

# **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОГНЕВОЙ, ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Сборник материалов  
Международной научно-методической конференции**

23 ноября 2012 г.

Могилев 2013

*Электронный аналог печатного издания:*

Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки Могилев : МГУ имени А.А. Кулешова, 2013. – 320 с. : ил.

ISBN 978-985-480-847-5

Сборник публикаций содержит материалы Международной научно-методической конференции "Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки".

В материалах представлены современные технологии подготовки специалистов в сфере спортивной и профессиональной деятельности, рассмотрены педагогические, психологические, биомеханические аспекты подготовки спортсменов и сотрудников силовых структур. Сборник публикаций адресован научным работникам, преподавателям вузов, аспирантам, тренерам, обучающимся, а также практическим работникам.

Материалы представлены в авторской редакции.

**УДК 796.011.1:355(082)**

**ББК 75.1:68**

Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки [Электронный ресурс]: сб. мат-лов Междунар. науч.-метод. конф. / под ред. Г.Л. Колесника. – Электрон. данные. – Могилев: МГУ имени А.А. Кулешова, 2013. – 1 электрон. опт. диск (DVD-R); 12 см. – Систем. требования: Pentium II 300, 64 Mb RAM, свободное место на диске 16 Mb, Windows 95 и выше, Adobe Acrobat Reader, DVD-Rom, мышь. – Загл. с экрана. – 2 экз.

212022, г Могилев  
ул. Космонавтов, 1  
тел.: 8-0222-28-31-51  
e-mail: alexpzn@mail.ru  
<http://www.msu.mogilev.by>

**ISBN 978-985-480-862-8**  
(электронное издание)

© Оформление. МГУ имени А.А. Кулешова, 2013  
© Оформление. МГУ имени А.А. Кулешова,  
электронный аналог, 2013

химико-технологическом колледже – 114 чел., медицинском колледже – 34 человека. Протестированы школьники 1–11 классов СШ № 3, 18, 30, 34, 37 г. Могилева – 463 чел., дети 4–6 лет детсада № 68 г. Могилева – 91 чел.

Разработанная методика позволяет преподавателю легко контролировать в учебных заведениях уровень физического состояния и здоровья студентов по динамике изменения величины физической работоспособности и использовать оптимальные тренирующие нагрузки для каждого.

Предлагаемая нами методика способна заменить использование в массовой физической культуре недоступных и дорогостоящих велоэргометров, тредбанов (беговых дорожек), кардиотестеров и пульсометров.

Разработанная методика массового тестирования не требует от испытуемых максимальных усилий, позволяет оценивать физическую работоспособность большой группы людей, с последующей самостоятельной оздоровительной тренировкой в индивидуальной зоне ЧСС без расходования материальных и финансовых средств.

#### Литература

1. *Белоцерковский, З.Б.* Исследование физической работоспособности с помощью специфических нагрузок / З.Б. Белоцерковский, В.Л. Карпман, А.А. Кирилов // Теория и практика физической культуры. – 1977. – № 4. – С. 25–27.
2. *Виру, А.А.* Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А. Юримяз, Т.А. Смирнова. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
3. *Детская спортивная медицина* / под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. – 2 изд. – М. : Медицина. – 1991. – 560 с.

*А.И. Каранкевич, начальник кафедры профессионально-прикладной физической подготовки УО "Могилевский высший колледж МВД Республики Беларусь";*

*А.Ю. Токарев, курсант 3 курса факультета милиции УО "Могилевский высший колледж МВД Республики Беларусь"*

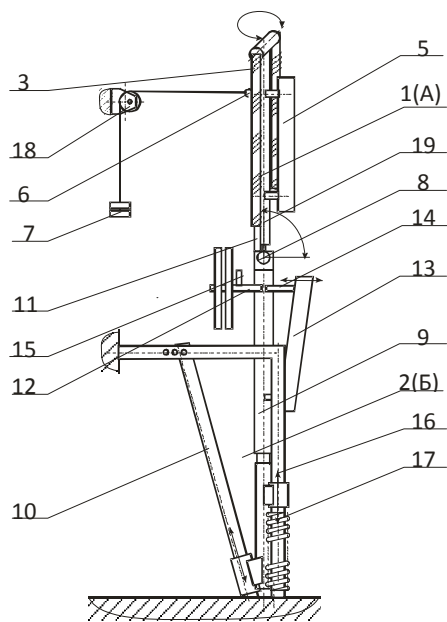
### ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ЕДИНОБОРЦЕВ

Одним из путей совершенствования физической подготовки специалистов в сфере спортивной и профессиональной деятельности является использование широкого спектра тренажерного оборудования, которое обеспечивает в условиях роста дефицита естественных движений ускоренное овладение двигательными умениями и навыками, целенаправленную и избирательную физическую нагрузку, а также восстановление утраченных двигательных навыков. Особую актуальность в этом плане представляют тренажеры, способные обеспечивать комплексное решение задач данных видов деятельности.

