

Полицейская деятельность

Правильная ссылка на статью:

Колесниченко Д.А. — Применение методик функционального многоборья в целях совершенствования выполнения боевых приемов борьбы в образовательных организациях системы МВД России // Полицейская деятельность. – 2023. – № 6. DOI: 10.7256/2454-0692.2023.6.69173 EDN: PTLDSG URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=69173

Применение методик функционального многоборья в целях совершенствования выполнения боевых приемов борьбы в образовательных организациях системы МВД России

Колесниченко Дмитрий Александрович

кандидат экономических наук

старший преподаватель, кафедра физической подготовки, Московский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.Я. Кикотя (Рязанский филиал)

390043, Россия, Рязанская область, г. Рязань, ул. Красная, 18, оф. 114

✉ kolesnichenko.fp@mail.ru



[Статья из рубрики "Профессиональная подготовка сотрудников полиции"](#)

DOI:

10.7256/2454-0692.2023.6.69173

EDN:

PTLDSG

Дата направления статьи в редакцию:

30-11-2023

Аннотация: Цель настоящего исследования заключается в организации эффективного обучения курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России по дисциплине «Физическая подготовка» с использованием принципов тренировок функционального многоборья. Предметом исследования являются методики функционального многоборья, принимаемые для внедрения в тренировочный процесс курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России на примере Рязанского филиала Московского университета МВД России. Автором отмечается, что анализ требований к служебной деятельности сотрудников правопорядка подчеркивает потребность в выработке особого подхода к освоению дисциплины «Физическая подготовка». На сотрудника органов внутренних дел возлагается огромная ответственность в сфере охраны общественного порядка и обеспечения общественной

безопасности, пресечения противоправных действий в отношении граждан, угрожающих их жизни и здоровью. С целью совершенствования техники выполнения боевых приемов борьбы представляется необходимым осуществлять их изучение в условиях, максимально приближенных несению службы в реальных (в том числе в особых) условиях. Эффективным вспомогательным средством для этого могут служить принципы функционального многоборья. В процессе исследования применены методы наблюдения, обобщения независимых характеристик, изучения и обобщения передового педагогического опыта, эксперимента, обобщения, конкретизации. Результатом работы является совокупность показателей, подтверждающих эффективность применения методик функционального многоборья для повышения качества выполнения боевых приемов борьбы. Областью применения результатов является образовательный процесс в образовательных организациях системы МВД России по дисциплине «Физическая подготовка». Положительное влияние обнаружено при исследовании различий в качестве, скорости, мощности выполнения технических действий (боевых приемов борьбы). Установлено, что использование элементов функционального многоборья придает дополнительную уверенность обучающимся при решении относимых задач, обеспечивая развитие способности к самостоятельному выполнению служебных обязанностей при обеспечении правопорядка и защите прав граждан. Новизна исследования определяется содержанием используемых методик функционального многоборья и обоснованием эффективности их применения непосредственно для повышения качества выполнения боевых приемов борьбы.

Ключевые слова:

методика тренировок, функциональное многоборье, круговая тренировка, виды упражнений, АМРАП, ЕМОМ, Табата, АФАП, Меткон, боевые приемы борьбы

Анализ требований к служебной деятельности сотрудников правопорядка подчеркивает потребность в выработке особого подхода к освоению дисциплины «Физическая подготовка». На сотрудника органов внутренних дел возлагается огромная ответственность в сфере охраны общественного порядка и обеспечения общественной безопасности, пресечения противоправных действий в отношении граждан, угрожающих их жизни и здоровью. С целью совершенствования техники выполнения боевых приемов борьбы представляется необходимым осуществлять их изучение в условиях, максимально приближенных несению службы в реальных (в том числе в особых) условиях. Эффективным вспомогательным средством для этого могут служить принципы функционального многоборья.

Данный вид спорта в настоящее время активно развивается и зарекомендовал себя с положительной стороны при решении целого комплекса общеразвивающих и частных задач, применительно к разнообразным целевым группам обучающихся и направлениям спортивной подготовки [\[1\]](#). Между тем, современные исследования применения методик функционального многоборья в образовательном процессе вузов системы МВД России либо не сопровождаются обоснованием качественных и количественных критериев эффективности такого использования [\[2\]](#), либо сконцентрированы на элементах методик функционального многоборья, которые весьма затруднительно использовать в условиях актуального материально-технического обеспечения (в частности, речь идет об одновременном выполнении всеми обучающимися комплексов, содержащих в себе элементы тяжелой атлетики, гиревого спорта и т.п.) [\[3\]](#).

