

Куров Альберт Ивановичстарший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта
Краснодарского университета МВД России
(e-mail: albert.kurov.69@mail.ru)

Прохождение полосы препятствий в закрытых помещениях

В статье анализируется специфика использования в процессе обучения сотрудников органов внутренних дел полосы препятствий в закрытых помещениях с целью формирования у них опыта, способствующего повышению уровня физической и психологической подготовленности, готовности к немедленным действиям, уверенности в своих силах, преодолению страха и других физических и эмоциональных состояний, отрицательно влияющих на эффективность оперативно-служебной деятельности.

Ключевые слова: полоса препятствий, физическая подготовка, психологическая подготовка, правоохранительные органы, полиция.

A.I. Kurov, Senior Lecturer of the Chair of Physical Training and Sports of the Krasnodar University of the Ministry of the Interior of Russia; e-mail: albert.kurov.69@mail.ru

Overcoming the obstacle course indoors

In the article specifics of use in training process of staff of law-enforcement agencies of an obstacle course indoors for the purpose of forming of the experience promoting increase of level of physical and psychological fitness, readiness for immediate actions, confidence in their forces, overcoming of fear and other physical and emotional conditions which are negatively influencing efficiency of operational and service activity is analyzed.

Key words: obstacle course, physical training, psychological training, law enforcement agencies, police.

Сотрудник правоохранительных органов достаточно часто попадает в сложные, опасные для жизни и здоровья ситуации. С каждым годом в нашей стране увеличивается количество случаев оказания сопротивления сотрудникам полиции, это связано как с изменением характера преступной деятельности, так и с участвовавшими применением правонарушителями технических средств, травматического, холодного и огнестрельного оружия. В 2013 г., согласно статистическим данным, в России погибло более 150 сотрудников, в 2014 г. эта цифра увеличилась до 167, в 2015 г. количество погибших сотрудников полиции превысило отметку в 200 человек [1]. Эти цифры продолжают увеличиваться с каждым годом, поэтому вопрос личной безопасности сотрудников правоохранительных органов приобретает особую актуальность и требует к себе постоянного внимания и контроля.

Профессиональная деятельность сотрудников правоохранительных органов связана с постоянным риском, как физическим, так и психологическим. В частности, сотрудники различных структурных подразделений МВД России регулярно участвуют в ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций и при

проведении специальных операций в чрезвычайных обстоятельствах. Участие в данных мероприятиях сопряжено с высоким нервно-психическим и эмоциональным напряжением, стрессом, непосредственной близостью и контактом с преступниками, что представляет непосредственную угрозу для жизни и здоровья сотрудника полиции. Как следствие, это требует от личного состава высокого уровня профессиональной подготовленности, чрезвычайной мобилизации физических и психофизиологических резервов организма, высокой выносливости, поэтому особенно важна качественная организация специальной работы по целенаправленному уменьшению возможно ожидаемых рисков до минимума.

Одним из путей решения обозначенной проблемы является обучение сотрудников на занятиях по физической подготовке тактике и методам технико-тактического обеспечения личной безопасности. Физическая подготовка как составная часть служебно-боевой подготовки представляет собой систему организованных мероприятий, направленных на воспитание физических и психических качеств, привитие двигательных умений и навыков, необходимых при выполнении оперативно-слу-

жебных задач личным составом органов внутренних дел [2].

Сотрудник правоохранительных органов всегда должен быть готов к немедленному реагированию и активным действиям в возможных противоправных ситуациях.

Учитывая данные аспекты и принимая во внимание необходимость совершенствования методик и программ первоначального обучения сотрудников МВД, в программу профессиональной подготовки необходимо своевременно внедрять новые способы и методы обучения, постоянно совершенствовать навыки по физической подготовке, производить смену мест и условий выполнения приемов и упражнений, создавать условия для проверки нервно-психического напряжения и формирования стрессоустойчивости, а также моделировать экстремальные ситуации, которые максимально приближены к реальным, тем, с которыми сотрудник полиции может столкнуться при осуществлении своей оперативно-служебной деятельности.

С начала 2015 г. в Краснодарском университете МВД России на факультете профессионального обучения было предложено ввести прохождение полосы препятствий в закрытом помещении в сочетании с экзаменом по физической подготовке. С этой целью были разработаны рекомендации по проведению практических занятий по теме «Преодоление полосы препятствий в закрытых помещениях». Основной целью прохождения данной полосы препятствий является развитие у сотрудников органов внутренних дел способности четко, быстро и точно ориентироваться в сложных физико-эмоциональных ситуациях, научиться контролировать свои действия и поведение в сложившихся условиях, уметь здраво оценивать свои силы и способности. Учитывая небольшую прилегающую территорию, принимая во внимание отсутствие необходимой подготовленности, а также неопытность слушателей, которые только проходят первоначальное обучение на факультете профессионального обучения Краснодарского университета МВД России, руководящим составом было принято решение ввести полосу препятствий именно на закрытой местности. Ее прохождение является обязательным для всех слушателей, находящихся на обучении, независимо от возраста, пола и звания.

В процессе обучения по преодолению искусственно созданных препятствий в закрытых помещениях сотрудниками органов внутренних дел достигается выполнение следующих важнейших задач:

обучение наиболее удобному алгоритму преодоления препятствий, выполнение их в сочетании с различными способами передвижения;

развитие и совершенствование выносливости, ловкости, скорости, силы, решительности, быстроты, ориентировки и инициативности в процессе выполнения разнообразных и непрерывно чередующихся энергозатратных упражнений, при меняющихся ситуациях;

совершенствование навыков выполнения боевых приемов борьбы, в том числе после значительных физических и психических нагрузок в условиях, максимально приближенных к реальным;

развитие стрессоустойчивости и нормализация психосоматического состояния сотрудника полиции;

морально-волевые качества;

воспитание уверенности в своих силах, стремление сблизиться с противником и обезвредить его [3];

развитие силовых и скоростно-силовых способностей, проявляемых в циклических и ациклических двигательных действиях;

развитие общей выносливости к динамической и статической физической нагрузке;

развитие скоростных способностей регенерации дыхания и устойчивости организма сотрудников к гипоксии.

