Федеральное государственное казённое
образовательное учреждение высшего образования

«ОРЛОВСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ИМЕНИ В. В. ЛУКЬЯНОВА»

Рукопись вычитана.
Приведенные в рукописи цитаты, названия, фамилии, имена, отчества, цифры и даты достоверны.

Подпись _____

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

СБОРНИК СТАТЕЙ



Орёл
ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова
2016

УДК 796.011.3
ББК 75.1
С56

Редколлегия:
С. Н. Баркалов (председатель); И. В. Герасимов (заместитель председателя);
С. А. Моськин; А. В. Алдошин (ответственный секретарь)

С56 **Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов :** сборник статей / редкол. : С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. – 303 с.
ISBN 978-5-88872-156-8

В сборник включены статьи и тезисы выступлений участников состоявшегося 30 июня 2016 года в Орловском юридическом институте МВД России имени В. В. Лукьянова XXIV Всероссийского круглого стола «Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов», на котором были обсуждены проблемы служебно-боевой деятельности сотрудников, в том числе курсантов образовательных организаций МВД России. В сборнике рассматриваются актуальные вопросы физической подготовки, физического воспитания, спортивной тренировки, спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы, физической культуры и спорта для всех.

Сборник предназначен для преподавателей, адъюнктов (аспирантов), курсантов, слушателей и студентов, организаторов и инструкторов профессиональной служебной и физической подготовки, сотрудников правоохранительных органов.

В текстах статей сохранено авторское изложение, выполнено лишь техническое редактирование и сокращение объема некоторых статей, в связи с чем редакционная коллегия не несет ответственности за возможные неточности.

УДК 796.011.3
ББК 75.1

ISBN 978-5-88872-156-8 **© ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016**

Содержание

Азаров Д. Н. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации на современном этапе……. 9

Алдошин А. В., Еремин Р. В. Физическая подготовка сотрудников ОВД как составная часть профессиональной готовности к действиям в экстремальной обстановке..... 12

Алдошин А. В. Сущность и структура профессиональной подготовки сотрудников ОВД..... 15

Алдошина Е. А. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы спортсменов как фактор, влияющий на спортивный результат..... 19

Андреев П. Г. Тренажерная подготовка по рулению – важная составляющая повышения мастерства управления транспортными средствами……... 22

Апальков А. В., Горбатенко А. В., Беляев И. С., Дорохин А. Ю. Формирование адаптационного потенциала у курсантов образовательных организаций МВД России средствами физической подготовки……. 25

Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Особенности организации и построения физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России..... 27

Баркалов С. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников ОВД: основные понятия, направления совершенствования, образовательные технологии..... 31

Беляев И. С. Особенности несения службы и основополагающие психофизиологические качества сотрудников транспортных подразделений полиции..... 47

Битюцких И. В., Невзорова Е. В., Гулин А. В. Влияние процесса искусственной корректировки веса на выносливость спортсменов, занимающихся единоборствами (на примере бокса и кикбоксинга)..... 49

Бокий А. Н. Нормирование тренировочной нагрузки в процессе занятий физической подготовкой курсантов образовательных организаций МВД России... 54

Воронцова О. В., Овчинников В. А. Использование технических средств обучения при подготовке стрелков-биатлонистов……... 56

Ворончихин Д. В. Профилактика травматизма в образовательных организациях МВД России……. 58

Воротник А. Н., Кулиничев А. Н. Использование сопряженного метода при обучении боевым приемам борьбы курсантов образовательных организаций системы МВД России…….. 60

Гаврилов Д. А., Коновалов А. И., Томашевский С. Д. Диссонанс вступительных испытаний и учебной программы дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных организациях системы МВД России…….... 63

Герасимов И. В., Ляхов П. В., Бакин А. В. Анализ практики активного силового пресечения противоправных действий и особенности подготовки сотрудников ОВД к действиям, связанным с применением боевых приемов борьбы ……... 65

Горшков Ю. В., Карпов А. А., Баев В. Е. Технико-тактическая подготовка борца самбиста..... 69

Губанов Э. В. Единоборства как метод развития психологической устойчивости в экстремальных ситуациях у сотрудников МВД России……... 72

Губанов Э. В., Подрезов И. Н. Травматизм и его профилактика на занятиях физической подготовкой……. 75

Еремин Р. В. Проблемы воспитания волевых качеств и психологическая подготовка квалифицированных бегунов к соревнованиям в условиях образовательных организаций..... 77

Ефременко М. А. Влияние физической подготовки на избыточный вес человека…. 80

Зубков Е. В. Анализ эффективности стажировки профессорско-преподавательского состава кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина…… 83

Исаев Р. А., Азаров Д. Н. Методы исследования в спектре профессиональной и физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России..... 87

Калашников А. Ф. Организационно-методические особенности проведения подвижных игр в образовательном процессе по физической подготовке слушателей образовательных организаций МВД России……..... 90

Камнев Р. В., Кормаков А. Э. Анализ выполнения приема «рычаг руки наружу»…. 93

Кателкин А. В. Физическая культура и спорт в системе высшего образования…. 96

Крысин М. В. К вопросу развития служебно-прикладных видов спорта сотрудников органов внутренних дел…… 100

Крысин М. В., Поляков А. А., Олейник А. Е. Пути упорядочения интеграции специальных дисциплин боевой подготовки в образовательных организациях МВД России……. 102

Кузнецов В. П. Место и роль физической культуры в жизни студента вуза……. 105

Кузнецов М. Б. Здоровьесбережение курсантов и слушателей как задача образовательных организаций МВД России…… 107

Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Роль физической культуры и спорта в формировании толерантного поведения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России……. 111

Лавров В. Н. О проблеме совершенствования физической подготовки сотрудников ОВД, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России……. 115

Лазаревич М. В. Результаты физической подготовленности слушателей факультета профессиональной подготовки Омской академии МВД России на входном и выходном контроле по физической подготовке (на примере контрольного упражнения «сгибание и разгибание рук в упоре лежа»)..... 118

Ленева Ю. Б. Педагогические условия формирования ценностного отношения к физической культуре у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России…… 120

Лигута В. Ф. Проблемы физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России……... 123

Лисогор И. А., Колесников А. В. К вопросу об организации профессионально-ориентированной физической подготовки курсантов военных учебных заведений…….. 127

Макеева В. С., Рягузова Е. С. Развитие профессионально-личностных качеств тренера по баскетболу..... 129

Максимова Е. Н. Динамика физического состояния студентов в процессе обучения…… 133

Минуллин А. З. Влияние спорта на формирование личности курсантов вузов МВД России……... 137

Моськин С. А. Некоторые аспекты изучения приемов самозащиты игровым способом на занятиях по физической подготовке…… 140

Овчинников В. А. Теоретико-методологические аспекты профессионально-прикладной физической культуры сотрудников МВД России……... 144

Оляшев Н. В., Размахова С. Ю., Мальченко А. Д. Дифференцированный подход в физическом воспитании студентов на основе учета индивидуально-типологических особенностей гемодинамики…….. 147

Осипов Д. В. Адаптивная и лечебная физическая культура……... 151

Петренко С. И. Влияние занятий по физической подготовке на совершенствование морально-психологической устойчивости у курсантов вузов МВД России……... 155

Петров Д. М. Значение психомышечной аутогенной тренировки в подготовке бегунов на средние и длинные дистанции…… 158

Подрезов И. Н. Формирование, укрепление и сохранение здоровья студенческой молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма: основные направления и пути реализации..... 161

Пойдунов А. А., Коник А. А., Воротник А. Н. Анализ мотивационных составляющих спортсменов-разрядников по различным видам спорта на примере курсантов Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина……. 165

Пономарев С. А. Проблематика правового статуса спортивных тренеров в современной системе юриспруденции Российской Федерации……... 169

Пряхин А. С. Строительство полос препятствий на факультетах профессиональной подготовки образовательных организаций МВД России……. 171

Ретинская Ю. А., Самойлова Т. В. Спорт как стиль жизни…….. 173

Рямова К. А., Еремеев Ю. А. Правовые основы и организация физической подготовки сотрудников органов внутренних дел и военнослужащих внутренних войск Российской Федерации……. 176

Славко А. Л., Клименко Б. А. Использование положительного влияния занятий легкой атлетикой на функциональное состояние сотрудников ОВД..... 179

Струганов С. М., Борисенко О. А., Коновалов А. И. Физическая культура и спорт как способ формирования социальной активности личности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России……. 182

Струганов С. М., Старицын Д. С., Коновалова А. О. Пути повышения эффективности применения боевых приемов борьбы сотрудниками правоохранительных органов в служебной деятельности……... 187

Ткаченко А. И., Боровик А. В., Полуэктова Н. Э., Чурсин С. Н. Занятия игровыми видами спорта как важный фактор профессионально-прикладной физической подготовки (на примере волейбола)……. 190

Тютин С. С., Насонов А. Е., Горшков Ю. В. Влияние физической подготовки на здоровье человека……... 193

Усков С. В., Балынец О. В. Инновационные подходы к совершенствованию специальной координационной подготовки курсантов вузов МВД России…….. 196

Флусов Е. В. Исследование особенностей физической подготовки сотрудников-высотников подразделений специального назначения МВД России……. 199

Цветов В. И., Ананьев С. И. Необходимость формирования у сотрудников органов внутренних дел навыков владения боевыми приемами борьбы…….. 203

Цекунов С. О. К вопросу о силовом задержании преступников, находящихся в автотранспорте…….. 205

Юсупов Ф. Р. Подготовка слушателей филиала ВИПК МВД России (г. Набережные Челны) к применению боевых приемов борьбы в процессе профессиональной деятельности……... 208

Якушев Э. В. Использование технических средств на занятиях по физической подготовке и в профессиональной деятельности сотрудников силовых ведомств… 212

Арустамова К. В. Специфика общения и стереотипов поведения в конфликте у студентов училища олимпийского резерва…… 214

Боева Т. В. Основы здорового образа жизни курсантов образовательных организаций системы МВД России…… 217

Болотова А. А., Поталуй Е. А. Здоровьесберегающие и оздоровительные технологии физической культуры как фактор повышения способностей будущего сотрудника ГИБДД…… 220

Великанов Н. М., Усмонов И. С. Влияние экстремальных видов спорта на развитие молодежного движения в России…….. 224

Гаврилова Н. В., Амиршоев С. С. Формирование физической культуры личности курсантов образовательных организаций МВД России…….. 228

Гаврилова Н. В. Направления совершенствования физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России……. 230

Гирина М. С. Физическая подготовка в ОВД……... 233

Грачик Е. В. Важность физической подготовки для сотрудников полиции……. 235

Гришин Н. С. Самостоятельные занятия упражнениями как элемент общей физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России……. 237

Гуркалова Д. М. Функции спорта и их влияние на самореализацию личности…… 240

Даруев С. Н. Физическая подготовка в воспитании служебно-боевых и нравственных качеств курсантов и слушателей…… 243

Земзикова Е. Ю., Доржпурэв Э. Спорт в профессиональной физической подготовке сотрудников…….. 245

