

в) действующие программы по подготовке пауэрлифтеров в жиме лежа не позволяют эффективно готовить их к соревновательной деятельности.

Способности спортсменов к эффективному выполнению жима лежа требуют высокого уровня их адаптации к соревновательной деятельности и перенесению физических нагрузок. Адаптация спортсменов к тренировочным нагрузкам воспитывается в ходе упорных тренировок. При этом следует обращать особое внимание на развитие у спортсменов физических качеств и двигательных способностей, необходимых для эффективной соревновательной деятельности. Во время тренировок они также должны приобрести навыки соревновательной деятельности. Для многих спортсменов это является важным моментом. Установлено, что не у всех спортсменов, адаптация к соревновательной деятельности проходит успешно. Это отрицательно отражается на их поведении в ходе соревнований. При успешной адаптации к соревновательной деятельности у пауэрлифтеров происходит целый ряд позитивных перемен. Это проявляется в уверенности спортсменов в себе, в своих силах и способностях.

ВЫВОД

В ходе исследования были выявлены современные требования, предъявляемые к подготовленности пауэрлифтеров в жиме лежа. Основными показателями готовности пауэрлифтеров в жиме лежа к соревновательной деятельности являются: высокий уровень физической готовности спортсменов; хорошо развитые навыки выполнения жима лежа; мастерское владение современными технологиями тренировки жима лежа; психологическая устойчивость спортсменов к соревновательной деятельности; высокий уровень концентрации внимания во время выполнения жима лежа; высокий уровень адаптации к соревновательной деятельности и перенесению физических нагрузок; устойчивая мотивация спортсменов к достижению высоких результатов на соревнованиях.

Современный период подготовки пауэрлифтеров в жиме лежа характеризуется увеличением требований к качеству их тренировочного процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Организация подготовки к сдаче норм и требований современного комплекса ГТО / А.Э. Болотин, С.С. Аганов, А.А. Бобрищев [и др.]. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский университет Государственной противопожарной службы МЧС России, 2015. – 165 с.

REFERENCES

1. Bolotin, A.E., Aganov, S.S., Bobrishchev, A.A. et al. (2015), *Organization of preparation for the delivery of standards and requirements of the modern complex of TRP*, St. Petersburg University of the State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia, St. Petersburg.

Контактная информация: a_bolotin @inbox.ru

Статья поступила в редакцию 18.07.2023

УДК 796.011.1

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ СИЛОВОГО ЗАДЕРЖАНИЯ У КУРСАНТОВ

Алексей Иванович Ткаченко, кандидат педагогических наук, доцент, Вадим Михайлович Бычков, кандидат педагогических наук, доцент, Московский университет Министерства внутренних дел России имени В.Я. Кикотя, Москва; Андрей Николаевич Кулиничев, кандидат педагогических наук, доцент, заместитель начальника кафедры, Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел России имени И.Д. Путилина, Белгород; Андрей Александрович Третьяков, кандидат педагогических наук, доцент, Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени И.Д. Путилина, Белгород, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород

Аннотация

Введение. В статье указывается на то, что анализ оперативных ситуаций показывает, что на современном этапе служебные обязанности сотрудников ОВД, связанные с задержанием правонарушителей, требуют от них не только высокий уровень физической подготовленности, но и значительную техническую подготовленность. Также сотрудник полиции должен уметь действовать в различных оперативных ситуациях и быстро принимать решения. Формирование у курсантов навыков силового задержания необходимо применять средства и методы, повышающие уровень развития координационных способностей, улучшающие работу вестибулярного анализатора. Это позволит формировать необходимые профессиональные двигательные действия на этапе обучения в образовательных организациях МВД России. Организация и методы исследования. Было организовано исследование на базе Белгородского юридического института МВД России. В нем приняли участие курсанты 3 и 4 курсов в количестве 60 человек. Эксперимент проводился в течение 6 месяцев. Была предложена экспериментальная методика в практическом применении 3 направлений с комплексами упражнений. В рамках каждого направления было предложено 4 комплекса упражнений. Результаты исследования. Анализируя доступную литературу, статистические данные и оперативные ситуации можно уверенно сказать, что в служебно-боевой подготовке необходима постоянная актуализация знаний и навыков применения боевых приемов борьбы, огнестрельного оружия, специальных средств. Необходимые знания, умения и навыки можно получить на отдельных дисциплинах, но, к сожалению, в реальной оперативной ситуации сотруднику важно применить все вместе. Заключение. Физическая подготовка, как часть служебно-профессиональной подготовки, должна осуществляться с применением сопряженного метода, предусматривая взаимосвязь общей и специальной подготовки, тактико-технических действий и когнитивного совершенствования.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсанты, профессиональные навыки, силовое задержание, методика.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p326-330