С точки зрения современного нормативного регулирования, функциональное многоборье в России признано в качестве самостоятельного вида спорта, с возможностью присвоения разрядов и званий. В то же время, его можно рассматривать также в качестве системы методик, доступных к заимствованию другими видами с целью улучшения физической и функциональной подготовки. Показательный пример, в частности, представляют единоборства, что подтверждается и теми примерами открытой демонстрации известными профессиональными спортсменами своих тренировок и тренировочных планов в социальных сетях, иных открытых ресурсах. На начальных этапах подготовки в таких планах показательно преобладают занятия по общей физической подготовке, что неудивительно, поскольку общеизвестно, что общая физическая подготовка является основой для бойца высокого уровня. Традиционно, лишь после повышения уровня общей физической подготовки представляется возможным говорить о эффективности подготовки специальной и специально-тактической направленности.

Проанализировав тренировочные процессы большинства бойцов высокого уровня различных направлений единоборств, можно прийти к выводу, что ими заимствуются методика и программирование тренировок именно из функционального многоборья. В частности, речь идет о примерах систематизации тренировочного процесса, в рамках которой на начальном этапе таковой рассчитан на объем (продолжительную тренировку). Здесь частно используется такой вариант программирования, как меткон (метаболический тренинг). В целом данный вид функционального тренинга направлен на развитие всех подтипов такого физического качества, как выносливость, скоростную, силовую и другие виды тренировок. По истечении определенного периода подготовки, или в современном сленговом термине периода прохождения «тренировочного лагеря», осуществляется переход к формированию конкретных физических качеств быстроты или силы в зависимости от тактических направлений в подготовке бойца. При этом чаще всего используются такие варианты программирования как AMRAP, AFAP или TABBATA, для поддержания физических кондиций в выносливости могут применяться ЕМОы и различных модификациях (например, Е2МОМ или ЕЗМОМ в зависимости от цели, поставленной в конкретной тренировке). Приведем конкретный пример построения подобного тренировочного цикла.

Для этого представим себе бойца рукопашного боя с планом на бой, где преобладает развитие скоростных способностей. При заданных условиях может быть предложен примерный план следующего характера: начальный базовый этап: меткон – 4 раза подъема по канату, 6 раз контовка покрышки, 8 подтягиваний до груди, 10 выпадов с гирей у груди, 12 отжиманий от пола, 20 ударов кувалдой по крышке, 30 толчков грифа от груди, 40 вращений блина и 200 двойных прыжков на скакалке. Данный комплекс является примером тренировки на укрепление общей физической подготовки и формирования выносливости в начальный период подготовки «рукопашника» и отображает направление развития на начальном этапе «тренировочного лагеря». Здесь осуществляется построение фундамента выносливости, на который впоследствии предлагается накладывать скоростные качества. Следующий этап связан с развитием скоростной выносливости, здесь может быть предложен следующий вариант программирования: AMRAP 15 минут – 5 рывков штанги в стойку весом 40 кг, 10 приседаний оверхед (штанга рывковым хватом на прямых руках над головой), 5 отжиманий с хлопком. Скоростно-силовая выносливость развивается в тренировочном процессе на третьем этапе общефизической подготовки. Этот заключительный этап общей физической подготовки сводится к коротким тренировочным сессиям, требующим, однако, выполнение каждого движения на максимальной скорости. Например, может

предлагаться ТАВВАТА по принципу 20 секунд работы, 10 секунд отдых. Выполняется упражнение «приседания», однако условия его выполнения таковы, что приседания в течение 20 секунд делаются с максимальной скоростью.

Данный принцип программирования применялся и на занятиях по дисциплине «Физическая подготовка» в Рязанском филиале Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя. Для проведения эксперимента были определены испытуемые подгруппы в учебных взводах. Группа А, состоящая из 9 человек разного пола, осуществляла совершенствование боевых приемов борьбы с программированием учебных (практических) занятий по принципу функционального многоборья, группа В, состоящая из 8 человек, проходила обучение в стандартном формате, согласно требованиям приказа МВД России № 450 от 01 июля 2017 г. «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». Результаты исследования зафиксированы в приложении № 1. Результатом эксперимента является подтверждение эффективности применения методик функционального многоборья для целей развития общей физической подготовки у курсантов и слушателей образовательной организации системы МВД России. Положительное влияние обнаружено при исследовании различий в качестве, скорости, мощности выполнения технических действий (боевых приемов борьбы). Установлено, что использование элементов функционального многоборья придает дополнительную уверенность обучающимся при решении относимых задач, обеспечивая развитие способности к самостоятельному выполнению служебных обязанностей при обеспечении правопорядка и защите прав граждан.

