

Научная статья

УДК 796

DOI: 10.47438/1999-3455_2022_2_24

ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД



Кантемир Олегович Князев¹, Сулейман Кашанович Валиев²,
Оксана Валентиновна Алёхина³, Ия Викторовна Григорьева⁴

*Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России¹
Нальчик, Россия*

*Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г. Ф. Морозова^{2,3,4}
Воронеж, Россия*

¹ Преподаватель кафедры физической подготовки, старший лейтенант полиции

Тел.: +7(928)-691-95-41, e-mail: shmv1978@yandex.ru

² Доцент кафедры физического воспитания

ORCID 0000-0003-4947-0989

Тел.: +7(473)253-75-71, e-mail: syl.valiev2020@yandex.ru

³ Доцент кафедры физического воспитания

Тел.: +7(473)253-75-71, e-mail: alekhinaov2013@ya.ru

⁴ Доцент кафедры физического воспитания

Тел.: +7(473)239-02-99, e-mail: griiya@mail.ru

Аннотация. Целью данного исследования является изучение путей формирования специальных двигательных умений и навыков в процессе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел РФ путём подбора направленных упражнений и тренировок. Специальные двигательные умения и навыки необходимы для задержания, проследования и пресечения противоправных действий со стороны антиобщественных элементов. Основной задачей физической подготовки сотрудников является получение ими концентрированных знаний и навыков, которые помогут успешному решению оперативно-служебных задач. В указанной связи в учебный процесс вводятся инновационные методики подготовки кадров, которые не требуют затрачивания избыточных временных ресурсов. Установлено, что каждый сотрудник ОВД для выполнения профессиональной деятельности наделяется кругом полномочий по укреплению и защите законности, а также поддержанию справедливости и защищённости, так как данная профессия связана с ситуациями экстремального и чрезвычайного содержания, что оказывает непосредственное влияние на формирование личностно-профессиональных характеристик правоохранителей.

Ключевые слова: физическая подготовка, специальные двигательные умения и навыки, методика обучения, направленность подготовки, подтягивание, бег.

Для цитирования: Пути формирования специальных двигательных умений и навыков в процессе физической подготовки сотрудников ОВД / К.О. Князев, С.К. Валиев, О.В. Алёхина [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022. № 2. С. 24-27. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_2_24.

Введение

Специфика выполняемой работы предъявляет к уровню физической подготовки сотрудников органов внутренних дел – слушателей образовательных организации МВД России особые требования, поскольку большая часть из них показывает недостаточный уровень физической подготовки, и его несоответствие требованиям, предъявляемых задачами службы. В ука-

занной связи в учебный процесс необходимо ввести инновационные методики подготовки кадров, которые не требуют затрачивания избыточных временных ресурсов.

Методология исследования

На сегодняшний день организация физической подготовки сотрудников регламентируется директивами и приказами МВД России. Указанные документы содержат все упражнения и приёмы борьбы необходимые для освоения сотрудниками ОВД, а также методику их выполнения. Однако, как отмечают эксперты, боль-

шинство упражнений направлены на совершенствование общей физической подготовки и сотрудникам правоохранительных органов недостаточно обладать лишь хорошими физическими данными, их задача продемонстрировать высокий уровень и профессионально-прикладной подготовленности, структуру которого составляют специальные двигательные умения и навыки [Хажироков, 2019, С. 203-205; Губжоков, 2021, С. 139-140; Кодзоков, 2019, С. 146].

Характеризуя специальные двигательные умения и навыки сотрудников ОВД следует обратить внимание, что от их уровня зависит результативность практической деятельности.

Особое внимание следует уделить тому, что каждый сотрудник ОВД для выполнения профессиональной деятельности наделяется государством кругом полномочий. На их плечи ложится обязанность по укреплению и защите законности, а также поддержанию справедливости и защищенности, так как данная профессия связана с ситуациями экстремального и чрезвычайного содержания (применение оружия, освобождение заложников, обеспечение режима КТО и пр.), что оказывает непосредственное влияние на формирование личностно-профессиональных характеристик правоохранителей [Мешев, 2018, С. 109-113].