Земзикова Е. Ю., Талбаков Э. Д. Биоритмическая организация физической работоспособности курсантов…… 248

Золотарева К. В. Социологические аспекты физической культуры и спорта……. 252

Карева А. Д. Комплекс средств физической подготовки для формирования профессиональной ориентации будущих сотрудников полиции……..... 255

Козаев Д. Ю., Мунхтамга Т. Исторические аспекты развития единоборств в мире ……..... 259

Кокорина А. И. Оценка адаптационных способностей курсантов – будущих сотрудников подразделений ГИБДД……. 263

Кузина А. И. Социально-оздоровительный эффект физической культуры …… 266

Лапшина Я. А., Шаповалова М. Ю., Кондракова М. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников полиции……. 268

Моськин А. С. Физические упражнения как основное средство физической подготовки сотрудников органов внутренних дел……... 271

Никишина И. Н., Савосина А. А. К вопросу о проблеме формирования здорового образа жизни детей и подростков…… 274

Петрунина А. А., Владимиров С. В., Ананьев С. И. Значение физической подготовки курсантов в образовательных организациях МВД России……..... 276

Пустовойт Д. В., Фатхуллоев А. И. Спортивное воспитание в формировании личности курсантов образовательных организаций МВД России…….. 278

Семенова Д. А., Киреева Н. С. Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России……. 282

Семенова Д. А. Проблема формирования культуры здоровья у студентов……... 286

Сороколетова М. А. Значение раздела «Легкая атлетика» в физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России… 288

Степанова Ю. В. Оптимизация занятий по физической подготовке с использованием соревновательного и игрового методов..... 290

Стефанкин К. А., Доржпурэв Э. Возникновение и развитие самбо в России и его роль в становлении системы боевых приемов борьбы в физической подготовке сотрудников ОВД……..... 293

Стефанкин К. А., Пустовойт Д. В. Боевые приемы борьбы в системе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел……. 296

Хубаев А. М. Воздействие спорта на организм человека…… 299

Чернышов В. А. Развитие скоростных способностей при тяжелых физических нагрузках…….. 301

Азаров Д. Н.

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации на современном этапе

Актуальность данной работы состоит в том, что противостоят криминальному миру, в первую очередь, правоохранительные структуры, в том числе и сотрудники различных подразделений органов внутренних дел Российской Федерации.

Личный состав ОВД может быть разделен на несколько групп: 1) сотрудники, служб и подразделений, деятельность которых напрямую связана с выполнением особо важных задач по обезвреживанию преступных элементов и т. д. (ППСМ, ОПКСМ, ОВО); 2) сотрудники, которые занимаются административной работой с периодическим выполнением некоторых (редких) поручений по обезвреживанию преступников (УР, БЭП); 3) сотрудники, которые занимаются кадровой и воспитательной работой.

«1» и «2» категории отражают и решают задачи подготовки специалистов к быстрым, кардинальным и эффективным действиям против криминального мира. Сотрудники «2» категории должны обладать также физическими навыками и быть готовыми прийти на помощь не только «1» категории, но и вообще всем пострадавшим гражданам, также вступить в борьбу с вооруженным преступником.

В психологии профессия сотрудника полиции относится к типу профессий «человек-человек» и она напрямую связана с защитой интересов, как общества, так и государства. При всем многообразии специальностей можно выделить основные виды, которые группируются по критерию деятельности специалистов:

1) оперативно-розыскная деятельность сотрудников полиции (ОРД);

2) профилактическая деятельность участковых уполномоченных по делам несовершеннолетних (участковые районов);

3) следственная деятельность (дознаватели и следователи). Специалисты связаны со сбором доказательств по уголовному делу и интенсивной мыслительной работой;

4) пенитенциарная деятельность (работники следственных изоляторов, исправительных и воспитательных колоний);

5) экстремальная деятельность (ОСН). Сотрудники имеют дело с особыми условиями работы, где крайне важно напряжение психологических и физических сил в противоборстве с преступниками в условиях дефицита времени;

6) охранно-сторожевая деятельность (подразделения вневедомственной охраны). Сущность работы состоит в охране материальных ценностей при длительном напряжении, связанным с вероятностью неожиданного преступного посягательства на те объекты, которые находятся под их охраной;

7) надзорная деятельность (ППС, ДПС, ГИБДД-ГАИ). Сотрудники обязаны контролировать состояние общественного порядка и пресекать его нарушения;

8) координационно-организаторская деятельность служб (ДЧ ОВД). Задача состоит в получении сообщений обо всех чрезвычайных происшествиях, преступлениях, стихийных бедствиях, также принятие решения по их реализации и обеспечение контроля за исполнением.

Выполняя свои обязанности, сотрудники выносят на себе огромные нагрузки как физические, так и моральные. Жизнь, статус и состояние личного состава в таком случае зависит в основном от мастерства, бдительности и боевой сплоченности.

Что бы ни выполняли сотрудники ОВД, им присуще одно общее качество – направленность на выполнение поставленных перед ними задач, борьбу с преступным миром, обеспечение общественного правопорядка и безопасности. Эффективность выполнения поставленных задач зависит от уровня профессиональной подготовки, где важны как психологическая, так и физическая подготовка. Воля любого человека, в том

числе и сотрудника, непременно связана с уровнем его физической подготовленности и может определяться множеством положительных качеств, таких как дисциплинированность, исполнительность, решительность, смелость, мужество и т. д.

Физическая подготовка сотрудников в ОВД представляет собой составную часть системы высшего образования, которая связана с процессами, происходящими в жизни нашего государства. Все изменения в обществе обуславливают потребность в наивысшем уровне готовности сотрудников ОВД к практической работе. Анализ показывает, что если недооценивать физическую готовность сотрудников, то это оборачивается потерями и грубыми ошибками. Очень часто причинами такого положения являются отсутствие у сотрудников твердых навыков единоборств, низкий уровень сформированности физических и психологических качеств, низкая профессиональная работоспособность, наступление профессиональной деформации, выгорание или профессиональные заболевания. В результате этого в ответственный момент многие сотрудники теряются, не могут быстро оценить ситуацию и принять верное решение. С другой стороны, можно сделать вывод, что тот сотрудник, который обладает хорошим здоровьем, высоким уровнем профессиональной работоспособности, является психически устойчивым и физически развитым человеком, уверенно владеющий приемами рукопашного боя, либо других видов единоборств, может успешно справиться с возложенными на него обязанностями, и у него снижается возможность оказаться в критической ситуации [1; 2]. Именно поэтому возникает потребность поиска новых эффективных средств и методов физической и психологической подготовки сотрудников для успешного выполнения ими своего служебного долга. Для решения этой задачи, связанной с повышением профессионального мастерства, в системе ОВД применяются такие виды спорта, которые могут способствовать выработке и поддержанию психологических и физических качеств, которые необходимы для оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности [3; 4].

Профессиональная деятельность сотрудника предполагает выполнение служебных обязанностей в правовых рамках, регламентированных Законом о полиции, приказами МВД и многими другими руководящими правовыми документами. Полиция в РФ представляет собой систему государственных органов, которые обязаны защищать жизнь, здоровье, права и свободы граждан, собственность, интересы общества и государства от преступных или иных посягательств. Для этого сотруднику должны быть присущи высокий уровень профессиональной подготовки и развития определенных психологических качеств. Так как возможность возникновения экстремальной ситуации ставит вопрос о физической подготовке каждого сотрудника, то эта проблема касается сотрудников всех подразделений и служб, занимающихся оперативно-разыскной деятельностью, и тех сотрудников, чья профессиональная подготовка осуществляется в высшем учебном заведении МВД РФ. Требования к сотруднику состоят не только в физической подготовленности, но также и психологической готовности, например: профессиональная этика (моральные нормы и принципы, преимущественно носящие повелительный, категоричный характер); юридическое оформление норм, т. е. подкрепление законоположением, уставом, инструкциями. Моральные нормы выражают уважительное отношение к человеку, также проявление гуманизма даже в отношении той категории лиц, которая нарушила общечеловеческие нормы; ориентация и настрой сотрудников на проявление объективности, неподкупности, справедливости [5].

Рядовому и начальствующему составу ОВД необходимо уметь владеть навыками преодоления различных препятствий; уметь выполнять и применять приемы самозащиты без оружия (боевые приемы борьбы, рукопашного боя) на фоне физических нагрузок и психических напряжений в условиях, которые максимально приближенны к реальным; воспитание смелости и настойчивости в сложных (экстремальных) ситуациях. Отличительной особенностью при выполнении служебно-прикладных (специаль-

ных) упражнений является углубленное изучение боевых приемов борьбы сотрудниками. Были разработаны требования, согласно которым специалист должен знать основные положения теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки; правомерность применения приемов самозащиты; приемы и тактику задержания, основанную на приемах рукопашного боя, сопровождения, конвоирования и личного досмотра задержанного [6].

Актуальность привлечения сотрудников к занятиям спортом, в первую очередь единоборствами, обуславливается тем, что применение полицией боевых приемов борьбы в реальных ситуациях – это противоборство с противником, вследствие которого, могут наноситься травмы. Из-за травматизма моделировать в учебном процессе подобное противоборство с полной силой невозможно. Поэтому при изучении боевых приемов борьбы вводятся некие ограничения: удары обозначаются, сопротивление ограничивается и т. д. [7].

Ведущим средством подготовки специалисты считают спортивные единоборства, которые имеют служебно-прикладную направленность, правила соревнований которых вводят ограничения, тем самым позволяют снизить травматизм. В основе служебно-прикладных единоборств лежат приемы, которые включены в соответствующие программы по физической подготовке сотрудников ОВД: удары, защиты от ударов, броски, удержания, болевые и удушающие приемы и т. д. Тренировка и соревнования в служебном единоборстве существуют, чтобы совершенствовать боевые приемы борьбы в условиях реального поединка, совершенствовать двигательные способности, развивать физические качества, совершенствовать моральные качества и т. д. [7].

Сотрудники, которые имеют непосредственное отношение к спорту, не раз подтверждали значимость различных единоборств, которую проявляли при выполнении служебных обязанностей.

На основании этого можно сделать вывод, что физическая и морально-психологическая подготовка личного состава ОВД постепенно повышаются, но до идеала еще далеко. При этом вводятся новые методики, способствующие повышению уровня готовности сотрудников к действиям в различных ситуациях. Но на этом не стоит останавливаться, считаем, что следует применять больше практических занятий в подготовке сотрудника. Это может выражаться в спаррингах, так как именно в спаррингах происходят ситуации, приближенные к реальным событиям [8]. Также следует проводить больше показательных выступлений сотрудниками, ведь это будет способствовать повышению общественного имиджа полиции. Следует задуматься о кадровом наборе сотрудников: прием на службу сотрудников-спортсменов будет намного эффективнее, так как это облегчит обучение сотрудников боевым приемам борьбы и приведет в дальнейшем к недопущению ошибок в экстремальных ситуациях, ведь у таких специалистов на подсознательном уровне заложено «аварийное» поведение в ситуациях, опасных для жизни. Не помешает заменить большую часть теории практикой, ведь «ты не закидаешь терминами» того, кто пытается нарушить общественный порядок. При этом не стоит забывать о гуманном отношении ко всем категориям лиц, даже к тем, которые нарушают общественный строй и угрожают жизни и интересам государства.