Приложение № 1

Группа А

1) Срез до начала эксперимента 2) Срез по окончании эксперимента

Испытуемый (порядковый номер)	Перечень задач (оценка)					Испытуемый (порядковый номер)	Перечень задач (оценка)				
	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
1	3	3	4	4	3	1	4	5	5	5	5
2	4	4	4	3	3	2	5	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3
4	3	4	3	3	4	4	5	4	5	5	5
5	3	3	4	3	3	5	4	3	4	5	4
6	4	4	4	4	3	6	5	4	5	4	4
7	3	3	3	3	3	7	4	4	5	4	3
8	3	3	3	3	3	8	5	5	3	4	5
9	4	4	4	3	4	9	5	5	5	5	5

Группа В

1) Срез до начала эксперимента 2) Срез по окончании эксперимента

Испытуемый (порядковый номер)	Перечень задач (оценка)					Испытуемый (порядковый номер)	Перечень задач (оценка)				
	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
1	3	3	3	3	3	1	4	4	3	4	5
2	3	3	3	3	3	2	4	4	5	4	3

3	4	4	4	3	3
4	3	3	3	3	3
5	3	4	3	3	4
6	4	4	4	4	3
7	4	4	3	3	3
8	3	3	3	3	3
9	4	4	4	3	4

3	4	5	3	4	3
4	3	5	4	5	4
5	4	3	5	4	4
6	5	4	5	4	4
7	4	4	5	4	3
8	5	5	3	4	5
9	5	4	5	4	5

Библиография

1. Колесниченко Д.А. Применение методик функционального многоборья в образовательном процессе дисциплины «Физическая подготовка»: монография / Колесниченко Д.А. – Рязань, Рязанский филиал Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя, 2022. – 113 с.
2. Галимова А.Г. Повышение уровня физической подготовленности курсантов образовательных организациях высшего образования МВД России на основе физических упражнений функционального многоборья (кроссфит) / А. Г. Галимова, М. Д. Кудрявцев, А. Н. Толстихин // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2017. – № 4 (76). – С. 160-163.
3. Егшин И. В., Балашов А. В. Инновационный метод повышения физической и функциональной подготовленности сотрудников правоохранительных органов, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. – 2020. – № 6. – С. 335-340.

Результаты процедуры рецензирования статьи

В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.

Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).

Предмет исследования: применение методик функционального многоборья в образовательных организациях системы МВД России

Методология исследования не ясна.

Актуальность. «С целью совершенствования техники выполнения боевых приемов борьбы представляется необходимым осуществлять их изучение в условиях, максимально приближенных несению службы в реальных (в том числе в особых) условиях. Эффективным вспомогательным средством для этого могут служить принципы функционального многоборья». Использование более эффективных методик функционального многоборья в подготовке курсантов само по себе актуальностью не является.

Научная новизна отсутствует.

Стиль, структура, содержание. Стиль методички. Работа плохо структурирована, отсутствуют параграфы.

Рассматривается использование методик функционального многоборья в целях совершенствования выполнения боевых приемов борьбы в образовательных организациях системы МВД России. Данный вид спорта хорошо зарекомендовал себя применительно к разнообразным целевым группам обучающихся и направлениям спортивной подготовки. Функциональное многоборье – система методик, доступных к заимствованию другими видами с целью улучшения физической и функциональной подготовки.

Автор, проанализировав тренировочные процессы большинства бойцов высокого уровня, пришел к выводу, что ими заимствуются методика и программирование тренировок именно из функционального многоборья. Тренировки направлены на развитие всех подтипов такого физического качества, как выносливость, скорость, сила. После такой подготовки осуществляется переход к формированию конкретных физических качеств быстроты или силы в зависимости от тактических направлений в подготовке бойца.

Автор приводит пример бойца рукопашного боя с планом, где преобладает развитие скоростных способностей. Примерный план бойца включает: начальный базовый этап: меткон – 4 раза подъема по канату, 6 раз контовка покрышки, 8 подтягиваний до груди, 10 выпадов с гирей у груди, 12 отжиманий от пола, 20 ударов кувалдой по покрышке, 30 толчков грифа от груди, 40 вращений блина и 200 двойных прыжков на скакалке. Данный комплекс является примером тренировки на укрепление общей физической подготовки и формирования выносливости в начальный период подготовки «рукопашника». Следующий этап связан с развитием скоростной выносливости, здесь может быть предложен следующий вариант программирования: AMRAP 15 минут – 5 рывков штанги в стойку весом 40 кг, 10 приседаний оверхед (штанга рывковым хватом на прямых руках над головой), 5 отжиманий с хлопком.

После этого описываются результаты эксперимента для подтверждения эффективности применения методик функционального многоборья. Сравниваются экспериментальная группа А и контрольная группа В. К сожалению, сравнение строится только на оценке выполненных задач, не используются другие критерии.

Библиография очень краткая, включает всего три источника, по функциональному многоборью и физической и функциональной подготовленности.

Апелляция к оппонентам отсутствует.

Выводы отсутствуют. Статья обрывается таблицей.

Интерес читательской аудитории отсутствует.