С этой целью нами разработан и изготовлен специальный тренажер для подготовки единоборцев (рис. 1). Изобретение относится к тренировочным устройствам, в частности, к тренажерам для улучшения качественных и количественных характеристик борцовских и ударных действий путем тренировки точности выполнения захватов, бросков, ударов, например, в различных видах боевых единоборств, в том числе для тренировки специальных физических качеств, необходимых при задержании правонарушителей, перевода технических действий на уровень моторной памяти.

Устройство состоит из двух шарнирно соединенных узлов – верхнего 1(А), и нижнего 2(Б). Верхний узел состоит из Т-образной рамы 19 с закрепленными на ней имитаторами верхних конечностей в виде каната 3. Также на раме установлена верхняя грудная площадка 5 и крюк 6 крепления груза 7. Верхняя часть тренажера крепится к нижней посредством шарового шарнира 8 и ограничителя 11.

Нижний узел 2(Б) состоит из стержня переменной высоты 9 с закрепленным на нем рычагом для навешивания груза 12; рукояткой для захвата 15; опорной тазовой площадкой 13 с механизмом регулировки наклона 14. Стержень переменной высоты 9 установлен на наклонной направляющей 10 и вертикальной направляющей 16, на которой между основанием и втулками стержня установлены амортизаторы 17 в виде цилиндрических пружин.



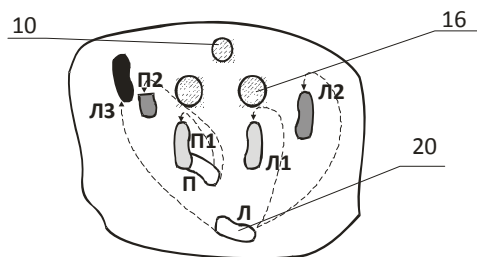
**Рис. 1.** Общий вид устройства, вид сбоку

Устройство работает следующим образом. Для выполнения бросков выполняющий одной рукой захватывает рукоять 15 тренажера (имитирующую пояс противника), другой – канатные имитаторы верхних конечностей человека 3 и выполняет движения руками и ногами, аналогичные броску "через бедро", "передней подножкой" либо "задней подножкой". При этом имитаторы верхних конечностей 3 натягиваются, наклонная верхняя часть тренажера 1(А) относительно узла тренажера 2(Б) благодаря шаровому шарниру 8,

на котором установлен ограничитель шарнира 11 для фиксации в исходном положении.

При выполнении данных видов бросков в исходном положении, правая нога находится впереди, левая сзади. Для правильности и удобства у основания тренажера нарисованы следы (рис. 2).

Для увеличения нагрузки необходимо добавить груз 7, который через колесный блок 18, крюк 6 крепления подвесы с грузом передает нагрузку на Т-образную раму 19.



**Рис. 2.** Вид основания со схемой следов

- Л – постановка левой ноги в и. п.; П – постановка правой ноги в и. п.;
- Л1, П1 – движения левой и правой ногой для броска "через бедро";
- Л2, П2 – движения левой и правой ногой для броска "передней подножкой";
- ЛЗ – движения левой ногой для броска "задней подножкой"

При использовании тренажера с фиксированной нижней частью занимающийся может выполнять различные тяговые имитации приемов задержания (например "рывком", "нырком", "рычаг руки внутрь" и др.), а также отрабатывать технику нанесения ударов руками и ногами. Во всех вариантах использования тренажера, кроме отработки техники нанесения ударов руками и ногами, нагрузка регулируется резиновыми амортизаторами и специальными отягощениями (блинами).

В результате проведенных занятий с применением данного тренажера при использовании экспериментальной методики установлены существенные положительные сдвиги как по эффективности выполнения приемов самообороны, так и по временным характеристикам выполнения основных фаз технических действий. Существенный прирост результатов наблюдался при выполнении наиболее важных для достижения цели и одновременно сложных для освоения фаз технических действий. При этом существенным является значительное улучшение эффективности выполнения приемов при наличии сбивающих факторов (усталости и сопротивления), что особенно важно в отношении приближения условий выполнения приемов к реальным, характерным для служебной деятельности сотрудника органов внутренних дел.

# СОДЕРЖАНИЕ

## ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ

<i>Каранкевич А.И., Барташ В.А., Ермалович О.О.</i> ЭКСПЕРТНАЯ ОЦЕНКА ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СОТРУДНИКОВ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ГАИ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ .....	3
<i>Мороз Л.И., Яковенко С.И.</i> БЕЗОПАСНОСТЬ И БЕСПЕЧНОСТЬ В СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ .....	11
<i>Толстых С.К., Аралов Э.И.</i> СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗАХ МВД РОССИИ ...	14
<i>Сибирко М.А.</i> РОЛЬ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ В ФОРМИРОВАНИИ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ КУРСАНТОВ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ .....	17

## С Е К Ц И Я 1

### СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ СПОРТИВНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

<i>Белевич О.И., Седнев С.М.</i> ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ .....	19
<i>Бибиев А.Ш.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ "ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА" .....	22
<i>Бутько В.А., Михалевич В.А., Матвеев А.Е.</i> ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....	25
<i>Бухтояров И.И.</i> МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВЕДОМСТВЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МВД РОССИИ .....	28
<i>Васильев С.И.</i> НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОБУЧЕНИЯ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ .....	30