Все изложенное отчетливо свидетельствует о необходимости формирования у сотрудников ОВД специальных двигательных навыков. Данные качества вырабатываются в процессе физической подготовки слушателей и их совершенствования необходимо добиваться в короткие сроки прохождения обучения [Мешев, 2019, С. 153]. Процесс это трудоемкий и зависит от согласованной работы преподавателя и тренирующегося. Разберем ряд упражнений и методику их освоения, способствующие формированию указанных навыков.

Итак, для начала возьмем подтягивания, которые отнесены к разделу прикладной гимнастики и атлетической подготовки. В первую очередь следует сказать, что как бы странно не звучало, но для некоторых групп обучающихся подтягивания могут быть травмоопасным упражнением, например для тех, чей вес составляет больше 90 килограммов, или же для тех, у кого присутствует различные травмы локтевого сустава и грудных мышц. Для первой группы людей, подтягивания являются опасными по той простой причине, что локтевой сустав устроен, так что в точке максимального распрямления он не выдерживает большого веса или долгой монотонной нагрузки. Таким образом, выполняя подтягивания согласно регламенту приказа, люди с весом более 90 килограммов могут травмироваться. Вторая группа людей также в группе риска, так как травмированные ранее локтевые суставы и получившие растяжение или вовсе разорванные ранее мышцы груди могут в результате выполнения подтягивания, во-первых, быть повторно травмированы, во-вторых, травмированные суставы и мышцы при получении нагрузки страхуются от повторного травмирования вызывая чувство дискомфорта при соблюдении правильной техники выполнения, вынуждая тренирующегося менять технику выполнения упражнения. В качестве аналога можно рассмотреть упражнение тяги гантелей к поясу в наклоне. Это упражнение воздействует те же группы мышц, что задействуется и при подтягивании, однако травматизм при выполнении этого упражнения гораздо меньше. Первая и основная причина меньшего травматизма заключается в регулировании рабочего веса гантели, таким образом, что каждый слушатель сможет подобрать для себя

комфортный вес и со временем увеличивать его в процессе тренировки. Так же слушатели, имеющие в прошлом травмы локтевого сустава и грудных мышц, смогут выполнять его не беспокоясь получить травму повторно. Таким образом, это упражнение является более эффективным, и является менее травмоопасным чем подтягивания, а также с большей вероятностью даст слушателю прогрессировать быстрее [Тхазеплов, 2019, С. 220; Мешев, Кодзоков, Хажироков, 2019, С. 29-31].

Вторым упражнением, которое заслуживает внимания, является упражнение для развития скоростно-силовых качеств мышц ног. Для этого в тренировочном процессе используются беговые и прыжковые упражнения. Большая часть из упражнений не рассчитаны на развитие взрывной скорости бега, и напрямую не влияют на улучшение скоростных показателей слушателя. Например, прыжки вверх из приседа и прыжки через гимнастическую скамейку одновременным отталкиванием двумя ногами в большей своей части влияют на взрывную силу прыжков, нежели взрывную скорость бега. А для бега более эффективными будут упражнения с имитацией лестницы. Для выполнения этого упражнения достаточно будет на ровной поверхности беговой дорожки или спортивного зала сделать рисунок имитирующий лестницу. При помощи данной разметки можно выполнять целый ряд упражнений, которые будут развивать взрывную скорость бега. Важным при ее использовании является постановка правильной техники выполнения упражнения включающая в себя прохождение тренажера с максимальной скоростью и задействуя правильные мышечные группы (пресс, икроножные мышцы, бедренные мышцы). Итак, первой разновидностью является прохождение тренажера на носках пальцев, без использования стопы или пятки на максимальной скорости не задирая при этом ноги слишком высоко (быстрыми рывками отрывая носки от земли на несколько сантиметров для совершения небольшого шага вперед). Выполняется до 10 подходов за тренировку (1 подход - пройти тренажер в одну сторону и обратно). Вторая разновидность очень похожа на первую, только теперь пройти тренажер необходимо боком, соблюдая ту же технику и скорость что в первом упражнении. Третья разновидность это, по сути, выполнение первого варианта, только в каждом квадрате разметки вместо одного шага выполняется два. Это упражнение работает также как и первое, только нагружает и утомляет мышцы сильнее и быстрее в отличие от первого. Четвертая разновидность - прыжки на двух и одной ногах в каждый квадрат разметки, также с минимальной амплитудой и максимальной скоростью между приземлением и моментом выпрыгивания.

