

Ссылка для цитирования этой статьи:

Тхазеплов Р.Л. Практика занятий единоборствами как эффективное средство повышения физической подготовки сотрудников полиции // Human Progress. 2025. Том 11, Вып. 7. С. 19. URL: http://progress-human.com/images/2025/Tom11_7/Tkhazeplov.pdf DOI 10.46320/2073-4506-2025-7a-17.

ПРАКТИКА ЗАНЯТИЙ ЕДИНОБОРСТВАМИ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Тхазеплов Рустам Леонидович

старший преподаватель кафедры физической подготовки,
Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал),
Краснодарский университет Министерства внутренних дел
Российской Федерации,
г. Нальчик, Российская Федерация;
подполковник полиции

Аннотация. В статье обосновывается утверждение о целесообразности базирования физической подготовки полицейских на системе тренировок единоборцев, приспособленных под условия практической деятельности сотрудников органов внутренних дел. Именно данный вид воздействия в большей мере отражает характер противостояния полицейского с правонарушителем и дает возможность представителю власти в рамках превентивной подготовки получить необходимое преимущество в физическом отношении. Специфика подготовки, арсенал нарабатываемых физических возможностей, содержание тренировочного процесса и его результаты характеризуют единоборства как вид физической активности, который позволит сотрудникам полиции обеспечивать прогресс и в личном, и в профессиональном отношении. Занятия спортом, активный отдых, выделение физической культуре и двигательной активности времени в течение дня – эффективный способ профилактики заболеваний и сохранения работоспособности организма. Положение человека как биологического вида обуславливает важность поддержания подвижности, а как следствие, состояния костной, мышечной, связочной и других тканей на высоком уровне, чтобы, предпринимая физические усилия, данный процесс мог пройти безболезненно и принести нужный результат. Физическая подготовка содержит в себе возможность и предпосылки для психологической разгрузки. Посредством совместных занятий в спортивных залах, на природе, во время массовых мероприятий, при посещении секций происходит так необходимые современному человеку живое общение, коммуникация с единомышленниками.

Физическая подготовка полицейских, в дополнение к оздоровительному эффекту направлена и на решение служебных задач, в которых применение физических качеств является мерой реагирования на сопротивление преступников или отказ выполнять законные требования.

Ключевые слова: физическая подготовка, сотрудники полиции, методика тренировки, единоборства, служебно-прикладное назначение, боевые приемы, практические задачи, подавление сопротивления, силовое воздействие.

Для такой категория населения, как сотрудники органов внутренних дел, физическая подготовка рассматривается и как средство профессионального развития. В силу круга полномочий и обязанностей полицейские призваны заниматься собственной подготовкой, ориентируясь на вероятность возникновения по службе реальных ситуаций, когда предварительно достигнутые показатели в силе, скорости, выносливости, координированности, быстроте реакции и других качеств могут обеспечить решение конкретной задачи. Ввиду такого положения тренировочная активность сотрудников полиции является для них обязательным требованием, предъявляемым законодательством ко всему личному составу.

Видов и форматов действий, предпринимаемых для сохранения работоспособности посредством тренировочных сеансов может быть множество. Помимо перечисленных, нам бы хотелось подробнее остановиться на весьма актуальном для сотрудников полиции направлении – служебно-прикладных единоборствах. Данный вид воздействия предполагает обучение аудитории ведению боя (схватки) с оппонентом по заранее известным обеим сторонам правилам и в соответствии с установленным регламентом. Статус «служебно-прикладные» в данном случае означает, что элементы указанных видов спорта при проведенной адаптации могут быть использованы полицейскими при возникновении противостояния с правонарушителем, пресечь его агрессию и свести на нет оказываемое сопротивление. Более того, разработанная специально под практические нужды российских полицейских и применяемая ранее система боевых приемов борьбы в значительной степени и опиралась на технические действия армейского рукопашного боя и самбо, то есть направлений единоборств, наиболее приближенных к бою в реальных условиях. Оговорка заключается в том, что спортивный поединок неминуемо отличается от боя, к примеру, полицейского и преступника, так как, если в первом правила (даже в режиме «полный контакт», то есть наиболее жесткой версии) все же ограничивают соперников от запрещенных действий, то во втором таких запретов, по сути, нет и от агрессивного злоумышленника приходится ожидать чего угодно.

Однако исследователями в данной области справедливо указывается, что уровень рукопашной подготовки среднестатистического сотрудника весьма далек от декларируемого. В подготовке, которую через систему образовательных организаций проводит ведомство, отмечается направленность обучения в сторону демонстрации техники боевых приемов борьбы на несопротивляющемся партнере вместо формирования прочных умений и навыков их реального применения в ситуациях пресечения различных правонарушений, включая силовое противостояние и рукопашную схватку [1].

