

УДК 796.093.64:355.233.22

Закорко І.П.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСНЫЕ МНОГОБОРЬЯ В СИСТЕМЕ БОЕВОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ВООРУЖЕННЫХ ФОРМИРОВАНИЙ

Реформы, которые происходят в органах внутренних дел, предусматривают существенное расширение диапазона практических профессиональных задач, выполняемых сотрудниками с использованием физических качеств и двигательных навыков. Эти задачи не ограничиваются непосредственным индивидуальным преследованием и единоборством с правонарушителем, а предусматривают возможность участия правоохранителей в масштабных боевых операциях в составе войсковых подразделений.

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, боевая подготовка, служебный кросс, оптимальные двигательные задания.

Постановка проблемы и её связь с важными научными или практическими заданиями. Вопросы оптимального содержания боевой подготовки сотрудников и военнослужащих государственных вооруженных формирований не теряют свою актуальность несмотря на достаточное количественное освещение в общедоступной научной литературе и нормативной базе для служебного использования. Предлагаемое Вашему вниманию исследование имеет исключительно практический прикладной характер и подтверждено многолетней реализацией учебно-тренировочного процесса в системе высших учебных заведений и практических подразделений МВД Украины.

Общепринятое в нашей стране направление на разделение боевой и физической подготовки, фрагментарное использование в учебно-тренировочном процессе курсантов и сотрудников системно не связанных между собой элементов методик циклических, скоростно-силовых видов спорта и единоборств, привело к потере качественных показателей подготовленности правоохранителей к эффективному решению служебно-боевых задач различного уровня сложности.

Существующие служебно-прикладных комплексных многоборья используются исключительно в виде контрольных упражнений и как средства индивидуальной реализации наиболее подготовленных курсантов и сотрудников в процессе соревновательной деятельности. Их непосредственное внедрение в учебно-тренировочный процесс как основных средств профессионально-прикладного обучения на определенных этапах подготовки для основной массы обучаемых позволит решить его основную задачу – максимальное приближение к использованию в повседневной служебно-боевой деятельности.

Анализ последних исследований и публикаций. Научно-методические аспекты профессионально-прикладной физической подготовки достаточно освещены в современной периодической и учебной литературе [1, 2, 3, 5, 8, 9, 10]. Общедоступные исследования в этом направлении условно можно разделить на три группы. Первая группа [2, 4] – исследования, авторы которых рассматривают физическую подготовку как разновидность лечебной физической культуры или занятия в группах общей физической подготовки детско-юношеских спортивных школ. Вторая группа авторов [1, 3, 10] рассматривает проблемы боевой подготовки в полном или частичном отделении от реальных целей и задач, стоящих на конкретном этапе обучения и в дальнейшей профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов. Третья группа авторов [5, 10] ссылается на объективные реалии учебно-тренировочного процесса и его результатов и предлагает действенные средства для его оптимизации и совершенствования.

В классической литературе по физическому воспитанию и спорту [7], биомеханике физических упражнений [6], прослеживается четкое направление позитивного влияния использования разных специализированных физических упражнений на спортивный результат, а также их эффективность, в отдельных случаях, как средств восстановления и реабилитации в период подготовки к основным стартам и после соревновательной нагрузки. Такие подходы к процессу боевой подготовки сотрудников силовых структур позволяют существенно приблизить учебно-тренировочный процесс к требованиям, достигаемым на заключительном этапе обучения в вузе и в дальнейшем процессе подготовки.

Формулировка цели и задач работы

Цель работы – обозначить комплексные многоборья как основные средства в системе физической подготовки курсантов специальных учебных заведений, сотрудников и военнослужащих государственных вооруженных формирований, объективные виды контроля уровня их подготовленности к выполнению служебных задач.

Задачи работы:

1. Определить оптимальный двигательный состав и содержание комплексных многоборий.
2. Обосновать необходимость использования в учебно-тренировочном процессе спринтерских, средних и стайерских разновидностей многоборий.
3. Сформулировать направления дальнейших исследований и пути внедрения результатов в практику.

Основной материал исследования. Главной задачей учебно-тренировочного процесса по дисциплине "специальная физическая подготовка" в высших учебных заведениях силовых структур

Украины и в системе боевой подготовки сотрудников и военнослужащих государственных вооруженных формирований является его максимальное приближение к индивидуальной реализации обучаемыми двигательных качеств и навыков, необходимых в их профессиональной деятельности. На наш взгляд, при рассмотрении этой проблемы, особое внимание следует уделить тезисам полководца Суворова А.В. о том, что солдата следует обучать тому, что ему необходимо будет на войне; а также академика Платонова В.Н. о том, что многие виды спорта сформировались на основе военизированных систем физического воспитания и тесно связаны с подготовкой молодежи к военной службе.