---

1. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Тактические особенности применения силовых способов задержания правонарушителей // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 746.

2. Еремин Р. В., Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Психолого-педагогические условия при формировании компонентов готовности к служебно-боевой деятельности // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 146-150.

3. Баркалов С. Н. Психологическая подготовка в структуре учебно-тренировочного процесса по служебно-прикладным видам спорта // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 23-27.

4. Герасимов И. В., Алдошин А. В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов образовательных организаций системы МВД России // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 673.

5. Герасимов И. В. Формирование у сотрудников полиции практических навыков правомерного применения боевых приемов борьбы на занятиях по физической подготовке // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2014. № 4 (60). С. 232-235.

6. Подрезов И. Н. Самозащита как наиболее важная часть в обучении сотрудников подразделений и курсантов вузов системы МВД // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 235-239.

7. Моськин А. С., Баркалов С. Н. Значение физической подготовки в профессиональном совершенствовании сотрудников ОВД и проблемы организационно-методического обеспечения тренировочного процесса в служебно-прикладных видах единоборств // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 132-137.

8. Моськин С. А. Учебно-тренировочные поединки на занятиях по физической подготовке как средство обучения и воспитания курсантов // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 304-306.

Сведения об авторе

Азаров Дмитрий Николаевич, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Волгоградская академия МВД России.

400089, г. Волгоград, ул. Историческая, д. 130.

Ключевые слова

Физическая подготовка, прикладные виды спорта, требования к сотруднику ОВД.

Алдошин А. В., Еремин Р. В.

Физическая подготовка сотрудников ОВД как составная часть профессиональной готовности к действиям в экстремальной обстановке

Физическая подготовленность сотрудников ОВД рассматривается как составная часть профессиональной готовности к эффективным действиям, призванная поддерживать работоспособность, обеспечить дальнейшее всестороннее физическое развитие и профессионально-прикладную готовность к действиям в экстремальной обстановке. Вместе с тем, предъявляемые требования к физической подготовленности сотрудников МВД России, являются специфическими и значительно отличаются от обычных [1].

Важной особенностью для правильного построения процесса физической подготовки является изучение специфики профессиональной деятельности сотрудников ОВД [2]. Выполнение такого разнообразия служебных обязанностей требует от сотрудника, преодоления значительных по направленности, объему и интенсивности физических и психических нагрузок [3].

Результаты анкетного опроса, направленного на субъективную оценку воздействия физических нагрузок на сотрудника ОВД, свидетельствуют, что 76 % респондентов отметили заметную физическую усталость к окончанию рабочего дня и плохую восстанавливаемость работоспособности к началу следующего дня. И только 24 % респондентов отмечали слабую усталость к окончанию рабочего дня и, как правило, полностью восстанавливали свою работоспособность к началу следующего дня.

Результаты многих исследований подтверждают необходимость развития комплекса физических качеств и прикладных навыков для успешной профессиональной деятельности сотрудников МВД России [4].

С целью определения степени значимости различных физических качеств и прикладных навыков для эффективных действий, было проведено анкетирование специалистов, имеющих непосредственное отношение к процессу физической подготовки сотрудников, стаж работы которых составил более 10 лет, а также преподавателей кафедр физической подготовки образовательных организаций МВД России.

Анализ полученных результатов анкетирования свидетельствует о том, что наиболее важными для решения служебно-боевых задач, стоящих перед сотрудниками, является физическое качество «ловкость». Оценка значимости, выражаемая в среднем балле ($\overline{x}$), составила 4,63 балла по пятибалльной шкале. Несколько меньшим средним баллом была респондентами оценена «выносливость» (4,00 балла). Оценка двигательно-координационных способностей составила 3,88 балла, примерно на таком же уровне было оценено физическое качество «быстрота» – 3,78 балла. Значительно ниже уровень, по оценкам респондентов, физического качества «гибкость», что выразилось в 2,44 балла.

При определении значимости (этими же респондентами) средств развития физического качества «выносливость» считается наиболее эффективным применение равномерного бега 3-5 км, при ЧСС 140-160 уд/мин; оценка здесь составила 4,44 балла по пятибалльной шкале. Бег по глубокому снегу (при ЧСС 165-180 уд/мин) оценен в 3,31 балла; двусторонняя игра в футбол, регби до 45 минут оценена в 2,69 балла.

Для развития силовых и скоростно-силовых качеств эксперты выделяют в первую очередь жим гири 16-24 кг в максимальном темпе, оценка – 4,13 балла. Значительная роль отводится упражнениям в приседании с отягощениями 50-80 % веса от максимального индивидуального (3,05 балла), спарингу в борьбе с более тяжелым соперником до явного утомления (2,28 балла), подтягиванию на перекладине максимальное количество раз.

Следует отметить, что для развития двигательно-координационных способностей наибольшее значение уделено респондентами применению спортивных игр: баскетбол, регби, футбол, проводимых как на ограниченной площадке, так и с увеличенным количеством игроков (4,54 балла).

Для развития быстроты высока значимость применения спортивных игр (4,30 балла) и спарринга в рукопашном бое (3,54 балла).

В результате опроса было определено, что для сотрудников МВД России, наиболее важными являются следующие качества: ловкость и быстрота движений, общая и силовая выносливость, эмоциональная устойчивость, координационные способности, оперативная память, быстрота мышления. Было установлено, что в экстремальных условиях служебно-боевой деятельности значение их еще больше возрастает.

Таким образом, проведенное исследование свидетельствует, что данные физические качества и прикладные навыки являются главными для эффективных профессиональных действий. Поэтому этот факт необходимо учитывать при построении физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации.

Известно, что успехи в освоении профессии во многом зависят от уровня развития соответствующих профессионально важных качеств. Уровень развития профессионально важных физических и психических качеств, необходимых для личного состава подразделений МВД различной профессиональной квалификации в обычных и экстремальных условиях деятельности первоначально определялся методом экспертного опроса преподавателей ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова.

Влияние того или иного физического и психического качества на эффективность профессиональной деятельности, меняется с повышением профессионального мастерства сотрудников [5]. Так, эксперты ведущее место для сотрудников ОВД со стажем работы от 3 до 5 лет отвели координации, скорости и точности движений, ловкости. Этот факт подтверждает повышение важности этих качеств в процессе профессионального совершенствования. Значение других качеств, таких как сила и общая выносливость с повышением профессионального мастерства снижается.

Следует обратить внимание, что коэффициент конкордации (W), который отражает единство мнений экспертов в оценке значения отдельных профессионально важных качеств сотрудников, имеет широкий размах колебаний (W=0,122-0,792). Высокая степень согласованности была отмечена в оценке следующих качеств: эмоциональная устойчивость – (0,752), ловкость – (0,749), координация движений – (0,763), физическая и психологическая готовность к экстремальным условиям деятельности – (0,787). Полученные данные свидетельствуют о высокой значимости средств физической подготовки, развивающих данные качества.

Таким образом, на основании экспертного ранжирования профессионально важных качеств сотрудников МВД России, было определено, что ведущими качествами являются ловкость и быстрота движений, общая и силовая выносливость, эмоционально-волевая устойчивость, координационные способности, физическая и психическая готовность к экстремальным условиям деятельности. Поэтому задачей физической подготовки должно быть обеспечение необходимого уровня развития этих психических и физических качеств.

В ходе опроса было установлено, что сотрудникам ОВД необходимы также: быстрое распределение и переключение внимания, специальная выносливость, смелость, решительность. Большинство опрошенных подтвердили, что физическая подготовка способствует развитию важнейших профессионально важных качеств, необходимых сотрудникам для выполнения служебно-боевых задач. По их мнению, с этой целью необходимо применять следующие упражнения: преодоление препятствий с применением имитационных средств, упражнения с гирями, боевые приемы борьбы. При этом многие высказались за высокую значимость спортивных и подвижных игр для обеспечения физической готовности к решению служебно-боевых задач, а также восстановления основных функций организма после интенсивной оперативно-служебной деятельности.

Таким образом, проведенный анализ профессиональной деятельности сотрудников ОВД свидетельствует, что для эффективного решения служебно-боевых задач, необходим высокий уровень физической и психической готовности. При этом средства физической подготовки для сотрудников ОВД должны подбираться с учетом особенностей профессиональной деятельности и обеспечения физической и психологической готовности к ней.

---

1. Дружинин А. В. Оценка профессиональных компетенций в процессе физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Обучение и

воспитание: методика и практика 2013/2014 учебного года: материалы Международной научно-практической конференции. Новосибирск: Изд-во ЦРНС, 2013. С. 119-122.

2. Баркалов С. Н. К вопросу о применении профессиограмм в физической подготовке сотрудников органов внутренних дел // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 17-20.

3. Дружинин А. В. Особенности специальной физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России // Проблемы и перспективы развития образования в России: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Новосибирск: Изд-во ЦРНС, 2014. 202 с.

4. Баркалов С. Н. Профессиографический подход к физической подготовке сотрудников органов внутренних дел // Научный портал МВД России. 2015. № 4 (32). С. 121-129.

5. Апальков А. В., Горбатенко А. В., Клименко Б. А. Физическая подготовка как один из факторов адаптации к профессиональной деятельности сотрудников ОВД // Проблемы правоохранительной деятельности и образования: сборник научных трудов. Белгород: БелЮИ МВД России, 2013. С. 99-103.

Сведения об авторах

Алдошин Андрей Витальевич, доцент кафедры физической подготовки и спорта, кандидат педагогических наук, б/з.

Еремин Роман Владимирович, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Физическая подготовленность, физическая нагрузка, физические качества.

Алдошин А. В.

Сущность и структура профессиональной подготовки сотрудников ОВД

Достижение профессиональных требований определяется характером разработки и применением комплекса мероприятий, отвечающих реальным духовным, психическим и физическим возможностям конкретного сотрудника ОВД и запросов профессии относительно их возможностей.

Профессиональные требования определенным образом взаимосвязаны с личными, психологическими предпосылками, необходимыми для успешного выполнения профессиональной деятельности.

Процесс подготовки к любой профессиональной деятельности как специфическая человеческая форма отношения к окружающему миру и преобразование самого себя проявляется в предметно-действенном, физиологическом и психологическом аспектах. Предметно-действенную сторону отражает «процесс, в котором человек при помощи средств труда вызывает заранее намеченное изменение предмета труда». Физиологическую сторону деятельности отражают «функции человеческого организма»; психологическую сторону – «осуществление сознательной цели, проявление воли, внимания, интеллектуальных свойств работника и т. д.» [1].

В профессиональной деятельности выделяются объективная деятельность, когда говорят о целесообразном изменении и преобразовании объекта; субъективная, относящаяся к субъекту деятельности, когда речь идет «о преобразовании самого себя». Результат деятельности оценивается эффективностью, под которой понимается конечный

итог, завершающий собой что-нибудь; результативный – являющийся результатом, продуктивный по своим результатам. Итак, эффективность деятельности – это ее действенность, результат ее проявления, конечный итог деятельности [1].

