

Сафронов Александр Юрьевич, преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки Владивостокского филиала Дальневосточного юридического института Министерства внутренних дел Российской Федерации, г. Уссурийск

Ермоленко Дмитрий Александрович, преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки Владивостокского филиала Дальневосточного юридического института Министерства внутренних дел Российской Федерации, г. Уссурийск

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ: ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ПРЕОДОЛЕНИЮ ПРЕПЯТСТВИЙ

Аннотация: Статья посвящена анализу проблем методики обучения курсантов и слушателей учебных заведений системы МВД России преодолению препятствий. Анализируется роль данных занятий в курсе физической подготовки сотрудников полиции; характеризуются типичные ошибки преподавателя при организации данных занятий; рассматривается комплекс мер по предотвращению травматизма на практических занятиях по преодолению препятствий.

Ключевые слова: профессиональная подготовка; физическая подготовка; органы внутренних дел; физическая подготовленность.

Annotation: The article is devoted to the analysis of the problems of teaching cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia to overcome obstacles. The role of these classes in the course of physical training of police officers is analyzed; typical mistakes of a teacher in organizing

these classes are characterized; a set of measures to prevent injuries in practical classes on overcoming obstacles is considered.

Keywords: professional training; physical training; internal affairs bodies; physical fitness.

Обучение преодолению препятствий развивалось в общей системе физической подготовки вместе с развитием тактики преследования и задержания правонарушителей.

Преодоление препятствий служит одним из прикладных средств физической подготовки, способствующих выработке у курсантов и слушателей выносливости, ловкости, скорости, решительности, быстроты, ориентировки и инициативности в процессе выполнения разнообразных и непрерывно чередующихся напряженных действий [1; 2].

Характерной особенностью занятий по преодолению элементов полосы препятствий или полосы препятствий в целом является комплексное использование различных приемов и действий в условиях интенсивной физической нагрузки [3].

Раздел «Преодоление препятствий» содержит элементы полосы препятствий и изучается параллельно с такими темами, как «Легкая атлетика», «Прикладная гимнастика», «Боевые приемы борьбы», входя в число наиболее значимых разделов физической подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России. Занятия по преодолению препятствий проводятся на оборудованной полосе препятствий, дорожке стадиона, площадках рукопашного боя, с помощью которых решаются следующие задачи:

- обучение курсантов и слушателей способам преодоления разнообразных искусственных препятствий, специальным приемам борьбы в экстремальных условиях профессиональной деятельности;
- развитие у курсантов и слушателей выносливости, силовой выносливости, быстроты, ловкости;

– развитие способности переносить большое физическое и моральное напряжение, умение быстро переходить от одних действий к другим;

– воспитание у курсантов и слушателей смелости, решительности, уверенности в своих силах, стремления сблизиться с противником и обезвредить его;

– обучение курсантов и слушателей наиболее выгодным приемам преодоления препятствий, выполнение их в сочетании с различными способами перемещений.

При выполнении упражнений часто допускаются следующие ошибки:

– чрезмерное напряжение мышц всего тела на старте и при гладком беге;

– излишняя закрепощенность бедренных и икроножных мышц, закидывание головы и поднимание плеч, мешающие глубокому вдоху, что приводит к быстрому утомлению во время преодоления полосы препятствий, особенно на протяжении последних 100 м бега;

– преждевременное выбрасывание голени маховой ноги вперед при преодолении 2,5-метрового рва. В этом случае обучающийся во время приземления натывается на свою же ногу и получает сильный встречный удар, снижающий его поступательное движение;

– снижение скорости бега перед входом в лабиринт;

– подбор ног (чрезмерное напряжение) при беге по балкам разрушенного моста;

– высокое положение туловища в момент прыжка с конца балки разрушенного моста, что снижает скорость движения вперед;

– близкая постановка толчковой ноги к препятствию при преодолении кирпичной стены (в этом случае прыжок выполняется больше вверх, чем вперед);

– при преодолении кирпичной стены толчковая нога медленно переносится над препятствием и сильно сгибается в момент постановки на землю;

– соскок в траншею выполняется из высокого положения, жестко и с полной остановкой движения;

– нарушение согласованности движения работы рук и ног при беге в ходе сообщения;

– остановка в момент перехода с лесенки на ступеньку разрушенной лестницы, при преодолении ее в обратном направлении;

– отсутствие графика бега и преодоления полосы препятствий, а отсюда неумение правильно распределить свои силы и возможности;

– нарушение оптимального ритма движения при преодолении препятствий.

При преодолении пролома в кирпичной стене могут допускаться следующие ошибки:

– медленная постановка маховой ноги на нижний край;

– слабый толчок ногой в первой половине шага маховой ноги;

– преждевременное выпрямление туловища при выходе из пролома.

При обучении грубые ошибки должны быть своевременно обнаружены и исправлены. Прежде чем приступать к исправлению ошибок, необходимо убедиться в том, что именно эта ошибка является главной. Ее исправление ведет к ликвидации второстепенных ошибок.

Руководитель, проводящий занятия по преодолению препятствий, отвечает за соблюдение всех мер предупреждения травматизма.

Руководитель обязан:

– следить за постоянным поддержанием в образцовом порядке мест занятий;

– систематически и перед каждым занятием проверять исправность оборудования, учебного инвентаря;

– обеспечивать строгое соблюдение дисциплины на занятиях, правильность выполнения упражнений;

– умело оказывать при выполнении упражнений необходимую помощь и страховку.

Таким образом, профессионально прикладная подготовка как будущих, так и действующих сотрудников полиции предполагает развитие двигательных умений и навыков по решению профессиональных задач в особых условиях режима чрезвычайного положения, обеспечивать личную безопасность граждан в процессе решения служебных задач. Для этих целей необходимо развивать двигательные способности обучаемых, силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость. Все эти задачи, в полной мере, позволяют решать занятия по преодолению полосы препятствий.

Библиографический список:

1. Алексеенков А.Е., Максимова Е.Н. Методика организации занятия по преодолению полосы препятствий // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 62-66.
2. Бакин А.В., Пивоваров Д.В., Зайцева Е.В. Особенности подготовки к соревнованиям по преодолению полосы препятствий со стрельбой в образовательных организациях МВД России // Проблемы профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов Сборник материалов Всеросс. круглого стола. М., 2018. С. 31-38.
3. Галимова А.Г., Толстихин А.Н., Кудрявцев М.Д., Панов Е.В. Актуальные вопросы совершенствования методики подготовки к преодолению полосы препятствий со стрельбой в образовательных организациях МВД России // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 60-2. С. 82-85.