В наших предыдущих публикациях неоднократно акцентировалось внимание на то, что существующие программы подготовки, средства контроля и непосредственно содержание и реализация учебно-тренировочного процесса курсантов, сотрудников и военнослужащих, мягко сказать, не способствуют полноценному решению поставленных перед ними задач. При этом средства контроля, содержание и реализация рассматриваются нами как одни из основных, но далеко не всех основополагающих факторов успешного достижения конечных результатов обучения и подготовки.

Изначально предлагаемые Вашему вниманию исследования базировались на теоретических предположениях о том, что учебно-тренировочный процесс по дисциплине "специальная физическая подготовка" для курсантов, сотрудников и военнослужащих государственных силовых структур на всех своих этапах, без исключения, должен иметь ярко-выраженную комплексную профессионально-прикладную направленность. Она выражается в предлагаемых для выполнения и изучения физических упражнениях, количественные и качественные показатели выполнения которых имеют тенденцию к постоянному росту в процентном соотношении к другим видам упражнений.

Необходимыми двигательными навыками для сотрудника и военнослужащего любой государственной силовой структуры являются навыки пешего ускоренного передвижения с элементами преодоления естественных препятствий и преследования правонарушителя или противника; навыки форсирования естественных водных преград и передвижения по воде без применения плавательных средств; навыки ведения огня из разных видов табельного огнестрельного оружия в различных условиях и ситуациях, а также навыки ведения единоборства с противником или непосредственного контактного противостояния с группой противников в сочетании с навыками ведения рукопашного боя индивидуально или в составе подразделения.

Теоретически и практически даже приблизительно описать содержание боевых ситуаций и четкий план действий в условиях каждой из них невозможно. Но с помощью моделирования и создания комплексов физических упражнений в соответствии с типовыми алгоритмами действий сотрудников и военнослужащих в реальных ситуациях выполнения ими служебных и боевых задач, внедрением этих комплексов и упражнений в практику подготовки возможно добиться существенного повышения результативности учебно-тренировочного процесса и его конечных результатов.

Служебный квадратлон – новый вид профессионально-прикладного комплексного многоборья, который включает в себя четыре вида упражнений а именно: бег или кроссовая подготовка; плавание в бассейне или на открытой воде; стрельбу из разных видов боевого оружия (пистолета и автомата) и соревновательные поединки по правилам борьбы самбо, боевого самбо, дзюдо. Выполнение программы служебного квадратлона может делаться как с перерывами между отдельными видами, так и непрерывно; с разной последовательностью выполнения отдельных видов программы в зависимости от поставленных задач. В программу бега или кроссовой подготовки, а также плавания могут включаться элементы преодоления препятствий и транспортировки партнера или дополнительного груза; стрельба из боевого оружия может содержать различные условия выполнения нестандартных упражнений; а соревновательные поединки-элементы рукопашного боя и действий в составе группы или против группы соперников. Весь комплекс может выполняться как индивидуально, так и в составе подразделения или группы; как непосредственное средство реализации учебно-тренировочного процесса, средство контроля или вид соревновательной деятельности.

Служебный квадратлон условно можно поделить на три вида: "быстрый", или "спринтерский квадратлон"; "средний квадратлон"; и "длинный". Или "стайерский квадратлон". В классическую программу "спринтерского квадратлона" включаются: бег на 200 метров, плавание на 100 метров, скоростная стрельба из пистолета (8 выстрелов) и автомата (30 выстрелов), соревновательный поединок, длительностью 5 минут. "Средний квадратлон" состоит из бега или кросса на 1500 метров, плавания на 400 метров, выполнения стрелковых упражнений из пистолета (16 выстрелов) и автомата (60 выстрелов) и трех соревновательных поединков с разными партнерами общей длительностью 15 минут. "Стайерский квадратлон" включает в себя бег или кросс на 5000 метров, плавание на 1500 метров, боевую стрельбу из различных обусловленных положений и дистанций из пистолета (24 выстрела) и автомата (90 выстрелов), а также от пяти до десяти соревновательных поединков общей длительностью от 25 до 50 минут.

Предложенное содержание служебного квадратлона не является окончательным и требует проведения более углубленных педагогических измерительных исследований и математической обработки полученных результатов, а также консультаций со спортивными специалистами, работающими в различных сферах подготовки и обеспечения соревновательной деятельности.