Результаты процедуры повторного рецензирования статьи

В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.

Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).

На рецензирование представлена работа «Применение методик функционального многоборья в целях совершенствования выполнения боевых приемов борьбы в образовательных организациях системы МВД России».

Предмет исследования. Работа направлена на рассмотрение использования методик функционального многоборья в целях совершенствования выполнения боевых приемов борьбы в образовательных организациях системы МВД России. В целом, автором поставленная цель и задачи были достигнуты частично.

Методология исследования опирается на работы отечественных ученых, которые рассматривают поставленные проблемы.

Актуальность исследования обусловлена тем, что сотрудники МВД должны постоянно совершенствовать техники выполнения боевых приемов борьбы. В то же время, в научной теории и практике недостаточное внимание уделено определению основных направлений, механизмов, средств, методов и способов.

Научная новизна исследования. Автор в процессе исследования подтвердил эффективность использования методик функционального многоборья для целей развития общей физической подготовки у курсантов и слушателей образовательной организации системы МВД России. Положительное влияние обнаружено при

исследовании различий в качестве, скорости, мощности выполнения технических действий (боевых приемов борьбы). Установлено, что использование элементов функционального многоборья придает дополнительную уверенность обучающимся при решении относимых задач, обеспечивая развитие способности к самостоятельному выполнению служебных обязанностей при обеспечении правопорядка и защите прав граждан.

Стиль, структура, содержание. Стиль изложения соответствует публикациям такого уровня. Язык работы научный. Структура работы не прослеживается четко, автором не выделены основные смысловые части.

Во введении определена актуальность и обоснована выделенная проблема исследования. Автор отметил, что у сотрудника органов внутренних дел есть огромная ответственность в сфере охраны общественного порядка и обеспечения общественной безопасности, пресечения противоправных действий в отношении граждан, угрожающих их жизни и здоровью. Поэтому важно совершенствовать техники выполнения боевых приемов борьбы. Особенное значение данная проблема приобретает на этапе профессионального образования в вузе. Важно для курсантов создавать максимально приближенные несению службы в реальных и особых условиях. Автор особое внимание уделяет использованию такого эффективного вспомогательного средства как функциональное многоборье.

Следующий раздел посвящен описанию данного вида спорта в решении общеразвивающих и частных задач, применительно к разнообразным целевым группам обучающихся и направлениям спортивной подготовки. В то же время, современные исследования использования методик функционального многоборья в образовательном процессе вузов системы МВД России не сопровождаются обоснованием качественных и количественных критериев эффективности такого использования, сконцентрированы на элементах методик функционального многоборья и пр.

Автором было проанализировано нормативное регулирование функционального многоборья в России, особенности начальных этапов спортивной подготовки, значение повышения уровня общей физической подготовки, особенности эффективности подготовки специальной и специально-тактической направленности. Особое внимание уделено характеристике тренировочных процессов бойцов высокого уровня различных направлений единоборств, методика и программирование тренировок именно из функционального многоборья.

Следующий раздел посвящен описанию систематизации тренировочного процесса, использование таких типов программирования, как меткон (метаболический тренинг), AMRAP, AFAP или TABBATA, для поддержания физических кондиций в выносливости могут применяться ЕМОМы и различных модификациях. Далее автором приводится конкретный пример построения подобного тренировочного цикла.

Автор представил особенности использования описанного принципа программирования в процессе проведения занятий по дисциплине «Физическая подготовка» в Рязанском филиале Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя. Результаты исследования представлены в таблицах.

В статье отсутствует подробное заключение с выделением основных и обоснованных выводов.

Библиография. Библиография статьи включает в себя только 3 отечественных источника, большая часть которых издана за последние три года. В списке представлены, в основном, статьи и тезисы. Помимо этого, в библиографии есть монографии. Источники оформлены корректно и однородно.

Апелляция к оппонентам.

Рекомендации:

- выделить в статье основные смысловые части (введение, основную часть и заключение); описать объект, предмет, цель, задачи и методическую основу исследования;
- провести подробный теоретический анализ большого количества источников, в том числе, современных;
- выделить научную новизну, авторский вклад в решение поставленной проблемы, а также перспективы дальнейшего изучения темы;
- оформить заключение с подробными выводами по результатам исследования с описанием полученных результатов;
- более подробно описать результаты эмпирическое исследование, выделив основные этапы, проведенные мероприятия.

Выводы. Проблематика статьи отличается несомненной актуальностью, теоретической и практической ценностью; будет интересна специалистам, которые занимаются методикой функционального многоборья, проблемами совершенствования выполнения боевых приемов борьбы, подготовкой курсантов в образовательных организациях системы МВД России. Статья может быть рекомендована к опубликованию с учетом выделенных рекомендаций. Это позволит представить в редакцию полноценную научно-исследовательскую статью.