С целью установления практической значимости формирования психофизической подготовки слушателей факультета профессионального обучения по преодолению искусственно созданных препятствий в закрытых помещениях (прохождение полосы препятствий) был проведен сравнительный анализ результатов сданных итоговых экзаменов по физической подготовке с преодолением искусственно созданных препятствий тремя взводами, в число которых входило 230 слушателей (женщин и мужчин).

В комплексное упражнение по преодолению искусственно созданных препятствий у мужчин включены следующие: «Подъем по канату», «Рукоход», «Спуск по канату», «Преодоление барьеров», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «Кувырки», «Выпрыгивание вверх из упора присев» и «Передвижение по-пластунски».

На первоначальном этапе изучения вышеперечисленных упражнений 14% сотрудников органов внутренних дел мужского пола не смогли пройти «Рукоход». Данный факт объяснялся низким уровнем физической подготовки, психологическим «барьером» и боязнью высоты. К концу обучения эта цифра снизилась до 1,4%.

Непосредственно на экзамене все сотрудники полиции мужского пола смогли подняться и спуститься по канату. Сотрудники мужского пола наибольшей массой тела в 100 кг не смогли выполнить данное упражнение. Наиболее подготовленные сотрудники могли подняться по канату на одних руках без использования ног. Со всеми остальными проводимыми упражнениями проблем не возникло. Все мужчины уложились во временные нормативы по прохождению полосы препятствий. 94% от общего числа мужчин улучшили свои первоначальные результаты, уровень физической и психологической подготовки. Лучший результат прохождения полосы препятствий составил 1,37 мин – «отлично», худший – 1,52 мин – «удовлетворительно». При этом среди испытуемых мужского пола было заметно повышение морально-волевых параметров.

Анализируя полученные данные, можно сделать вывод, что наилучшие результаты показали те мужчины, которые ранее или по настоящее время в той или иной степени занимаются спортом или единоборствами, а также служили в армии, т.е. ранее приобретенные ими спортивные навыки не утратились, что способствовало впоследствии успешной сдаче различных нормативов и выполнению упражнений на силу и выносливость.

Полоса препятствий у сотрудников полиции женского пола была представлена следующими упражнениями: «Бег», «Преодоление барьеров», «Упражнение для мышц брюшного пресса», «Кувырки», «Выпрыгивание вверх из упора присев», «Прыжки» и «Передвижение по-пластунски».

Незначительные проблемы возникли у женщин при прохождении полосы препятствий на начальном этапе обучения при преодолении барьеров. 29% всех женщин перепрыгивали барьер, асинхронно работая ногами. Данные недостатки были устранены в ходе дальнейшего обучения посредством систематических тренировок и работы над ошибками.

Следует отметить, что все сотрудницы сдали нормативы по прохождению полосы препятствий. Наилучший результат составил 1,25 мин – «отлично», худший – 1,46 мин – «хорошо». 100% сотрудниц улучшили свою физическую подготовку и стали более уравновешенными, устойчивыми к стрессам.

Проделанная работа – это достижение не только самих слушателей, их старания, стремления к повышению уровня физической и психологической подготовки, но и преподавателей, которые грамотно и квалифицированно проводят учебно-профилактическую работу, чутко относятся к слушателям, совместно с ними работают над допущенными ошибками, устраняют выявленные недостатки, своим примером прививают способность реагировать в сложно преодолимых ситуациях, работать индивидуально.

Таким образом, основываясь на данных проведенного практического анализа уровня психофизической подготовки слушателей до их обучения прохождению комплексного упражнения по преодолению искусственно созданных препятствий (полосы препятствий в закрытых помещениях) и после непосредственной сдачи норматива, можно сделать вывод, что введение «полосы препятствий» в программу обучения по предмету «Физическая подготовка» обеспечивает существенный прирост профессионально важных качественных показателей физической подготовленности и психофизиологических свойств сотрудников мужского и женского пола, их способность к быстрым и решительным действиям в сложной оперативной обстановке, меняющихся условиям прохождения службы, приближенных к экстремальным ситуациям, повышает их устойчивость к воздействию различных сбивающих факторов, моделирующих условия чрезвычайных обстоятельств и ситуаций, в связи с чем данный комплексный норматив должен быть включен в качестве основного элемента при сдаче итогового экзамена по физической подготовке.

1. Официальный сайт МВД России. URL: <http://mvd.ru/Deljatelnost/statistics/reports/item/2534121/>

2. Куров А.И. Преодоление полосы препятствий: метод. разработка. Краснодар, 2015.

3. Калашников А.Ф. Методика проведения комплексных практических занятий по физической подготовке со слушателями учебных заведений МВД России: учеб.-метод. пособие. Орел, 1994.

1. The official site of the MIA of Russia. URL: <http://mvd.ru/Deljatelnost/statistics/reports/item/2534121/>

2. Kurov A.I. Overcoming the obstacle course: methodical manual. Krasnodar, 2015.

3. Kalashnikov A.F. The methodology of comprehensive practical training in physical training with students of educational institutions of the Russian Interior Ministry: guidance manual. Orel, 1994.