

5. Bolotin, A.E. Method for training of long-distance runners taking into account bioenergetic types of energy provision for muscular activity / A.E. Bolotin, V.V. Bakayev // 5-th International Congress on sport sciences research and technology support (icSPORTS 2017) (30-31 October, 2017, Funchal, Madeira, Portugal). – Funchal, Madeira, Portugal, 2017. – P. 126–131.

6. Bolotin, A.E. Comparative analysis of myocardium repolarization abnormalities in female biathlon athletes with different fitness levels / A.E. Bolotin, V.V. Bakayev, Yu Chunguang // Journal of Human Sport and Exercise, (JHSE). – 2018. – Vol. 13 (2). – P. 240–244.

#### REFERENCES

1. Bolotin, A.E., Solntsev, D.A., Kadyrov, R.M., Silchuk, S.M., Silchuk, A.M., Medvedev, Yu.I., Storozhenko, I.I., Ivashchenko, D.E. and Otev, D.P. (2015), “Load test for assessment of anaerobic endurance of the military personnel”, *The messenger of the Russian army medical college*, Vol. 118, No.2, pp. 154-156.

2. Bakayev, V.V., Bolotin, A.E. and Vasilyeva, V.S. (2015), “Factors determining sports specialization of cross-country skiers”, *Theory and practice of physical culture*, No.2, pp. 40-41.

3. Yatsyk, F.Z., Bolotin, A.E., Paramzin, V.B. and Pauesov, S.A. (2019), “Effectiveness of complex application of breathing exercises in the process of endurance development in biathlon”, *Physical culture, sport – science and practice*, No.1, pp. 30-36.

4. Bolotin, A.E. and Bakayev, V.V. (2016), “Efficacy of using isometric exercises to prevent basketball injuries”, *Journal of Physical Education and Sport, (JPES)* 16(4), Art. 188, pp.1177-1185.

5. Bolotin, A.E. and Bakayev, V.V. (2017), “Method for training of long-distance runners taking into account bioenergetic types of energy provision for muscular activity”, *5-th International Congress on sport sciences research and technology support (icSPORTS 2017)* (30-31 October, 2017, Funchal, Madeira, Portugal), pp.126-131.

6. Bolotin, A.E., Bakayev, V.V. and You, C. (2018), “Comparative analysis of myocardium repolarization abnormalities in female biathlon athletes with different fitness levels”, *Journal of Human Sport and Exercise, (JHSE)* 13(2), pp. 240-244.

**Контактная информация:** a\_sma@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 16.02.2020*

УДК 796.07

### **ИЗУЧЕНИЕ ПРАКТИКИ ПРИМЕНЕНИЯ БРОСКОВОЙ ТЕХНИКИ СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ В СИТУАЦИЯХ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Владимир Филиппович Лигута**, кандидат педагогических наук, профессор, **Виктор Анатольевич Серебрянников**, кандидат педагогических наук, профессор, **Владимир Станиславович Кшевин**, кандидат педагогических наук, профессор, Дальневосточный юридический институт Министерства внутренних дел России, г. Хабаровск

#### **Аннотация**

Цель исследования: изучить практику применения бросковой техники боевых приемов борьбы сотрудниками полиции в ситуациях оперативно-служебной деятельности. Выявлялись наиболее эффективные и часто применяемые броски сотрудниками полиции, их субъективная оценка технического уровня выполнения бросков. Определялись особенности изучения бросков на занятиях по физической подготовке. Всего 18,4% сотрудников применяли бросковую технику, используя броски вперед, назад, в сторону, переворотом, с падением – через голову с упором стопой в живот. Число сотрудников, не владеющих бросковой техникой, составляет 31,5%, что свидетельствует о недостаточном уровне формирования данных приемов в процессе физической подготовки. На занятиях по физической подготовке у сотрудников полиции необходимо формировать эффективные и часто используемые на практике двигательные умения и навыки бросковой техники, отрабатывать их на скорость, моделируя различные ситуации нападения правонарушителей, вооруженных ножом, палкой, с нанесением различных ударов руками или ногами.