Организация и управление процессом профессиональной подготовки направлены на обеспечение психофизической готовности сотрудников ОВД к служебной деятельности и, в первую очередь, осуществляется исходя из современных требований государства и ведомства, потребностей общественного развития. Кроме того, эффективность профессиональной подготовки определяется результатами развития технологий, науки, профессионально-личностных потребностей и возможностей обучающихся (включая знания, способности, развития профессионально важных и личностно значимых качеств и др.) [2].

Психофизическая готовность определяется достаточной профессиональной работоспособностью, включающей наличие необходимой гармонии психофизических и физиологических потребностей организма для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям профессиональной и внешней среды; объему и интенсивности служебной деятельности; способности к полному восстановлению в заданном лимите времени; мотивацией и оптимальным проявлением личностных качеств в достижении цели [3].

В современных условиях государство в силу различных обстоятельств не всегда готово создавать оптимальные эргономические условия и функциональный комфорт для служебной деятельности сотрудников ОВД. При этом сотрудник несет дисциплинарную, имущественную, административную и уголовную ответственность за результаты своего труда в соответствии с действующим законодательством. Такая ответственность связана с тем, что возможные недочеты и ошибки в работе сотрудников, могут привести к материальным потерям, и что самое важное привести к жертвам среди населения. Таким образом, высокая ответственность провоцирует высокую эмоциональную нагрузку на сотрудника ОВД [4].

Основными принципами организации учебно-тренировочного процесса, направленного на управление процессами восстановления работоспособности сотрудников ОВД выступают индивидуализации, систематичности, доступности и комплексности.

Системный подход к управлению физической работоспособностью в рамках профессиональной деятельности следует рассматривать как целостную совокупность различных видов профессиональной деятельности и ее элементов, которые находятся в противоречивом единстве и во взаимосвязи с внешней средой. Системный подход предполагает учет влияния различных факторов, воздействующих на процесс управления работоспособностью, и акцентирует внимание на взаимосвязях между ее элементами посредством непосредственного и опосредованного воздействия и включает решение вопросов: системы функционирования; системы стимулов, побуждающих к ее росту; систему педагогического воздействия; систему логического действия [5].

С точки зрения системного подхода управление физической работоспособностью сотрудников ОВД можно рассматривать с позиций функциональных императивов, реализация которых обеспечивает нормальное состояние и развитие системы: через функции достижения целей; адаптацию системы по отношению к внешней среде; интеграцию системы; регулирование скрытых напряжений. Таким образом, системный подход в управлении физической работоспособностью сотрудников ОВД рассматривается как система, состоящая из частей, преследующих свои цели, но для достижения общих целей стремящихся к взаимодействию и объединению.

Основополагающими принципами системного подхода являются целостность, рассматривающая систему как единое целое и в то же время как подсистему для вышестоящих уровней; иерархичность управляющей и управляемой сторон; структуризация элементов системы и их взаимосвязь в рамках конкретной организационной структуры;

множественность моделей для ее описания. С точки зрения системного подхода наиболее полную картину особенностей служебной деятельности сотрудников данной службы можно получить в ходе моделирования [6].

К общим закономерностям управления процессом физической подготовки сотрудников ОВД относятся методы развития и совершенствования физических качеств и двигательных навыков на основе принципов спортивной тренировки. Какой бы не был социальный заказ, требования общества, нормативы – все они играют лишь ориентирующую роль в регулировании работоспособности. Насильственное стремление к методам регулирования физических нагрузок, существующих в системе профессиональной подготовки в МВД России, тормозит, деформирует развитие личности сотрудников. Навязанные извне несвойственные функции или содержание физкультурно-спортивной деятельности, противоречащие функциональным возможностям, личным интересам, целям, потребностям субъекта, малоэффективны, нередко и вредны. Принцип индивидуализации и дифференциации позволяет учитывать различия в физической, интеллектуальной, эмоционально-волевой, профессиональной сферах личности, в которых разные полярности одного и того же свойства (качества) дают наиболее желаемый и благоприятный результат.

Развитие индивидуального своеобразия сотрудника ОВД в процессе физического самосовершенствования, обеспечивает эффективность индивидуальных способов усвоения опыта. Принцип индивидуализации и дифференциации в физической подготовке предполагает создание альтернативных и вариативных программ подготовки [7].

Ведущим в регулировании работоспособности выступает принцип системности чередования нагрузок и отдыха, что обеспечивает эффективность учебно-тренировочных занятий [8]. Особое внимание уделяется этому принципу в свете современных взглядов на чередование работы и отдыха не только в одном занятии, микроцикле, серии занятий, но и с точки зрения продуктивности использования свободного времени и умений должным образом распорядиться им в целях регулирования физической работоспособности как показателя жизнеспособности субъекта труда.

Принцип непрерывности (систематичности) предполагает систематические занятия физическими упражнениями, которые только в этом случае оказывают благотворное влияние почти на все органы и системы организма. При продолжительном отдыхе может произойти снижение эффекта воздействия физических нагрузок на организм обучающихся. Несоблюдение оптимальной продолжительности отдыха может привести к перетренировке. Эффективным средством, способствующим повышению функциональных возможностей систем организма, является двигательный режим, предполагающий 6-10 часов двигательной активности в неделю [9].

Принцип адаптивного балансирования в предъявлении нагрузок, определяет соответствие нагрузок адаптационным и возрастным возможностям сотрудников ОВД. Сбалансированными в этом отношении правомерно считать лишь такие нагрузки, регулярное применение которых не вызывает признаков переутомления. При этом принцип постепенного наращивания интенсивности и длительности психофизических нагрузок предполагает: 1) увеличение плотности занятий, т. е. времени, которое уходит на выполнение физических упражнений от 45-50 %, по мере приспособления организма к физическим нагрузкам до 70-75 % общего времени занятий; 2) увеличения интенсивности занятий и темпа; постепенного расширения средств, используемых на тренировке, с тем чтобы оказывать воздействие на различные мышечные группы, на все суставы и внутренние органы, упражнения для суставов позвоночника, рук и ног, а также упражнения в перемене положения тела; 3) увеличения сложности и амплитуды движений при качественном разнообразии применяемых средств, существенно отличающихся друг от друга; в содержание оздоровительной тренировки должны входить упражнения

на выносливость, силовые упражнения; 4) построения занятий в соответствии с погодными условиями, степени подготовленности занимающихся [10].

Прикладное значение физической подготовки в управлении работоспособностью сотрудников ОВД детерминируется принципом связи физической подготовки со служебной практикой, проявляющейся в создании предпосылок разнообразных форм жизнедеятельности; использовании физической культуры и спорта для служебного и патриотического воспитания [11].

В обобщенной форме модель управления можно представить в виде алгоритма: формирование стратегии – планирование – контроль исполнения. Определение стратегии и целей деятельности через моделирование деятельности, позволяет оценить факторы, влияющие на эффективность физической работоспособности, анализ имеющихся ресурсов и ограничений. Далее проводится трансформация стратегии и целей в реальные действия: формирование планов, создание системы мониторинга результатов деятельности, анализ деятельности, формирование различных видов отчетности, сопоставление достигнутых результатов с целевыми показателями, корректировка стратегии.

Полагаем, что организация комплексной методики управления физической работоспособностью сотрудников ОВД в процессе профессиональной деятельности, будет более действенной, если ее осуществление будет проходить на основе принципов интеграции. В этом плане в системе профессиональной подготовки к оперативно-служебной деятельности раскрываются особенности становления сущностных сил личности, коррекция функциональных состояний, развитие профессионально важных качеств и свойств личности, совершенствование функциональных состояний, раскрытие творческих способностей, обновление содержания профессиональной подготовки.

Таким образом, анализ динамики процессов, происходящих в профессиональной деятельности сотрудников ОВД, свидетельствуют о необходимости поиска информативных показателей, отражающих уровень их работоспособности. Установлено, что при длительной или напряженной работе, не физиологичном характере труда, наступает утомление. В том случае, когда продолжительность отдыха после возникающего утомления недостаточна для полного восстановления работоспособности человека и функционального состояния его организма, возникает переутомление. Основной причиной переутомления является нарушение режима труда и отдыха. Кроме соблюдения рационального режима труда и отдыха для восстановления организма важную роль играют физические упражнения. Рациональное сочетание физических упражнений и умственной деятельности способствуют улучшению кровоснабжения головного мозга, обеспечению высокой умственной работоспособности и снижению умственного утомления.

Напряженная профессиональная деятельность в сочетании с низким уровнем двигательной активности может оказывать крайне неблагоприятное влияние на организм человека. Обеспечить успешную профилактику этих неблагоприятных факторов позволяет физическая культура, которая, как показывают последние исследования, решающее влияние оказывает и на эффективность современной профессиональной деятельности сотрудников МВД России.

---

1. Макеева В. С. Управление работоспособностью человека в различных условиях внешней среды // Курсы дистанционного образования. 2012. № 2 (3). 92 с.

2. Рямова К. А. Функциональный тренинг как одна из составляющих становления и развития профессиональных качеств сотрудников полиции // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: материалы Всероссийской научно-практическая конференции. Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2015. С. 206-210.

3. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Адаптация курсантов, обучающихся в образовательных учреждениях МВД России, средствами и методами физической рекреации // Научный диалог. 2016. № 2 (50). С. 383-392.

4. Слободчикова Т. А. Педагогические условия формирования рефлексии у курсантов образовательных организаций системы МВД на занятиях по физической подготовке // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: материалы Всероссийской научно-практическая конференции. Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2015. С. 227-231.

5. Воротник А. Н., Кутергин Н. Б., Кулиничев А. Н. Комплексный подход к повышению общей физической работоспособности курсантов образовательных организаций системы МВД России // Проблемы правоохранительной деятельности. 2015. № 1. С. 86-90.

6. Алексеев Н. А., Кутергин Н. Б., Кулиничев А. Н. Компетентно-ориентированный подход к профессиональной подготовке специалиста в образовательном пространстве вуза // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2013. № 10-2. С. 144-147.

7. Кузнецов С. В. Основные специально-подготовительные упражнения как фактор приобретения опыта деятельности в процессе учебных занятий по «Физической подготовке» // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: материалы Всероссийской научно-практическая конференции. Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2015. С. 116-120.

8. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2000. 480 с.

9. Алдошин А. В. Психофизическая работоспособность курсантов и слушателей Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 8-11.

10. Еремин Р. В. Принципы, методы и средства физической подготовки // Наука и практика. 2015. № 4 (65). С. 133-136.

11. Алдошин А. В. Проблемы управления работоспособностью в служебной деятельности сотрудников ГИБДД // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 13-17.

Сведения об авторе

Алдошин Андрей Витальевич, доцент кафедры физической подготовки и спорта, кандидат педагогических наук, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Профессиональная подготовка, физическая работоспособность, сотрудник ОВД.

Алдошина Е. А.

Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы спортсменов как фактор, влияющий на спортивный результат

Под влиянием систематической спортивной тренировки в организме человека развивается комплекс изменений, направленный на оптимизацию функционирования как всего организма в целом, так и отдельных систем. Не составляет исключения в этом

отношении и сердечно-сосудистая система, оптимизация которого является необходимым условием достижения спортсменами высоких спортивных результатов. Влияние занятий спортом на сердечно-сосудистую систему изучается давно, однако ряд аспектов этой проблемы до последнего времени остаются неясными, а во многом и спорными. Кроме того, рост спортивных достижений ставит перед спортивной медициной, в том числе перед спортивной кардиологией, все новые задачи [1].

Помимо более тщательной диагностики различных морфологических изменений сердца, при отборе к занятиям спортом и дозировании физических нагрузок речь идет о разностороннем изучении положительных сдвигов, возникающих в сердечно-сосудистой системе при адаптации ее к возрастающим физическим нагрузкам и заключающихся как в определенных морфологических изменениях, так и в изменениях регуляции. Все большее место занимают исследования возможных отрицательных изменений сердечно-сосудистой системы, возникающих при нерациональном использовании физических упражнений. Чрезмерная физическая нагрузка, а также физическая нагрузка на фоне очагов хронических инфекций вызывают патологические изменения и нарушения функции сердца спортсменов. Данная статья посвящена исследованию особенностей сердечно-сосудистой системы у спортсменов, а также реакции организма на физические нагрузки.

На лицах, которые более тщательно занимаются физкультурой и спортом, наиболее отражается функциональное состояние и резервные возможности, так как функциональная недостаточность органов заметнее проявляются в условиях нагрузки, чем в покое. Функция сердца, играющего ведущую роль в жизнедеятельности организма, наиболее восприимчиво к физическим нагрузкам. Любое нарушение функции сердца с большой вероятностью проявится при минутном объеме 12-15 л/мин, чем при 5-6 л/мин. Кроме того, недостаточные резервные возможности сердца могут проявиться лишь в работе, превышающей по интенсивности привычные нагрузки. Это относится и к скрытой недостаточности, которая нередко не диагностируется по ЭКГ в состоянии покоя [2]. Именно поэтому изучение функционального состояния сердечно-сосудистой системы у спортсменов на современном этапе невозможно без широкого привлечения нагрузочных тестов. Задачи нагрузочных тестов: определение работоспособности и пригодности к занятиям тем или иным видом спорта; прогнозирование вероятных спортивных результатов; прогнозирование вероятности возникновения отклонений в состоянии здоровья при перенесении физических нагрузок; разработка эффективных реабилитационных мер у спортсменов; оценка функционального состояния и эффективности применения средств реабилитации после повреждений и заболеваний у тренирующихся спортсменов.

Постоянные тренировки на выносливость есть важная составляющая, регулирующая морфологические и функциональные кардиологические адаптации, которые считаются положительными для здоровья и физической формы [2; 6].

Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы характеризует физическую работоспособность у спортсмена. Именно изучение функциональных физических возможностей индивида позволяют тренеру находить слабые звенья функциональной готовности спортсмена, рационально подходить к вопросам адаптации к физическим нагрузкам, фармакологическому обеспечению учебно-тренировочного процесса, профилактике травм и заболеваний. Методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы в связи с бурным развитием современной науки также претерпевают изменения.

К примеру, в спортивной медицине традиционно используют некоторые методы: сбор жалоб, спортивный осмотр, пальпацию, анамнез. Анамнез жизни включает информацию о перенесенных заболеваниях, состоянии здоровья ближайших родственни-

ков, причинах смерти представителей старшего поколения семьи. Анамнез спортивный включает ответы на следующие вопросы: «Возникает ли утомление после больших тренировочных нагрузок? Восстановление после тренировок (быстрое, медленное)? Самочувствие перед соревнованиями и после них? Режим тренировки и отдыха (соблюдает полностью, частично, не соблюдает)?» [3].

Даже если организм выполняет весьма умеренную физическую работу, минутный объем кровообращения значительно возрастает (рис. 1). Что касается нагрузок спортсмена, то можно сказать, что минутный объем кровообращения в разы больше.

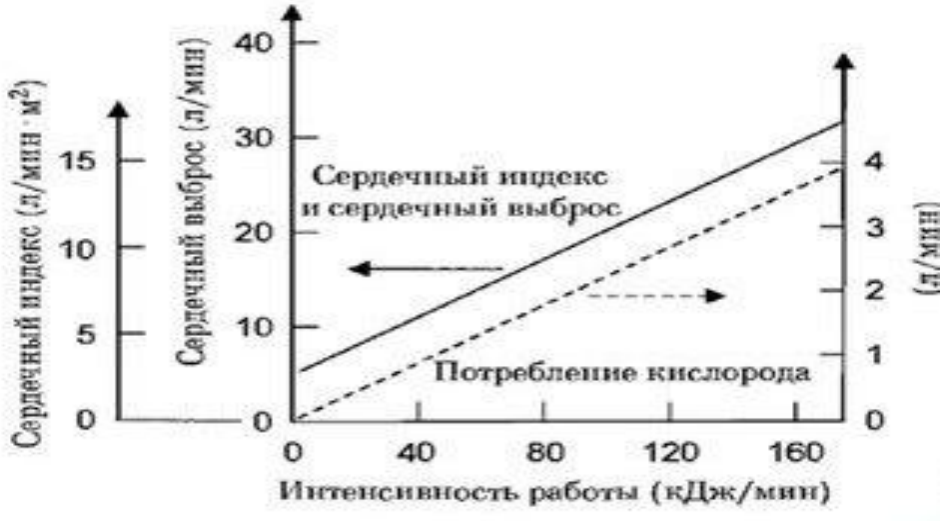


Рис. 1. Показатели работы сердечно-сосудистой системы в процессе выполнения физической нагрузки.

Рассмотрев представленную закономерность, следует учитывать, что перспективной и актуальной является проблема разработки современных подходов к методологии тестирования сердечно-сосудистой системы у спортсменов.

Проблема идентификации системы кровообращения может быть сформулирована как задача построения в некотором смысле оптимальной модели на основе измерений, снятых в условиях жизнедеятельности реального человеческого организма. Эта проблема возникает при решении разнообразных практических задач. Проблема идентификации вообще может рассматриваться в двух различных аспектах: 1) структурная идентификация, т. е. задача выбора «наилучшего»; 2) параметрическая идентификация, т. е. задача при заданном виде определить «наилучшие».

В основе модели может быть реализован программно-технический комплекс, предназначенный для определения времени и идентификации сердечно-сосудистой системы спортсмена. Компьютерная система моделирования должна позволить легко и наглядно моделировать основные состояния спортсмена: нагрузку, нарушения сердечного ритма, ишемию и др.

Для оценки функциональной готовности сердечно-сосудистой системы применяют функциональное тестирование. Спортсмену предлагают нагрузки и определяют реакцию организма на эти пробы. Использование функциональных проб позволяет определить функциональную активность, выносливость физической нагрузки, оценить резервные возможности организма. Анализ результатов функциональных проб в динамике позволяет оценить эффективность занятий спортом, их влияние на состояние здоровья, функциональные резервы организма [4; 5]. Информацию о состоянии сердечно-сосудистой системы дают пробы с физической нагрузкой, изменением положения тела, натуживанием, с задержкой дыхания.

Всякая физическая активность, в том числе занятия физической культурой и спортом, может обеспечить физическое совершенствование человека, быть эффективной и выполнять свою оздоровительную задачу тогда, когда она используется рационально и правильно дозируется. А также, когда степень физической активности, уровень нагрузки соответствуют возможностям человека, ее выполняющего. Только такая индивидуально различная физическая нагрузка способствует улучшению и укреплению здоровья, повышению сопротивляемости к отрицательным воздействиям внешней среды, предупреждает ряд заболеваний и увеличивает продолжительность жизни.

1. Граевская Н. Д. Врачебный контроль за спортсменами // Спортивная медицина и лечебная физкультура. М.: Медицина, 2009. С. 215-224.

2. Летунов С. П., Мотылянская Р. Е., Строгова Л. И. К вопросу о нарушениях ритма сердца у спортсменов // Проблемы спортивной кардиологии: тезисы докладов конференции. М., 1967. С. 87-89.

3. Камскова Ю. Г., Фролов А. Ф., Автухович А. И., Щетинкина Л. П. Особенности механизмов адаптации спортсменов в ациклических видах спорта // Теория и практика физической культуры. 2007. № 10. С. 29-32.

4. Тройская А. С., Черенкевич В. И. Особенности зрительного пространственно-временного восприятия спортсменов // VI Сибирский физиологический съезд: тезисы докладов. Барнаул: Принтэкспресс. 2008. Т. II. С. 96.

5. Алдошин А. В. Значение занятий спортом в формировании общественной активности у курсантов организаций системы МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 22-25.

6. Герасимов И. В., Алдошин А. В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов образовательных организаций системы МВД России // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 673.

Сведения об авторе

Алдошина Евгения Александровна, доцент кафедры физического воспитания, кандидат педагогических наук, б/з.

Орловский государственный аграрный университет.

302019, г. Орел, ул. Генерала Родина, д. 69.

Ключевые слова

Физическая нагрузка, выносливость, программно-технический процесс, сердечно-сосудистая система, нагрузочные тесты.

Андреев П. Г.

Тренажерная подготовка по рулению – важная составляющая повышения мастерства управления транспортными средствами

Одной из основных причин аварийности на автомобильном транспорте является недостаточное профессиональное мастерство водителей. Анализ мастерства сотен водителей со стажем более 20 лет показал, что в критических ситуациях их надежность очень низкая. Критический и ритмический заносы, вращение, опрокидывание, продольное скольжение автомобиля – эти и многие другие опасные ситуации представляют для них непреодолимые трудности. Сегодня приемами стабилизации автомобиля при потере устойчивости и управляемости владеют водители высшей квалификации,

прошедшие специальную подготовку. Однако многолетняя работа по обучению водителей транспортных средств всех категорий показала, что практически любой водитель способен освоить и применять на практике многие приемы высшего мастерства [1].

Психологические закономерности формирования двигательных навыков используются при обучении управления автомобилем. Авторы в работе «Психофизиология труда и подготовка водителей автомобилей» показали, что вначале целесообразно при помощи моторной памяти выработать навык отыскания рычагов управления и необходимую последовательность действий до начала обучения управления на движущемся автомобиле. В противном случае усвоение затрудняется и в течение более или менее продолжительного времени обучающийся будет в некоторые моменты отрывать взгляд от дороги и зрительно контролировать положение тех или иных органов управления (например, рычага коробки передач, рукоятки управления стояночной тормозной системы, педалей, рукояток управления наружным освещением и световой сигнализации и др.). Такой неправильный характер контроля может закрепиться и вызвать у неопытного водителя отвлечение внимания от основных, определяющих безопасность движения объектов наблюдения [2].