Выводы и перспективы дальнейших разработок. Проведенные нами исследования учебно-тренировочного процесса и материальных возможностей использования служебного квадратлона в системе боевой подготовки государственных вооруженных формирований позволяют сделать следующие выводы. 1. Внедрение в учебно-тренировочный процесс служебного квадратлона

будет способствовать его существенному разнообразию и максимальному приближению к практике служебно-боевой деятельности.

2. Выполнение элементов служебного квадратлона может использоваться как эффективное средство контроля на различных этапах обучения, а также в профессионально-прикладной соревновательной деятельности курсантов, сотрудников и военнослужащих.

В дальнейшем нами **планируется**: 1. Проведение углубленных педагогических, биомеханических и медико-биологических исследований с целью создания оптимальных методик подготовки и тренировки в рамках учебно-тренировочного процесса.

2. Определение временных нормативов выполнения упражнений для разных возрастных и специализированных групп курсантов, сотрудников и военнослужащих.

Использованные источники

1. Ануфрієв М.І. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: [навч. посібник] / Ануфрієв М.І., Бутов С.Є., Гіда О.Ф., Решко С.М. – К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 338 с.
2. Безпалый С.М. Эффективность физической подготовки преподавательского состава высших начальных заведений МВС Украины / С.М.Безпалый // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Науковий журнал. – 2012. – №9. – С.19-24.
3. Голодівський М.Ф., Гречанюк А.О., Костовський М.Г., Фірман В.М. Навчальний посібник зі спеціальної фізичної підготовки. – Львів: Львівський інститут внутрішніх справ при Національній академії внутрішніх справ України, 2000 р.
4. Жевага С.І. Формування стійкого інтересу до занять фізичною підготовкою у слухачів і курсантів системи навчальних закладів МВС України: [навч. посібник] / С.І. Жевага – К.: РВВ КІВС, 1999. – 40 с.
5. Загорко І.П. Совершенствование профессионально-прикладной подготовленности преподавателей огневой и физической подготовки в контексте реформирования ведомственного образования МВД Украины / И.П.Загорко // Вісник ЧНПУ ім.Т.Шевченка – Чернігів: ЧДПУ, 2013. – 388 с. (Серія: Педагогічні науки, Фізичне виховання та спорт). – с. 153-155.
6. Лапутин А.Н., Гамалий В.В. и др. Практическая биомеханика. – Киев: Науковий світ, 2000. – 298 с.
7. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. / Платонов Владимир Николаевич. – К.: "Олимпийская литература", 2013. – 624 с.
8. Теорія та організація фізичної підготовки військ: підручник / за ред. Ю. О. Резнікова, В. М. Афоніна. – Львів: ЛВІ, 2004. – 458 с.
9. Фізичне виховання військовослужбовців: навч. посіб. / М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук та ін. ; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2011.
10. Навчально-методичний комплекс навчальної дисципліни "Спеціальна фізична підготовка" [Електронний Ресурс] / І.П. Загорко, О.В. Журавель, Ю.В. Логвиненко, А.О. Алексеєнко – Київ: НАВС, 2012. – 124 с. – Режим доступу: <http://fizo.org.ua>, сторінка "методична робота".

Zakorko I.

SPECIAL MULTIPURPOSE ALL-ROUNDS INTEGRATED IN THE SYSTEM OF COMBAT TRAINING OF THE STATE MILITIA.

Reforms that take place in the departments of internal affairs, include a significant range expansion of practical professional tasks performed by personnel using physical characteristics and motor skills. These problems do not contain only a direct individual pursuit and a single combat with the offender but presume participation of law enforcement officers in large-scale combat operations as parts of military units.

In our view, the main task of the physical training of cadets and personnel at the present stage is the achievement of the optimal level in mastering basic professional motor skills which contribute to the effective implementation of the assignments and their maintenance throughout the entire period of service. This target is achieved by putting elements of a multipurpose training into the practice of the training process, taking into consideration the implementation of the physical capacity of the cadets and personnel in the performance of the test exercises, both individually and as part of the unit.

Theoretical background for the creation of multipurpose all-rounds is based on the analysis of the practice of internal affairs agencies of different countries, using the experience of professional and Olympic sports. The optimal components of combined events should be swimming, cross-country, firing of military weapons and competitive fights with one or more competitors according to the due rules. Thus, in a competitive or a control period of the training process, all the components are performed without a break for rest and recovery. The task of the initial phase of our research is a determination and a practical use of multipurpose all-rounds, the wording of the concept of "service kvadrotlon", "sprint" or "short kvadrotlon", "medium kvadrotlon", "stayers" and "long kvadrotlon".

Key words: special physical training, the system of combat training, service kvadrotlon, optimal moving tasks.

Стаття надійшла до редакції 14.09.2015 р.