Еще стоит упомянуть упражнение, которое у тренирующихся называется «рваный бег». Суть упражнения заключается в том что, спортсмен ускоряется с места, пробегает в таком режиме 10-15 метров, потом замедляется до комфортного темпа, таким образом, пробегая 30-50 метров, затем снова ускоряется на 10-15 метров. Это упражнение может быть вариативно, и пробегаемое расстояние зависит от функциональности слушателя.

Также отличным упражнением является бег по дороге или пригорку идущей на подъем на максимальной скорости. Преодолевая небольшие расстояния на максимальной скорости в горку, сильно нагружают мышцы ног и также развивают функциональную выносливость [Яхутлова, Черкесов, 2020, С. 65-66; Хажироков, 2019, С. 140].

Выводы

Таким образом, отметим, что сотрудник ОВД, являясь субъектом правоохранительной деятельности госу-

дарства, должен соответствовать предъявляемым ему профессиональным требованиям, обладать необходимыми специальными двигательными умениями и навыками, на уровне, обеспечивающем эффективное выполнение задач службы. Для этого, в процессе профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации у сотрудников ОВД формируются высокий уровень профессиональных знаний, умений и навыков, а также

повышается приобретенное ранее профессиональное мастерство.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Хажироков В.А. Организация и совершенствование навыков физической подготовки слушателей, обучающихся в вузах МВД России // *Образование. Наука. Научные кадры*. 2019. № 1. С. 203-205.
2. Губжоков А.Х. Формирование двигательных навыков применения боевых приемов борьбы на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России // *Современные наукоемкие технологии*. 2021. № 2. С. 139-143.
3. Кодзоков А.Х. Направленность физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // *Образование. Наука. Научные кадры*. 2019. № 3. С. 146-148.
4. Мешев И.Х. Средства и методы развития приоритетных профессиональных качеств сотрудников специальных подразделений в процессе физической подготовки // *Наука и спорт: современные тенденции*. 2018. Т. 20. № 3 (20). С. 109-113.
5. Мешев И.Х. Пути реализации принципов физической подготовки слушателей образовательных организаций МВД России // *Образование. Наука. Научные кадры*. 2019. № 3. С. 153-155.
6. Тхазеплов Р.Л. Актуальные вопросы формирования прикладных двигательных навыков у сотрудников полиции на занятиях по физической подготовке // *Педагогический журнал*. 2019. Т. 9. № 5-1. С. 218-224.
7. Мешев И.Х., Кодзоков А.Х., Хажироков В.А. Роль физической подготовки в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел РФ // *Педагогический журнал*. 2019. Т. 9. № 5-1. С. 29-35.
8. Яхутлова Э.Б., Черкесов Р.М. Пути совершенствования двигательных умений и навыков на занятиях по физической подготовке // *Культура физическая и здоровье*. 2020. № 4 (76). С. 65-67.
9. Хажироков В.А. Специфические особенности профессионально-прикладной физической подготовки в образовательных организациях МВД России // В сборнике: *Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики*. Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. Ответственные редакторы В.М. Баршай, А.А. Тащиян. 2019. С. 138-143.