FORMATION OF PROFESSIONAL SKILLS OF FORCIBLE DETENTION OF CADETS

Alexey Ivanovich Tkachenko, candidate of pedagogical sciences, docent, Vadim Mihailovich Bychkov, candidate of pedagogical sciences, docent, Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia; Andrey Nikolaevich Kulnichev, candidate of pedagogical sciences, docent, deputy head of department, Belgorod law institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin; Andrey Aleksandrovich Tretyakov, candidate of pedagogical sciences, docent, Belgorod law institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin, Belgorod National Research University

Abstract

Introduction. The article points out that the analysis of operational situations shows that at the present stage, the official duties of the police officers associated with the detention of offenders require from them not only a high level of physical fitness, but also significant technical preparedness. Also, a police officer should be able to act in various operational situations and make decisions quickly. Formation of cadets' skills of forcible detention it is necessary to apply means and methods that increase the level of development of coordination abilities, improve the work of the vestibular analyzer. This will make it possible to form the necessary professional motor actions at the stage of training in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Organization and methods of research. A study was organized on the basis of the Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia. It was attended by cadets of the 3rd and 4th courses in the number of 60 people. The experiment was carried out for 6 months. An experimental technique was proposed in the practical application of 3 directions with sets of exercises. Within each direction, 4 sets of exercises were proposed. The results of the study. Analyzing the available literature, statistics and operational situations, we can confidently say that in service and combat training, constant updating of knowledge and skills in the use of combat fighting techniques, firearms, special means

is necessary. The necessary knowledge, skills and abilities can be obtained in individual disciplines, but unfortunately, in a real operational situation, it is important for an employee to apply everything together. Conclusion. Physical training, as part of service and professional training, should be carried out using a conjugate method, providing for the relationship of general and special training, tactical and technical actions and cognitive improvement.

Keywords: physical training, cadets, professional skills, forcible detention, methodology.

ВВЕДЕНИЕ

Физическая подготовка в системе служебно-профессиональной подготовки сотрудников МВД России занимает одно из важных мест. И то насколько методически правильно будет выстроен образовательный процесс по формированию специфических двигательных навыков, будет определяться эффективность применения сотрудниками физической силы в процессе силового задержания правонарушителей в различных оперативных ситуациях [1, 2].

Анализ оперативных ситуаций показывает, что на современном этапе служебные обязанности сотрудников ОВД, связанные с задержанием правонарушителей, требуют от них не только высокий уровень физической подготовленности, но и значительную техническую подготовленность. Также сотрудник полиции должен уметь действовать в различных оперативных ситуациях и быстро принимать решения [3, 4].

В связи с этим подготовку сотрудников ОВД необходимо связывать с формированием профессиональных навыков, опираясь на специфические особенности и современные требования к выполнению служебных обязанностей, анализа возможных оперативных ситуаций и экстремальных [4, 5]. При этом, несомненно, должны учитываться индивидуальные особенности.

