, анкетирование, метод педагогического тестирования, метод педагогического наблюдения, педагогический эксперимент, статистическая обработка результатов. Исследование проводилось на базе Государственного бюджетного учреждения