References

1. Hazhirokov V.A. Organizaciya i sovershenstvovanie navykov fizicheskoj podgotovki slushatelej, obuchayushchihsya v vuzah MVD Rossii [Organization and improvement of physical training skills of students studying in higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia] // *Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry* [Education. The science. Scientific personnel]. 2019. № 1. p. 203-205.
2. Gubzhokov A.H. Formirovanie dvigatel'nyh navykov primeneniya boevyh priemov bor'by na zanyatiyah po fizicheskoj podgotovke v obrazovatel'nyh organizacijah MVD Rossii [Formation of motor skills for the use of combat fighting techniques in physical training classes in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia] // *Sovremennye naukoemkie tekhnologii* [Modern science-intensive technologies]. 2021. № 2. p. 139-143.
3. Kodzokov A.H. Napravlennost' fizicheskoj podgotovki sotrudnikov organov vnutrennih del [Orientation of physical training of employees of internal affairs bodies] // *Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry* [Education. The science. Scientific personnel]. 2019. № 3. p. 146-148.
4. Meshev I.H. Sredstva i metody razvitiya prioritetnyh professional'nyh kachestv sotrudnikov special'nyh podrazdelenij v processe fizicheskoj podgotovki [Means and methods for the development of priority professional qualities of employees of special units in the process of physical training] // *Nauka i sport: sovremennye tendencii* [Science and sport: modern trends]. 2018. V. 20. № 3 (20). S. 109-113.
5. Meshev I.H. Puti realizacii principov fizicheskoj podgotovki slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii [Ways to implement the principles of physical training of students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia] // *Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry* [Education. The science. Scientific personnel]. 2019. № 3. p. 153-155.
6. Thazeplov R.L. Aktual'nye voprosy formirovaniya prikladnyh dvigatel'nyh navykov u sotrudnikov policii na zanyatiyah po fizicheskoj podgotovke [Actual issues of the formation of applied motor skills among police officers in physical training classes] // *Pedagogicheskij zhurnal* [Pedagogical journal]. 2019. V. 9. № 5-1. p. 218-224.
7. Meshev I.H., Kodzokov A.H., Hazhirokov V.A. Rol' fizicheskoj podgotovki v professional'noj deyatel'nosti sotrudnikov organov vnutrennih del RF [The role of physical training in the professional activities of employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation] // *Pedagogicheskij zhurnal* [Pedagogical journal]. 2019. V. 9. № 5-1. p. 29-35.
8. YAhutlova E.B., SHERkesov R.M. Puti sovershenstvovaniya dvigatel'nyh umenij i navykov na zanyatiyah po fizicheskoj podgotovke [Ways to improve motor skills and abilities in physical training classes] // *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health]. 2020. № 4 (76). p. 65-67.
9. Hazhirokov V.A. Specificheskie osobennosti professional'no-prikladnoj fizicheskoj podgotovki v obrazovatel'nyh organizacijah MVD Rossii [Specific features of professional-applied physical training in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia] // В сборнике: *Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики*. Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции [In the collection: Physical education and

sport: topical issues of theory and practice. Collection of articles of the All-Russian Scientific and Practical Conference]. *Otvetstvennye redaktory V.M. Barshaj, A.A. Tashchiyan.* 2019. p. 138-143.

Поступила в редакцию 06.05.2022
Подписана в печать 30.06.2022

Original article
UDC 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_2_24

WAYS OF FORMING SPECIAL MOTOR SKILLS AND ABILITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING OF POLICE OFFICERS

Kantemir O. Knyazev ¹, Suleiman K. Valiev ², Oksana V. Alyokhina ³, Iya V. Grigorieva ⁴

North Caucasus Institute of Professional Development (branch) of Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation ¹

Nalchik, Russia

Voronezh State Forestry University named after G. F. Morozov ^{2,3,4}
Voronezh, Russia

¹ *Lecturer of Physical Training Department, Senior Lieutenant of Police*

Ph.: +7(928)691-95-41, e-mail: shmv1978@yandex.ru

² *Assistant Professor of Physical Training Department*

ORCID 0000-0003-4947-0989

Ph.: +7(473)253-75-71, e-mail: syl.valiev2020@yandex.ru

³ *Associate Professor of Physical Training Department*

Ph.: +7(473)253-75-71, e-mail: alehinaov2013@ya.ru

⁴ *Associate Professor of Physical Training Department*

Ph.: +7(473)239-02-99, e-mail: griiya@mail.ru

Abstract. The purpose of this study is to study the ways of forming special motor skills and abilities in the process of physical training of employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation by selecting targeted exercises and training. Special motor skills and abilities are necessary for detaining, prosecuting and suppressing illegal actions by antisocial elements. The main objective of the physical training of employees is to obtain concentrated knowledge and skills that will help them successfully solve operational and service tasks. In this regard, innovative methods of training personnel are introduced into the educational process, which do not require spending excessive time resources. It has been established that each police officer, in order to perform professional activities, is endowed with a range of powers to strengthen and protect the rule of law, as well as maintain justice and security, since this profession is associated with situations of extreme and emergency content, which has a direct impact on the formation of personal and professional characteristics of law enforcement officers.

Keywords: physical training, special motor skills and abilities, teaching methods, orientation of training, pull-ups, running.

Cite as: Knyazev, K. O., Valiev, S. K., Alyokhina, O. V., Grigorieva, I. V. (2022) Ways of forming special motor skills and abilities in the process of physical training of police officers. *Physical Culture and Health.* (2), 24-27. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_2_24.

Received 06.05.2022
Accepted 30.06.2022