Посадка имеет немаловажное значение в формировании стиля и манеры управления автомобилем. Правильную посадку можно определить как «спокойное положение в состоянии готовности». Правильная посадка обеспечивает: максимальную точность управляющих воздействий; является наиболее целесообразным исходным положением для выполнения приёмов и составной частью «позы готовности» к действиям в опасных ситуациях дорожного движения; минимальное тоническое напряжение скелетной мускулатуры, осуществляющей удержание позы, которая в наименьшей степени ухудшает обмен веществ и перенос кислорода кровеносной системой, что в свою очередь обеспечивает большую работоспособность и меньшую утомляемость. Посадка определяется рядом показателей: углом отклонения корпуса от вертикали (20-30°), углом между корпусом и бедром (85-95°), углом между бедром и голенью (120-150°), углом между голенью и стопой (90-95°), углом между корпусом и плечом (45-55°), углом между плечом и предплечьем (120-160°), углом между предплечьем и кистью (150-180°). Ясно, что рациональная посадка зависит от конкретных особенностей телосложения человека и поэтому определяется с учетом приведенных рекомендаций индивидуально.

Наблюдения за большим количеством водителей разных квалификаций, а также результаты экспериментальных работ показывают, что техника руления у большинства водителей даже высокой квалификации явно недостаточна. Это связано, в первую очередь с тем, что имеющиеся программы подготовки водителей всех транспортных средств не предусматривают изучение этого важного раздела технического мастерства и поэтому навыки управления рулевым колесом чаще всего сформированы посредством многолетней водительской деятельности, причем не всегда правильно, и ошибки в управлении чаще всего проявляются в условиях критических дорожно-транспортных ситуаций, особенно при низком коэффициенте сцепления. В этих условиях у ряда водителей наблюдается недостаточная максимальная скорость вращения рулевого колеса, неоптимальная координация движений, отсутствие в арсенале приемов управления разнообразных навыков руления.

К типичным ошибкам, приводящим к возникновению ДТП, следует отнести:

- открытый хват – большие пальцы рук находятся снаружи обода рулевого колеса. Такой хват не позволяет блокировать внезапное вращение рулевого колеса, вследствие ответной реакции дороги на колеса, особенно при движении по песку, в колее, наезде на небольшие препятствие (незамеченный кирпич, камень и т. п.);

- при хвате в неоптимальном секторе рулевого колеса сужается эффективная рабочая зона руления;

- хват в нижнем секторе рулевого колеса, так же как и обратный хват в нижнем секторе рулевого колеса, как правило, свидетельствует об утомлении водителя;

- постоянное управление автомобилем одной рукой с прямым или обратным хватом требует значительных физических усилий, снижая точность управляющих воздействий;

- хват и поворот рулевого колеса за спицы, а так же сильное перекрещивание рук при повороте, не позволяют при необходимости делать доворот руля до поворота на больший угол;

- руление с перехватами в нижнем секторе рулевого колеса – говорит о недостаточной координации движений водителя, приводит к удару ладонью об обод рулевого колеса;

- круговое руление одной рукой постоянно раскрытой кистью (через ладонь) ослабляет контакт руки с рулевым колесом и может вызывать проскальзывание руки по ободу;

- полное отпускание рулевого колеса при движении автомобиля (при причесывании, курении, опускании стекла двери, корректировке наружного зеркала заднего вида и т. д.) – создают предпосылки для неожиданного самопроизвольного изменения направления движения;

- отпускание рулевого колеса при выходе из поворота для самовозврата в исходное положение иногда может привести к нежелательным результатам, так как при неправильной регулировке углов установки колес, а также в случае чрезмерной затяжки рулевого механизма руль может замереть на месте и даже применении скоростного руления не сможет поправить ситуацию;

- постоянное управление автомобилем правой рукой – при таком положении водитель расслаблен и не готов к быстрым решительным действиям;

- поворот одной рукой обратным хватом из верхнего сектора рулевого колеса неоправданно усложняет координацию движений, не позволяет водителю применить скоростное руление.

Многие навыки управления автомобилем, такие как приемы разгона, торможения, габаритного маневрирования и другие, трудно поддаются изучению в тренажерных условиях, так как требуют сложных устройств и приборов контроля и, кроме того, имеют недостаточную эффективность вследствие неадекватности тренажерных и естественных условий, в которых эти навыки должны проявляться. В отличие от этого, техника руления чрезвычайно легко поддается усвоению в условиях простейших тренажерных устройств, самым доступным из которых является автомобиль с вывешенной передней осью. Хотя в данных условиях невозможно полностью имитировать обратные реакции дороги (сопротивление вращению, объективных сил и др.). Для определенного уровня совершенствования, изучения различных видов простых и сложных координаций, устранению типичных ошибок – этот вид подготовки водителей эффективен [3].

---

1. Цыганков Э. С. Контраварийная подготовка водителей (15 приемов стабилизации автомобиля). М.: Транспорт, 1993. 78 с.

2. Дымерский В. Я., Костин А. А. Технические средства обучения водителей автомобилей. М.: Высшая школа, 1982. 279 с.

3. Методика совершенствования профессионального мастерства водителей легковых автомобилей. М.: Государственный научно-исследовательский институт автомобильного транспорта, 1983. 243 с.

Сведения об авторе

Андреев Петр Геннадьевич, начальник кабинета специальных дисциплин кафедры организации деятельности ГИБДД, б/з, б/с.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Профессиональное мастерство водителей, тренажерная подготовка, ошибки в технике руления, навыки управления автомобилем.

Апальков А. В., Горбатенко А. В., Беляев И. С., Дорохин А. Ю.

Формирование адаптационного потенциала у курсантов образовательных организаций МВД России средствами физической подготовки

Процесс физической подготовки у курсантов образовательных организаций МВД России представляет собой систему использования специфических средств и методов, направленных на комплексное физическое развитие с целью обеспечения, сохранения и укрепления здоровья обучающихся, воспитание общих и специальных физических и психических качеств [1].

Поступая на службу, а именно в образовательные организации системы МВД России, потенциальный кандидат на зачисление должен соответствовать квалификационным требованиям по физической подготовке и состоянию здоровья, способен выполнять служебные обязанности сотрудника органов внутренних дел, поэтому при поступлении абитуриенты в обязательном порядке проходят вступительные испытания в виде сдачи определенных нормативов, направленных на проверку физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость и ловкость.

В соответствии с Приказом МВД России от 18 мая 2012 г. № 521 «О квалификационных требованиях к должностям рядового состава, младшего, среднего и старшего начальствующего состава органов внутренних дел Российской Федерации» к должности рядового состава органов внутренних дел Российской Федерации предъявляются различные требования к профессиональным навыкам, где одно из них применение физической силы, что наглядно иллюстрирует необходимость овладения физическими качествами, которые курсант во время обучения должен приобрести для дальнейшей служебной деятельности.

Основными целями физической подготовки являются умелое применение физической силы, боевых приемов борьбы при пресечении противоправных действий, формирование физической и психологической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативных задач, а также поддержание высокой работоспособности сотрудника в процессе служебной деятельности [2].

Основными задачами физической подготовки являются: развитие основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости); создание базовой основы для специальной физической подготовленности к конкретным видам деятельности; укрепление и сохранение здоровья, гармоничное физическое развитие, совершенствование телосложения, сохранение высокого уровня трудоспособности, поддержание общего уровня функциональных возможностей организма [3].

Полученные навыки и умения в области физической подготовки во время прохождения обучения курсантами в образовательных организациях МВД России являются не просто содержанием одной из дисциплин, предусмотренных программами обучения, но и базой знаний, которые в последующей служебной деятельности могут сохранить жизнь и здоровье, как самого сотрудника, так и окружающих лиц.

Рабочей программой дисциплины «Физическая подготовка» предусмотрено прохождения различных тем, которые предполагают выполнение определенных действий (упражнений): для развития абсолютной силы мышц рук, ног, туловища с использованием отягощений (штанга, гантели, гири, тренажеры и другие); для развития взрывной силы мышц ног и скорости бега на короткие дистанции; для развития взрывной силы мышц рук; учебно-тренировочные поединки по рукопашному бою, боксу, борьбе; бег (кросс), ускоренное передвижение (марш-бросок) на средние и длинные дистанции.

Данные упражнения развивают в курсантах качества, характеризующие физическое развитие человека и его способности к двигательной деятельности, к которым относится сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Сила представляет собой способность человека преодолевать сопротивление или противодействовать за счет мышечных напряжений в процессе двигательных действий. Быстрота – это способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени). Под выносливостью понимается способность при совершении двигательной деятельности совершать продолжительную работу и противостоять утомлению. При измерении выносливости учитывают предельное время, в течение которого человек способен осуществлять данную деятельность без снижения ее интенсивности. Ловкость – способность координировать движения, изменять их и переключаться от одних точно координированных действий к иным действиям, обусловленных требованиями меняющейся обстановки. Гибкость относится не столько к функциональным свойствам человека, сколько к анатомо-морфологическим признакам его опорно-двигательного аппарата. Проявление гибкости зависит от различных факторов (строение суставов, эластичность сухожилий мышц, связок, сила мышц, размеры костей).

Перечисленные физические качества всегда выражаются во взаимной связи между природными задатками каждого человека и процессом обучения в образовательной организации, где курсанты развивают и совершенствуют данные качества.

При формировании адаптационного потенциала курсантов образовательных организаций МВД России средствами физической подготовки необходимо также учитывать психологический фактор [4]. Ведь впоследствии дальнейшего осуществления служебных обязанностей сотрудник может применять физическую силу и не должен остерегаться правонарушителя, который может нанести вред здоровью сотруднику либо окружающим. На занятиях по физической подготовке также вырабатывается командный голос, который может морально подавлять любые действия нарушителя. Например, громкими и четкими командами при задержании, личном досмотре, досмотре с применением оружия.

Подводя итог вышесказанному необходимо сделать вывод, что с помощью средств физической подготовки в образовательных организациях МВД России мы можем формировать у курсантов профессиональные навыки и умения, а также способствовать укреплению здоровья и общему физическому развитию, что является неотъемлемой составляющей профессионализма сотрудника органов внутренних дел.

---

1. Моськин С. А. Роль физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России в системе профессиональной служебной и физической подготовки // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. С. 90-92.

2. Баркалов С. Н., Герасимов И. В., Кателкин А. В. Специальная направленность физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: монография / под общ. ред. С. Н. Баркалова. Орел: ОрЮИ МВД России, 2010. 214 с.

3. Щербин Д. В., Богоева М. Д., Вернигоренко В. А., Коник А. А., Гончаров В. М., Подскребышева Н. П., Седашов О. А., Павлова И. А. Формирование здорового образа жизни студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие. Белгород: Издательство БУКЭП, 2014. 131 с.

4. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Адаптация курсантов, обучающихся в образовательных учреждениях МВД России, средствами и методами физической рекреации // Научный диалог. 2016. № 2 (50). С. 383-392.

Сведения об авторах

Апальков Александр Владимирович, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Горбатенко Андрей Васильевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Беляев Иван Сергеевич, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Дорохин Александр Юрьевич, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Белгородский юридический институт МВД России имени И. Д. Путилина.

308024, г. Белгород, ул. Горького, д. 71.

Ключевые слова

Физическая подготовка, профессиональная адаптация, физические качества.

Баркалов С. Н., Герасимов И. В.