**Ключевые слова:** сотрудники полиции, практика применения бросков, оперативно-служебная деятельность.

## STUDY OF USE OF THROW TECHNIQUES BY POLICE OFFICERS IN OPERATIONAL AND PERFORMANCE SITUATIONS

*Vladimir Filippovich Liguta, the candidate of pedagogic sciences, professor, Viktor Anatolievich Serebryannikov, the candidate of pedagogic sciences, professor, Vladimir Stanislavovich Kshevin, the candidate of pedagogic sciences, professor, The Far Eastern Law Institute of Ministry of Internal Affairs of Russia, Khabarovsk*

### Abstract

The purpose of the study: to study the practice of using throwing methods of fighting techniques by police officers in the situations of operational activity. The most effective and frequently used throws by police officers were revealed, their subjective assessment of the technical level of the throws. The features of studying the throws in physical training classes were determined. Only 18.4% of employees used throwing techniques, using throws forward, backward, to the side, by a coup, with a fall – over the head with the stop against the abdomen. The number of employees who do not own throwing methods is 31.5%, which indicates the insufficient level of formation of these techniques in the process of physical preparation. In physical training classes, the police officers need to form effective and often used in practice motor skills and throwing techniques, to train them at speed, simulating various situations of attack by offenders armed with a knife, a stick, with various blows with their hands or feet.

**Keywords:** police officers, practice of throwing, operational and performance situations.

### ВВЕДЕНИЕ

Специфика служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел предусматривает использование физической силы, в том числе боевых приемов борьбы (далее БПБ), специальных средств и огнестрельного оружия, когда не силовые способы не обеспечивают выполнения возложенных на полицию обязанностей [1]. В связи с этим сотрудник полиции должен обладать высоким уровнем физической, функциональной и психологической подготовленности, в совершенстве владеть БПБ, в том числе техникой выполнения бросков [2, 3].

Цель исследования: изучить практику использования бросковой техники в процессе служебной деятельности сотрудников полиции и наметить пути ее совершенствования.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности использования бросков сотрудниками полиции как средства применения мер силового принуждения в процессе выполнения оперативно-служебных задач.
2. Определить субъективную оценку сотрудников полиции уровня технической подготовленности выполнения бросков.
3. Выявить наиболее эффективные и часто применяемые броски сотрудниками полиции в ситуациях оперативно-служебной деятельности.

### МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для выполнения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы и нормативных правовых актов по организации и проведению физической подготовки в подразделениях органов внутренних дел; социологический опрос (анкетирование), методы математической статистики.

Всего в социологическом опросе участвовало 324 сотрудника (мужчин) полиции, осуществляющих свою профессиональную деятельность в Дальневосточном федеральном округе, в том числе: 150 человек – Хабаровский край (ХК); 37 человек – Амурская область (АО); 33 человека – Республика Саха (Якутия) (РС(Я)); 24 человека – Еврейская автономная область (ЕАО); 50 человек – Камчатский край (КК); 30 человек – Магаданская область (МО).

Условия осуществления служебной деятельности всех участников опроса связаны с возможностью применения физической силы и БПБ, в том числе бросков.

Высшее образование имеют 83,5% респондентов, остальные 16,5% – среднее профессиональное образование. Большинство из них (76,5%) получили образование в гражданских вузах и только 13,2% сотрудников окончили учебные заведения МВД России, где на занятиях по физической подготовке в полном объеме осуществлялось формирование специализированных двигательных умений и навыков БПБ, в том числе и бросковой техники. Остальные изучали и осваивали данные приемы только в процессе занятий по первоначальной профессиональной подготовке в течение нескольких месяцев.

Основной возраст участников опроса составил от 25 до 35 лет (63,4%). Стаж службы в ОВД – до 5 лет (27,7%), от 5 до 10 лет (30,7%), от 10 до 15 лет (28,6%), остальные (13,0%) имели стаж более 15 лет. Полученные данные свидетельствуют о том, что более 70% опрошенных, помимо первоначальной физической подготовки, в соответствии с действующими приказами МВД России значительное время должны были заниматься профессионально-прикладной физической подготовкой в системе обязательных занятий по профессиональной служебной и физической подготовки.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В процессе выполнения оперативно-служебных задач 81,6% сотрудников использовали физическую силу и БПБ. Наибольшее их число отмечено в Камчатском крае, Магаданской и Амурской областях.