Для формирования у курсантов навыков силового задержания необходимо применять средства и методы, повышающие уровень развития координационных способностей, улучшающие работу вестибулярного анализатора [2, 3, 5]. Это позволит формировать необходимые профессиональные двигательные действия на этапе обучения в образовательных организациях МВД России.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Было сделано предположение о том, что для эффективного формирования навыков силового задержания у курсантов необходимо акцентировать внимание не только на уровень физической подготовленности, но и на техническую сторону выполнения профессиональных двигательных действий.

Для подтверждения предположения было организовано исследование на базе Белгородского юридического института МВД России. В нем приняли участие курсанты 3 и 4 курсов в количестве 60 человек. Эксперимент проводился в течение 6 месяцев. Была предложена экспериментальная методика в практическом применении 3 направлений с комплексами упражнений. В рамках каждого направления было предложено 4 комплекса упражнений. В первом направлении упражнения были нацелены на формирование умений точно соизмерять временные, пространственные и динамические характеристики двигательных действий. Второе, позволило развивать статическое и динамическое равновесие. В рамках третьего направления совершенствовалось умение выполнять двигательные действия без излишних мышечных напряжений. Предложенные комплексы упражнений использовались на занятиях по различным темам, охватывающим весь арсенал изучаемых боевых приемов борьбы.

Каждый месяц экспериментального периода был посвящен использованию комплекса упражнений одного из направлений. При этом каждое четвертое практическое занятие проводилось с использованием упражнений с элементами полосы препятствий и технико-тактических действий по формированию профессиональных навыков силового задержания. Формирование профессиональных навыков применения физической силы

проходило с использованием сопряженного метода. Практические занятия предусматривали решение задач специальной подготовки и совершенствования техники боевых приемов борьбы.

Эффективность применения экспериментальной методики оценивалась с помощью измерения скорости преодоления полосы препятствий и техники боевых приемов борьбы, которую оценивали эксперты.

Профессиональные навыки применения физической силы											
1 направление				2 направление				3 направление			
Обще подготовительные упражнения	Специально подготовительные упражнения	Упражнения с элементами акробатики	Упражнения с элементами полосы препятствий	Обще подготовительные упражнения	Специально подготовительные упражнения	Упражнения с элементами акробатики	Упражнения с элементами полосы препятствий	Обще подготовительные упражнения	Специально подготовительные упражнения	Упражнения с элементами акробатики	Упражнения с элементами полосы препятствий

Рисунок – Экспериментальная методика формирования профессиональных навыков силового задержания

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для оценки влияния экспериментальной методики на уровень специальной физической подготовленности курсантам было предложено выполнить контрольное упражнение – преодоление полосы препятствий. Измерялось время прохождения полосы. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Время преодоления полосы препятствий

Курс	Группа	До, сек, M±m	После, сек, M±m	P
3	КГ	152±11	147±14	-
	ЭГ	151±12	129±11	+
	P	-	+	
4	КГ	133±14	130±14	-
	ЭГ	136±13	115±11	+
	P	-	+	

Преодоление полосы препятствий включается в образовательный процесс по «Физической подготовке» у курсантов с 3 курса. Отмечено, что в начале эксперимента группы были однородными. По окончании, время преодоления полосы улучшилось во всех группах, но достоверные изменения отмечены в экспериментальных группах (ЭГ) 3 и 4 курса. Лучшее время отмечено в ЭГ 4 курса 115±11 секунд.

Для оценки технической подготовленности курсантов было предложено экспертам оценить применение боевых приемов борьбы. Курсантам было предложено пять различных ситуаций, в которых необходимо было применить боевые приемы борьбы. По результатам оценки всех технических действий рассчитывался средний балл. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Оценка боевых приемов борьбы

Курс	Группа	До, M±m	После, M±m	P
3	КГ	3,72±0,10	3,92±0,15	-
	ЭГ	3,60±0,21	4,52±0,12	+
	P	-	+	
4	КГ	3,80±0,14	3,96±0,10	-
	ЭГ	3,76±0,19	4,68±0,23	+
	P	-	+	