Особенности организации и построения физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России

Анализ результатов оперативно-служебной деятельности, чрезвычайные происшествия, связанные с гибелью и ранениями сотрудников, свидетельствуют о том, что физическая подготовленность рядового и начальствующего состава органов внутренних дел еще не отвечает предъявляемым требованиям. Многие сотрудники не имеют устойчивых навыков силового пресечения противоправных действий и не могут эффективно применять физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы, для защиты законных интересов граждан от общественно опасных посягательств, неумело действуют в экстремальных ситуациях [1; 2].

В целях обеспечения физической готовности выпускников вузов МВД России к решению оперативно-служебных задач необходим поиск и применение в образовательном процессе наиболее эффективных способов его организации и построения.

Требования к физической подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России исходят из особенностей служебно-боевой деятельности сотрудников ОВД. В ходе исследований установлено, что наиболее высокие требования к служебно-прикладной физической подготовленности сотрудника ОВД предъявляет деятельность по предварительному, подчас длительному поиску, затем непосредственному быстрому преследованию обнаруженного правонарушителя и в дальнейшем его силовому задержанию или единоборству типа рукопашной схватки, если последний оказывает активное физическое сопротивление. Перечисленные разноплановые действия представляют собой определенную схему служебно-боевой деятельности полицейского «поиск – преследование – задержание», что предъявляет требования к общей выносливости, силовым, скоростно-силовым качествам, специальной работоспособности, умению выполнять боевые приемы борьбы на фоне значительных психофизических нагрузок [2; 3].

Другими словами, физическая подготовка должна быть направлена на формирование конкретной модели служебно-прикладной физической подготовленности, обеспечивающей высокую работоспособность в повседневной деятельности, выносливость и скорость при преследовании, силовое превосходство при единоборстве с правонарушителем, и формирование прочных навыков задержания правонарушителей с помощью табельного оружия, специальных средств и боевых приемов борьбы.

Имеющиеся экспериментальные данные позволяют определить основные признаки специализированных систем подготовки курсантов образовательных организаций МВД России, позволяющих в рамках существующего объема учебной нагрузки достичь более высоких результатов в формировании обозначенной модели: 1) блочный принцип планирования учебного процесса с выделением циклов однонаправленной физической нагрузки; 2) концентрированное прохождение учебного материала с акцентом на формирование профессионально важных навыков и физических качеств занимающихся; 3) использование при обучении новейших информационных технологий, применяемых в физической культуре и спорте, достижений прикладных отраслей педагогической и психологической наук, в частности теории поэтапного формирования двигательных навыков и теории образных механизмов регуляции двигательных действий [4; 5].

Рациональная организация и интенсификация обучения боевым приемам борьбы предусматривает четкую технологию преподавания, опирающуюся на современные достижения психолого-педагогических теорий формирования двигательных действий человека. Экспериментальная проверка различных вариантов позволяет остановиться на так называемом блочном принципе планирования процесса обучения боевым приемам борьбы [6; 7; 8]. Согласно нему в течение семестра обучение осуществляется в рамках трех блоков (рис. 1).

Одновременно с формированием технико-тактического потенциала, обеспечивающего готовность к задержанию правонарушителя, последовательно развиваются физические качества. В практике физической подготовки профессионально важными из них принято считать: 1) абсолютную силу основных мышечных групп ног, туловища и рук (двигательная способность противостоять внешнему сопротивлению или перемещать грузы, в том числе свое тело, в пространстве); 2) взрывную силу или скоростно-силовые качества мышц рук и ног (двигательная способность выполнять скоростную работу в виде спринта, прыжков, ударов и т. п.); 3) общую выносливость (двигательная способность выполнять длительную равномерную работу в спокойном режиме, характерном для повседневной деятельности или поиска правонарушителя на местности); 4) специальную выносливость (двигательная способность выполнять интенсивную работу в скоростном или силовом режиме, характерном для ситуаций преследования правонарушителя или ведения с ним поединка типа рукопашной схватки) [9; 10; 11].

Развитие указанных физических качеств до необходимого уровня и формирование навыков применения боевых приемов борьбы в типовых ситуациях определяют модель служебно-прикладной физической подготовленности сотрудника ОВД и являются содержанием физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Согласно этой модели программный учебный материал в каждом семестре концентрируется в самостоятельные законченные блоки продолжительностью 5-8 недель каждый, состоящие из типовых учебно-тренировочных занятий различной направленности (рис. 1).

Первый блок занятий направлен на формирование представлений и умений в демонстрации отдельных боевых приемов борьбы на несопротивляющемся партнере, а также на развитие быстроты в спринте, взрывной и абсолютной силы, обеспечивающих возможность быстрого и уверенного выполнения приемов.

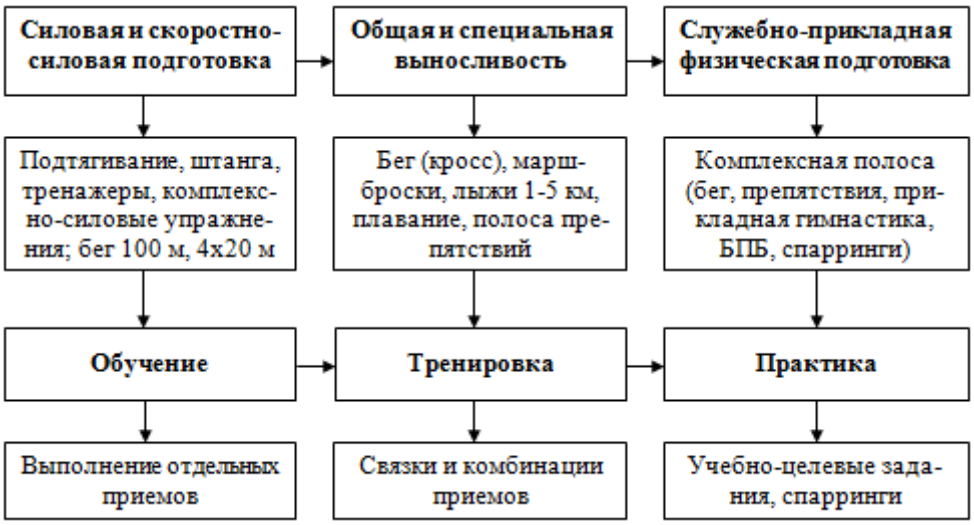


Рис. 1. Схема построения образовательного процесса по физической подготовке в семестре.

Второй блок занятий направлен на тренировку изученных приемов за счет серийного выполнения последних и освоения комбинаций из этих приемов при дозированном сопротивлении партнера, а также на развитие общей и специальной выносливости, обеспечивающих готовность к поиску, преследованию и непосредственному силовому единоборству с правонарушителем в режиме рукопашной схватки.

Третий блок занятий направлен на практическую реализацию изученного материала в условиях, максимально приближенных к реальным ситуациям служебно-боевой деятельности. С этой целью широко используются различные спарринги, проведение соревнований по единоборствам, выполнение боевых приемов борьбы в процессе преодоления полосы препятствий; моделируются ситуации поиска, преследования и единоборства с активно сопротивляющимся правонарушителем, применяя изученные приемы, при полной психофизической мобилизации занимающихся, проводятся комплексные учения и т. п. Одновременно обеспечивается повышение специальной работоспособности, которая выражается в комплексном единовременном проявлении всех профессионально значимых двигательных навыков и качеств.

Кроме того, реализуя деятельностный подход в образовательном процессе по физической подготовке, необходимо также обеспечить его поэтапное построение и организацию в течение всего периода обучения с учетом специфики каждого из этапов (рис. 2).

На начальном (базовом) этапе обучения для достижения адаптации первокурсников к новому для них виду деятельности и успешного овладения ими программного материала, в процессе физической подготовки используются разнообразные средства и методы, направленные на повышение разносторонней физической подготовленности и закрепления навыков выполнения комплекса базовых боевых приемов борьбы. На этапе специальной подготовки, на фоне разносторонней физической подготовленности, решаются задачи развития наиболее важных для сотрудников ОВД психофизических качеств и формирования служебно-прикладных двигательных навыков, преимущественно с использованием метода проблемно-ситуационного упражнения. Этап комплексной подготовки предполагает построение физической подготовки с учетом междисциплинарных связей, результатом чего должно являться формирование целостной готовности выпускников к эффективному применению мер принуждения в различных ситуациях оперативно-служебной деятельности.

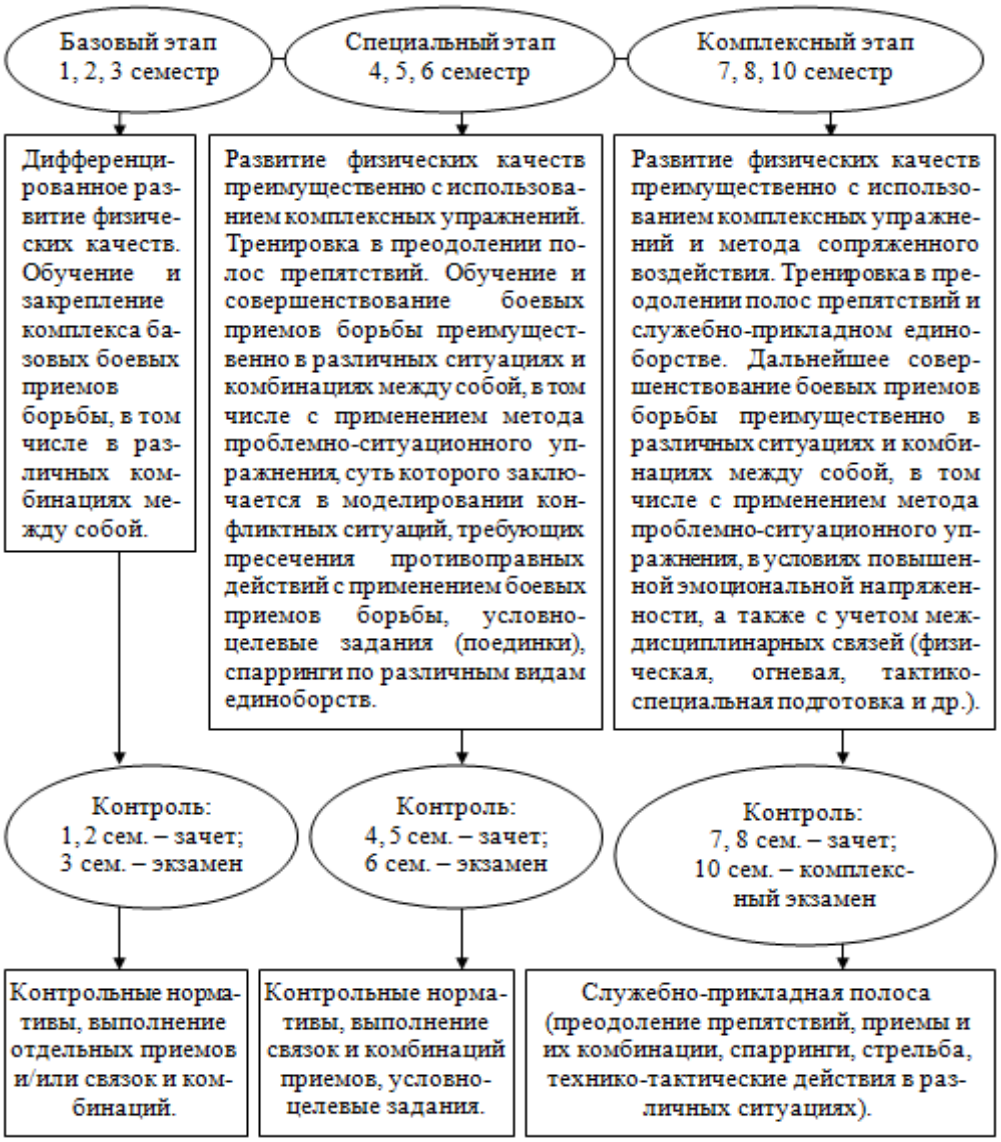


Рис. 2. Схема построения образовательного процесса по физическая подготовке в течение всего периода обучения.