Местами нападения на сотрудника полиции, преследования и задержания правонарушителей является улица, на долю которой приходится 90,0%, затем следует транспорт – 30,3% и далее – подъезды домов – 25,3%.

Основными видами БПБ, которые использовали сотрудники полиции во время выполнения оперативно-служебных задач, связанных с применением физической силы, являются: болевые приемы в стойке (75,4%); применение средств ограничения подвижности (надевание наручников, связывание веревкой, брючным ремнем) (36,2%); различные удары (27,0%), броски (18,4%). Чаще всего броски в процессе выполнения оперативно- служебных задач применяли сотрудники полиции Еврейской автономной области (35,7%), Республики Саха (Якутии) (26,0%) и Камчатского края (20%).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что бросковая техника недостаточно часто применяется сотрудниками полиции в профессиональной деятельности. По всей видимости, причиной этого является недостаточное внимание к формированию техники выполнения данных БПБ в процессе проведения практических занятий, что подтверждается отсутствием в нормативных документах требований обязательного контроля их выполнения в процессе проведения плановых проверок физической подготовленности сотрудников полиции. Это негативно влияет на освоении бросков на практических занятиях по физической подготовке. В некоторых подразделениях органов внутренних дел техника бросков и применение их как средства самозащиты и силового принуждения, просто не изучаются (13,3%) (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели изучения бросков сотрудниками полиции на занятиях по физической подготовке, %

Варианты ответов	РС (Я)	ХК	КК	АО	МО	ЕАО	Итого
Изучали	91,3	87,9	86,0	81,5	95,0	78,6	86,7
Не изучали	8,7	12,1	14,0	18,5	5,0	21,4	13,3

Из числа сотрудников, использовавших бросковую технику в процессе выполнения оперативно-служебных задач, в ситуациях силового единоборства при задержании правонарушителей и преступников, в основном, применяли броски вперед (68,3%) (таблица 2).

Значительно реже применялись броски назад (29,3%) и броски в сторону (25,7%). Выявлена практически одинаковая частота применения бросков переверотом (18,3%) и с

падением – через голову с упором стопой в живот (17,4%). Никогда в ситуациях силового единоборства не применяли броски 31,0% сотрудников.

Таблица 2 – Перечень бросков и частота их применения сотрудниками полиции в процессе выполнения оперативно-служебных задач, %

Варианты ответов	РС (Я)	ХК	КК	АО	МО	ЕАО	Итого
Броски вперед: через бедро, через плечо, передняя подножка	78,2	56,7	80,0	63,0	75,0	57,1	68,3
Броски назад: задняя подножка, зацеп ногой изнутри, захватом двух ног	17,4	28,7	36,0	22,2	50,0	21,4	29,3
Броски в сторону: зацеп стопой, подсечка	30,4	20,7	32,0	22,2	35,0	14,3	25,7
Броски переворотом: «мельница», боковой переворот	26,1	14,0	22,0	18,5	15,0	14,3	18,3
Броски с падением: бросок через голову с упором стопой в живот	30,4	12,0	16,0	25,9	20,0	-	17,4
Другие броски	13,0	4,0	4,0	7,4	-	-	4,7
Никогда на практике не применял броски	28,6	27,3	31,6	32,2	35,0	31,4	31,0

Значительная частота применения в процессе силового единоборства с правонарушителями бросков вперед говорит о том, что они достаточно просты и эффективны. Особенно в ситуациях, когда действия правонарушителя имеют агрессивный, наступательный характер с использованием захватов и ударов, что и создает благоприятные условия для проведения бросков вперед. Не случайно, поэтому броски через бедро, через спину с захватом руки на плечо и передняя подножка, давно входят в арсенал сотрудников правоохранительных органов как приемы самозащиты.