Одной из задач физической подготовки сотрудников органов внутренних дел является овладение двигательными навыками и умениями эффективного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, и их непрерывное совершенствование. Двигательный навык - это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматическим (при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения. То есть главной чертой навыка является его автоматичность [2]. Соответственно, добиться уверенного выполнения боевого приема на практике может позволить перманентная отработка, возведенная в систему и фактически повторяющая тренировочный процесс. Исходя из вышеуказанных причин по части наполнения системы боевых приемов элементами спортивных единоборств, можно сделать очевидный вывод: практика получения нагрузки в виде борцовских схваток, учебных спаррингов с применением ударной техники, противостояния на занятиях по правилам смешанных стилей (армейский рукопашный бой, боевое самбо) автоматически повысит и техническую оснащенность сотрудников полиции для пресечения посредством применения силы сопротивления правонарушителей.

Считаем, что чем больше условия отработки приема борьбы полицейскими во время подготовки будут соответствовать контексту применения их на практике, тем больше выиграет от этого профессионализм современных сотрудников ОВД. Если при проведении приема оппонент выполняет роль статиста, либо даже способствует напарнику, то в реальных условиях мыслительный и двигательный образ проведения действия не будет соответствовать действительности, когда преступник решится дать полицейскому отпор. Профиль на занятия единоборствами во время физической подготовки позволит аудитории уяснить, какую естественную реакцию вызывает то или иное приложение усилий, какой фактор позволяет отвлечь внимание противника и улучшить свое положение в бою, какие манипуляции являются ложными и используются в качестве обманных и т.д. Ответные удары, захваты, перемещения с изменением траектории движений, которые в ходе тренировочного освоения

будет проводить оппонент, позволят сотруднику полиции спроецировать полученные впечатления и учесть их во время реального столкновения.

Трудно сказать, что послужило причиной в постепенном отходе от реалистичности подготовки в части полноценного оказания сопротивления в пользу его имитации или обозначения, но, на наш взгляд, подобная тенденция нуждается в скорейшей корректировке. В противоборстве важным обстоятельством является проприоцептивная чувствительность, позволяющая бойцу ориентироваться в пространстве, находясь в силовом контакте с противником, адекватно реагировать на проявление его мышечных усилий. Поэтому на занятиях по физической подготовке в целях формирования навыков применения боевых приемов борьбы надлежит использовать методики обучения, содержащиеся в программах спортивных школ борьбы самбо, дзюдо и бокса [3].

Усугубляет положение и сжатый формат преподавания курса физической подготовки курсантам и слушателям вузов МВД. Рассуждать о полноценном изучении и совершенствовании, к примеру, техники ударов руками и ногами, в таких условиях можно со значительными оговорками, лишь предполагая, что массив информации, передаваемый на самостоятельное изучение, будет успешно освоен обучающимися. Развитие же мастерства ведения боя, понимание его нюансов и деталей, из внимания к которым, как известно, и вытекает успех в поединке, и вовсе становится практически недостижимым. Если в большей степени ориентировать комплекс боевых приемов на средства служебно-прикладных единоборств, сотрудники полиции и граждане, интересы которых они будут защищать, на наш взгляд, смогут ощутить профит благотворных изменений.

Сами по себе занятия единоборствами при верном построении тренировочного развития могут универсально повлиять на профессионализм полицейских в физическом отношении. Стандартные тренировки боксеров, борцов, самбистов, бойцов-рукопашников предполагает периодическое проведение силовой и скоростной тренировочной работы, проработку выносливости, ловкости, гибкости. То есть все эти параметры совершенствуются в ходе занятий. Атлеты выполняют акробатические, гимнастические, общеукрепляющие и специально-подготовительные упражнения, бегают кроссы и ускорения, и конечно – повышают техническое мастерство, осваивая специфику направления. Разнообразие подготовки обеспечивается и количеством источников сопротивления, используемым для импульса к прогрессу – это и сопротивление партнера, и отягощения, и собственный вес (например, при работе на турнике и брусьях). Считаем, что стандартные, а тем более видоизмененные с учетом специфики службы сотрудников полиции тренировки единоборцев,

должны выступать контекстобразующим компонентом при формировании вида и содержания обучения будущих и действующих правоприменителей.

Учебный спарринг должен стать базой формирования представления о практическом применении боевых приемов борьбы. В конкурентном поединке совершенствуются и проверяются навыки болевых приемов, бросков, проводимых на сопротивляющемся партнере, имеющим такую же цель, как и у оппонента, - победить по установленным правилам [4]. Соревнуясь в одинаковых условиях, спортсмены совершенствуют необходимые для сотрудников качества: смелость, самообладание, настойчивость, целеустремленность, решительность, инициатива, находчивость и морально-волевые качества. Иначе говоря, если в ходе обучения полицейский поймет, что делать с активно сопротивляющимся правонарушителем для нейтрализации угрозы и задержания, то и в реальном столкновении он сможет призвать на помощь полученный навык и успешно решить оперативную задачу. Если же среднестатистический полицейский, апробация боевых приемов для которого ограничилась периодом обучения в статусе курсанта или слушателя столкнется с подготовленным противником, вероятность результативности его действий, на наш взгляд, останется не слишком высокой.