Результаты оценки боевых приемов борьбы до начала эксперимента показывают, что группы были однородны. Так средний балл в контрольных группах (КГ) составлял 3 курс – 3,72±0,10 балла, 4 курс – 3,80±0,14 балла, а в ЭГ 3 курс – 3,60±0,21 балла, 4 курс – 3,76±0,19 балла. По окончании эксперимента рост среднего балла отмечен во всех наблюдаемых группах. В КГ обоих курсов средний балл не достиг оценки «хорошо». А в ЭГ

средний балл приближался к оценке «отлично».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализируя доступную литературу, статистические данные и оперативные ситуации можно уверенно сказать, что в служебно-боевой подготовке необходима постоянная актуализация знаний и навыков применения боевых приемов борьбы, огнестрельного оружия, специальных средств. Необходимые знания, умения и навыки можно получить на отдельных дисциплинах, но, к сожалению, в реальной оперативной ситуации сотруднику важно применить все вместе. В образовательной деятельности курсантов с каждым годом обучения будет возрастать междисциплинарная взаимосвязь необходимых знаний, умений и навыков.

Физическая подготовка, как часть служебно-профессиональной подготовки, должна осуществляться с применением сопряженного метода, предусматривая взаимосвязь общей и специальной подготовки, тактико-технических действий и когнитивного совершенствования. Также на занятиях необходимо проводить параллель с практикой служебной деятельности и комплексно применять многообразие средств и методов физической культуры и спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бычков В.М. Взаимосвязь состояния уверенности и качества выполнения профессиональной деятельности сотрудником полиции при силовом задержании / В.М. Бычков, М.А. Ушаков, В.В. Корнюхин // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2021. – № 4. – С. 159–163.
2. Кузнецов С.В. Необходимость перехода от имитации к педагогическому моделированию при подготовке к выполнению служебно-боевых задач в системе профессионального образования будущих полицейских / С.В. Кузнецов // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2021. – № 6 (81). – С. 5–11.
3. Особенности проверки уровня физической подготовки сотрудников и подразделений органов внутренних дел / В.М. Макаров, С.А. Носов, С.В. Иноземцев, И.Н. Марченко // Успехи гуманитарных наук. – 2021. – № 8. – С. 21–26.
4. Плешивцев А.Ю. К вопросу совершенствования физической подготовки сотрудников правоохранительных органов / А.Ю. Плешивцев, К.О. Князев, А.М. Мишин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 4 (218). – С. 308–311.
5. Самойлов В.Д. Ситуационное моделирование инноваций на традициях физической подготовки курсантов МВД России / В.Д. Самойлов, В.А. Синянский // Наука-2020. – 2021. – № 3 (48). – С. 24–31.

REFERENCES

1. Bychkov, V.M., Ushakov, M.A. and Korniyukhin, V.V. (2021), “The relationship between the state of confidence and the quality of professional activity by a police officer during forcible detention”, *Psychology and pedagogy of official activity*, No. 4, pp. 159–163.
2. Kuznetsov, S.V. (2021), “The need to move from imitation to pedagogical modeling in preparation for performing service and combat tasks in the system of professional education of future police officers”, *Municipal education: innovations and experiment*, No. 6 (81), pp. 5–11.
3. Makarov, V.M., Nosov, S.A., Inozemtsev, S.V. and Marchenko, I.N. (2021), “Features of checking the level of physical training of employees and divisions of internal affairs bodies”, *Successes of the humanities*, No. 8, pp. 21–26.
4. Pleshivtsev, A.Y., Knyazev, K.O. and Mishin, A.M. (2023), “On the issue of improving the physical training of law enforcement officers”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (218), pp. 308–311.
5. Samoilov, V.D. and Sinyansky, V.A. (2021), “Situational modeling of innovations on the traditions of physical training of cadets of the Ministry of Internal Affairs of Russia”, *Nauka-2020*, No. 3 (48), pp. 24–31.

Контактная информация: delphin87@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 26.07.2023