Всего 29,3% сотрудников применяли броски назад. Это может свидетельствовать о том, что на практике не так часты случаи, когда правонарушители пытаются сковать захватами действия сотрудника полиции, оказывая при этом активное или пассивное неповиновение. То есть те случаи, когда броски назад наиболее эффективны.

Применение в условиях силового единоборства бросков в сторону, переворотом и с падением свидетельствует о том, что некоторые сотрудников полиции занимались борьбой, если не профессионально, то хотя бы на любительском уровне, что позволяет им успешно применять приемы данных групп. Выполнение бросков зацепами и подсечками говорит о хорошей двигательной координации данных сотрудников, умения передвигаться и сохранять баланс в обоюдном захвате. Броски переворотами требуют не только хорошей координации, но и значительной физической подготовленности, так как в противном случае, попытка их проведения в реальном поединке без предварительной разминки может привести к травме спины самого сотрудника полиции. Бросок с падением – бросок через голову с упором стопой в живот также требует хорошей координации и уверенности в своих силах, так как его применение требует продолжения единоборства в партере, а кроме того, имеется риск оказаться под нападающим правонарушителем.

Субъективная самооценка умения выполнять броски (таблица 3), свидетельствует о преимущественном применении их только в правую сторону (42,2%).

Таблица 3 – Самооценка сотрудников полиции умения выполнять броски, %

Варианты ответов	РС (Я)	ХК	КК	АО	МО	ЕАО	Итого
Умею только в правую сторону	60,1	41,3	44,0	37,0	35,0	35,8	42,2
Умею только в левую сторону	21,7	15,3	14,0	14,8	5,0	21,4	15,4
Умею в обе стороны	4,3	16,0	4,0	14,8	5,0	21,4	10,9
Не умею	13,9	27,4	38,0	33,4	55,0	21,4	31,5

Только в левую сторону умеют выполнять броски значительно меньше число сотрудников (15,4%). Количество респондентов, умеющих выполнять броски в обе стороны, составляет 10,9%. На наш взгляд, это те сотрудники, которые определенное время занимались в секциях различных видов борьбы. Показатель, характеризующий количество опрошенных, не умеющих применять в ситуациях силового единоборства бросковую технику

(31,5%), согласуется с данными, приведенными в таблице 2, где 31,0 % опрошенных сотрудников указали на то, что никогда на практике не применяли бросковую технику.

В то же время, в результате опроса установлено, что основными приемами и двигательными действиями нападения, используемыми правонарушителями и преступниками против сотрудников полиции в процессе противодействия их законным требованиям, являются удары, на долю которых приходится 76,8% (таблица 4).

Таблица 4 – Приемы и двигательные действия, применяемые правонарушителями против сотрудников полиции в процессе противодействия их законным требованиям, %

Приемы и двигательные действия	РС (Я)	ХК	КК	АО	МО	ЕАО	Итого
Удары (руками, ногами, головой, палкой и т.д.)	47,6	60,7	100	66,6	100	85,7	76,8
Сковывающие захваты	13,0	31,3	22,0	29,6	30,0	35,7	26,9
Броски	34,7	8,7	18,0	11,1	15,0	21,4	18,2
Болевые приемы в стойке	17,3	10,7	12,0	22,2	10,0	21,4	15,6
Приемы борьбы лежа	13,0	5,3	10,0	7,4	–	–	6,0
Удушающие захваты	–	6,0	8,0	3,7	–	–	3,0
Угроза применения огнестрельного оружия	–	2,0	2,0	3,7	–	7,1	2,5

Однако совокупность других видов нападения (попытка провести бросок, выполнение болевого, удушающего или сковывающего захвата, переход в борьбу лежа) составляет в сумме 72,2%, что наглядно доказывает необходимость формирования у сотрудников полиции умений и навыков борцовской техники, в том числе бросков.