В заключении повторимся и укажем, что профилизация физической подготовки полицейских на методику, освоение техники и использование тренировочных средств служебно-прикладных и спортивных единоборств, кажется нам предпочтительным вариантом.

Список литературы

1. Войнов П.Н., Хрисанов В.А., Пойдунов А.А., Устинов А.А. Роль спортивных единоборств в обеспечении личной безопасности сотрудников ОВД // Вестник БелЮИ МВД России. 2016. № 2. С. 17-19.
2. Гуралев В.М., Апальков А.В. Обоснование использования приемов из арсенала спортивных единоборств с целью совершенствования процесса физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: взгляд на проблему // Научный компонент. 2020. № 1 (5). С. 103-110.
2. Баркалов С.Н., Флусов Е.В., Струганов С.М. Актуальные аспекты обучения боевым приемам борьбы в системе физической подготовки сотрудников полиции // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2019. № 2. С. 3-10.
3. Баркалов С.Н., Струганов С.М. Боевые приемы борьбы: общие принципы построения комбинаций и тактические особенности их применения // Наука-2020. 2019. № 6 С. 56-64.

4. Применение игрового подхода в обучении курсантов и слушателей ВУЗов системы МВД России / В.В. Хорольский, Ю.А. Дудкин, А.Р. Хамитов, Н.Д. Уланов // Евразийский юридический журнал. 2024. № 2 (189). С. 447-448. EDN FYLMVD.

MARTIAL ARTS PRACTICE AS AN EFFECTIVE MEANS OF IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF POLICE OFFICERS

Tkhazeplov Rustam Leonidovich

senior Lecturer of the Department of Physical Training
North Caucasian Institute of Advanced Studies (branch),
Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation
Nalchik, Russian Federation;
Police Lieutenant Colonel

Abstract. This article substantiates the advisability of basing police physical training on a system of martial arts training adapted to the practical conditions of law enforcement officers. This type of training best reflects the nature of the confrontation between the police officer and the offender and allows the official to gain the necessary physical advantage through preventive training. The specific nature of the training, the range of physical abilities developed, the content of the training process, and its results characterize martial arts as a form of physical activity that will enable police officers to achieve both personal and professional progress. Sports, active recreation, and devoting time throughout the day to physical fitness and physical activity are effective ways to prevent illness and maintain the body's performance. The status of humans as a biological species determines the importance of maintaining mobility, and consequently, the condition of bones, muscles, ligaments, and other tissues at a high level, so that physical effort can proceed painlessly and produce the desired results. Physical training offers the opportunity and prerequisites for psychological relief. Through joint training in gyms, outdoors, during public events, and through club activities, we experience the lively interaction and communication with like-minded individuals that is so essential for modern people. In addition to its health benefits, police physical training is also aimed at solving official tasks, where the use of physical abilities is a response to criminal resistance or refusal to comply with legal demands.

Key words: physical training, police officers, training methods, martial arts, service-applied purpose, combat techniques, practical tasks, suppression of resistance, force impact

References

1. Voynov P.N., Khrisanov V.A., Poidunov A.A., Ustinov A.A. The Role of Combat Sports in Ensuring the Personal Safety of Internal Affairs Bodies Employees // Bulletin of the BelYul of the Ministry of Internal Affairs of Russia. 2016. No. 2. pp. 17-19.
2. Guralev V.M., Apalkov A.V. Justification for the Use of Techniques from the Arsenal of Combat Sports to Improve the Physical Fitness of Internal Affairs Bodies Employees: A Look at the Problem // Scientific Component. 2020. No. 1 (5). pp. 103-110.
2. Barkalov S.N., Flusov E.V., Struganov S.M. Current Aspects of Teaching Combat Wrestling Techniques in the System of Physical Training of Police Officers // Izvestiya of Tula State University. Physical Education. Sport. 2019. No. 2. pp. 3-10.
3. Barkalov S.N., Struganov S.M. Combat wrestling techniques: general principles of constructing combinations and tactical features of their application // Science-2020. 2019. No. 6, pp. 56-64.

4. Application of a game-based approach in training cadets and students of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia / V.V. Khorolsky, Yu.A. Dudkin, A.R. Khamitov, N.D. Ulanov // Eurasian Law Journal. 2024. No. 2 (189). pp. 447-448. EDN FYLMVD.