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, анализ данных социологического опроса позволил определить место бросковой техники в структуре БПБ, используемых сотрудниками полиции в ситуациях оперативно-служебной деятельности при задержании правонарушителей и преступников, а также в процессе самозащиты. Установлено недостаточное внимание обучению бросковой техники сотрудников полиции в процессе проведения практических занятий по физической подготовке, что сказывается на качестве и уровне их физической подготовленности. На занятиях по физической подготовке у сотрудников полиции необходимо формировать наиболее эффективные и часто используемые на практике двигательные умения и навыки бросковой техники, моделируя ситуации, связанные с нападением правонарушителей, вооруженных ножом, палкой, с нанесением различных ударов руками или ногами.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 “Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации”. – URL : <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/> (дата обращения: 30.01.2020).
2. Лигута, В.Ф. Применение физической силы и боевых приемов борьбы сотрудниками полиции охранно-конвойной службы Дальневосточного федерального округа / В.Ф. Лигута, В.С. Кшевин, В.А. Серебрянников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11 (153). – С. 210–219.
3. Струганов, С.М. Методика обучения бросковой технике курсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России на занятиях по физической подготовке / С.М. Струганов, С.В. Украинский, С.Н. Баркалов // Вестник Краснодарского университета МВД России. – 2019. – № 3 (45). – С. 108–111.

#### REFERENCES

1. *The order of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation of July 1, 2017 No. 450 “About the adoption of Manual on the organization of physical training in law-enforcement bodies of the Russian Federation”*, available at: // <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/>.
2. Liguta, V.F., Kshevin, V.S. and Serebryannikov, V.A. (2017), “The use of physical force and fighting techniques of the fight by police officers of the security and convoy service of the Far Eastern Federal District”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 153, No. 11, pp. 210-219.

3. Struganov, S. M., Ukrainian, S.V. and Barkalov, S.N. (2019), "Methods of teaching the throwing technique of cadets (students) of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia in physical education classes", *Bulletin of the Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, Vol. 45, No. 3, pp. 108-111.

**Контактная информация:** liguta01@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 16.02.2020*

УДК 796.011.3

## **ВОСТРЕБОВАННОСТЬ АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ**

*Юрий Яковлевич Лобанов, доктор педагогических наук, профессор, Олег Евгеньевич Понимасов, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена; Наталья Михайловна Дзюба, старший преподаватель, Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I, Санкт-Петербург*

### **Аннотация**

В статье рассматриваются вопросы использования адаптационного воздействия физической культуры для реабилитации функционального состояния студентов. Целью исследования явилось выявление возможности использования физической культуры для реабилитации функционального состояния студентов, имеющих отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы. Разработана методика дифференцированного использования общеразвивающих упражнений в зависимости от степени нарушений в работе функциональных систем организма. Предложены реабилитационные средства реверсивного восстановления пульсовых, бариатрических и объемных показателей гемодинамики студентов. Представлены результаты исследования, свидетельствующие об эффективности использования физической культуры для реабилитации функционального состояния студентов.

**Ключевые слова:** адаптационный потенциал физической культуры, функциональное состояние студентов, показатели гемодинамики.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2020.2.p219-222

## **REHABILITATION OF FUNCTIONAL STATE OF STUDENTS**

*Yuri Yakovlevich Lobanov, the doctor of pedagogical sciences, professor, Oleg Evgenievich Ponomasov, the candidate of pedagogical sciences, The Herzen State Pedagogical University of Russia, St. Petersburg, Natalya Mikhailovna Dzyuba, the senior teacher, St. Petersburg State University of Railway Transport of Emperor Alexander I, St. Petersburg*

### **Abstract**

The article discusses the use of the adaptive impact of physical education for the rehabilitation of the functional state of students. The aim of the study was to identify the possibility of using physical culture to rehabilitate the functional state of students with deviations of the cardiovascular system. A technique has been developed for the differential use of general developmental exercises, depending on the degree of disturbances in the functioning of the functional systems of the body. Rehabilitation tools for reversing restoration of pulse, bariatric and volume indicators of hemodynamics of students are proposed. The results of the study are presented, testifying to the effectiveness of using physical culture for the rehabilitation of the students' functional state.

**Keywords:** adaptive potential of physical education, students functional state, hemodynamic indicators.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Вопросы сохранения и реверсификации здоровья молодежи находятся в числе приоритетных направлений формирования социальной стратегии динамично развивающегося