1. Алдошин А. В. Система личной безопасности сотрудников ОВД России // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 9-12.

2. Войнов П. Н., Кутергин Н. Б., Клименко Б. А., Воротник А. Н. Анализ особенностей применения физической силы различными категориями сотрудников ОВД // Проблемы правоохранительной деятельности. 2014. № 3. С. 40-45.

3. Ткаченко А. И., Ананьев С. И., Кулиничев А. Н. Совершенствование физической подготовленности сотрудников специальных подразделений МВД России // Проблемы правоохранительной деятельности и образования: сборник научных трудов. Белгород: БелЮИ МВД России, 2013. С. 65-69.

4. Моськин С. А. Некоторые направления интенсификации учебного процесса по физической подготовке в образовательных организациях МВД России // Наука и практика. 2015. № 1 (62). С. 136-138.

5. Еремин Р. В. Новейшие информационные технологии в физической культуре и спорте // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 37-39.

6. Ткаченко А. И. Особенности обучения курсантов боевым приемам борьбы // Вестник Московского университета МВД России. 2007. № 4. С. 131-133.

7. Кузнецов М. Б. Метод спортивной тренировки в процессе обучения боевым приемам борьбы курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 138-143.

8. Кузнецов М. Б. Методические аспекты обучения бросковой технике курсантов вузов МВД России // Наука и практика. 2015. № 1 (62). С. 125-127.

9. Алдошин А. В. Физическая тренировка как фактор повышения профессиональной готовности у курсантов образовательных организаций МВД России // Наука и практика. 2015. № 4 (65). С. 122-124.

10. Моськин С. А. Приоритетные направления повышения эффективности воспитания профессионально значимых качеств курсантов вузов МВД России // Наука и практика. 2014. № 4 (61). С. 156-158.

11. Воротник А. Н., Клименко Б. А. Средства и методы воспитания приоритетных физических качеств у сотрудников специальных подразделений МВД России // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2010. № 2. С. 52-55.

Сведения об авторах

Баркалов Сергей Николаевич, начальник кафедры физической подготовки и спорта, кандидат педагогических наук, доцент.

Герасимов Игорь Викторович, заместитель начальника кафедры физической подготовки и спорта, кандидат педагогических наук, доцент.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Служебно-боевая деятельность, боевые приемы борьбы, блочный принцип планирования, поэтапное построение физической подготовки.

Баркалов С. Н.

Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников ОВД: основные понятия, направления совершенствования, образовательные технологии

Теории и методике физической подготовки сотрудников ОВД присущи все основные закономерности процесса физического воспитания, теоретические и методические знания о рациональных средствах, методах и формах физического совершенства человека, а также методики их использования в практической деятельности, раскрывающей в структуре и содержании этой деятельности пути успешной реализации задач физической подготовки, которые помимо прочего учитывают особенности условий и характера служебной деятельности сотрудников правопорядка. В этой связи в разработке специфических проблем теории и методики физической подготовки сотрудников ОВД все специалисты опираются на основные положения теории и методики физической культуры, включая и ее понятийный аппарат [1].

Физическая подготовка – это физическое воспитание в прикладных целях, то есть термин «физическая подготовка» подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности. Различают общую физическую подготовку, специальную и профессионально-прикладную. *Общая физическая подготовка* направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности. *Специальная физическая подготовка* – специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека. *Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)* представляет собой специализированный вид физической подготовки, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями конкретной профессии. Термин «прикладность» подчеркивает сугубо утилитарную профилированность части физической культуры применительно к основной в жизни человека и общества деятельности – к профессиональному труду. Основное назначение профессионально-прикладной физической подготовки – направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляют повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям (в том числе неблагоприятным – профессиональным вредностям) этой деятельности и формирование двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми условиями и характером труда [2; 3].

В теории и методике физической подготовки сотрудников ОВД понятия «специальная физическая подготовка» и «профессионально-прикладная физическая подготовка» четкого различия не имеют, авторы, как правило, используют их в однозначном понимании. Нами предлагается эти понятия разделить по следующему принципу: к специальной физической подготовке отнести процесс, содействующий успеху в деятельности, связанной с применением физической силы; а к профессионально-прикладной физической подготовке отнести процесс по целенаправленному формированию прикладных физкультурных знаний и умений, двигательных умений и навыков, физических качеств и психофизических функций, психических качеств и личностных свойств профессионально значимых в конкретном направлении (специальности, специализации, профили, должности) службы.

Такое деление вызвано тем, что наряду с общей, присущей полиции спецификой, связанной с силовым противодействием нарушителям закона, служебная деятельность специалистов различного профиля в системе МВД также отличается между собой по содержанию, структуре, энергетическим тратам, по предъявляемым требованиям к общей и специальной работоспособности, к развитию ключевых профессионально значимых качеств, умений и навыков [4; 5; 6].

Таким образом, ***физическая подготовка сотрудников ОВД*** – это педагогический процесс, направленный на формирование общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовленности (рис. 1).

Задачи и содержание любого вида профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) могут быть определены, если известны объективные требования профессии к человеку. Вот почему научно-теоретическое обоснование ППФП, прежде всего, связано с изучением факторов профессиональной деятельности и ее условий, преимущественно обусловливающих требования к физической и другим сторонам прикладной подготовленности человека (к определенным двигательным и психическим качествам, психофизиологическим функциям, функциональной устойчивости организма к внешним воздействиям, овладению прикладными умениями, навыками и связанными с ними знаниями) [7].

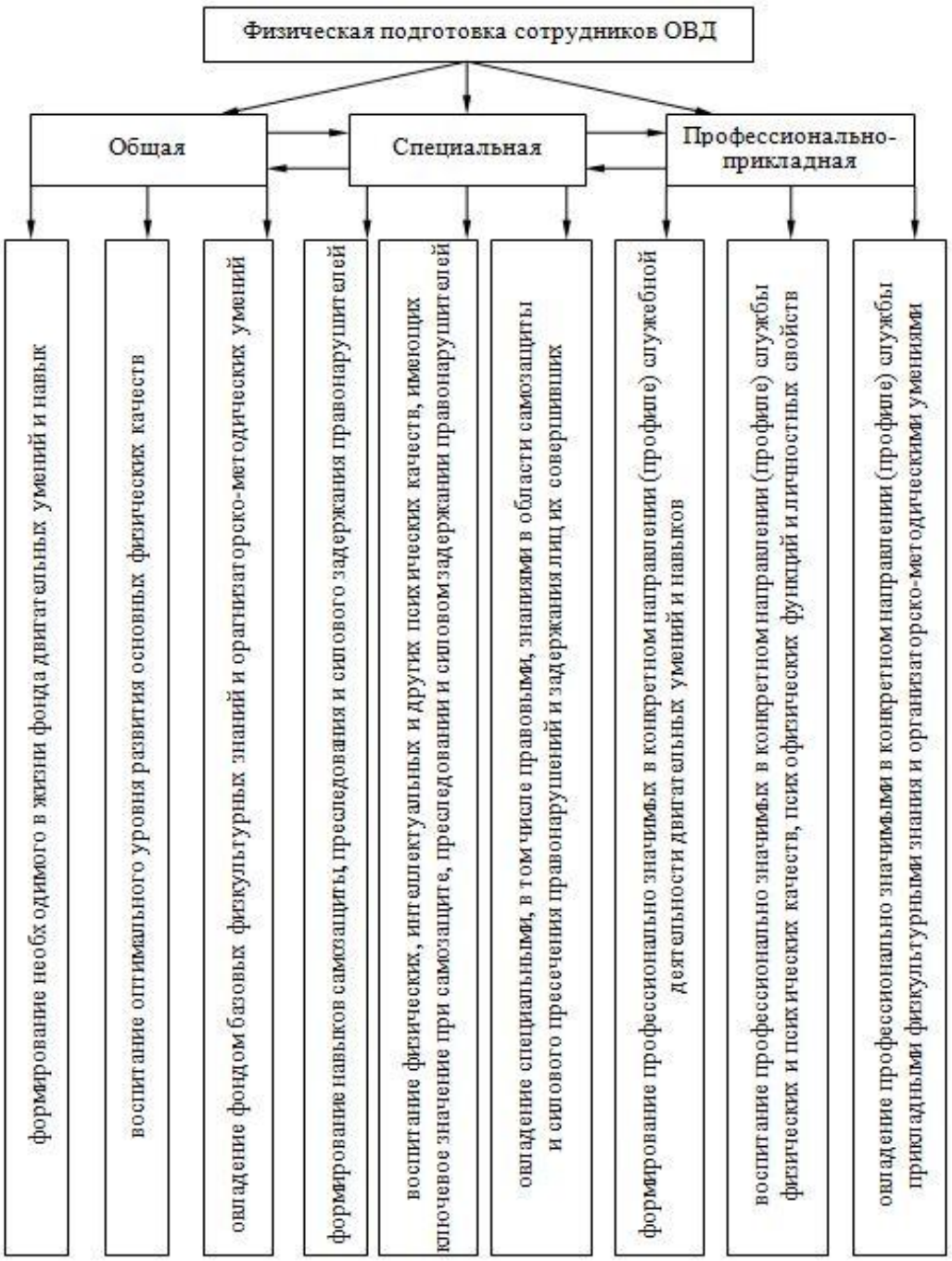


Рис. 1. Физическая подготовка сотрудников ОВД как целенаправленный педагогический процесс.

Другими словами, в процессе многолетней трудовой деятельности формируется профессиональный тип личности, характеризующийся определенными чертами и ценностными ориентациями, специфической структурой психических и физических качеств, психофизиологических функций органов и систем организма. Как раз изучение специфических прикладных требований профессии к человеку позволяет выявить эти значимые для каждого вида труда качества, прикладные навыки, умения и знания.

В последнее время все большее распространение при изучении профессиональной деятельности получает метод профессиографирования. Учитывая опыт предшествующих исследователей [2] и результаты собственных наработок [8] нами была предпринята попытка разработки ***стандартизированной схемы профессиографирования*** для целей построения (корректировки) профессионально-прикладной физической под-

готовки сотрудников ОВД с учетом особенностей их служебной деятельности в конкретном подразделении (табл. 1).

Таблица 1

Схема профессиографирования

Разделы профессиограммы	Признаки и факторы служебной деятельности
1. Обозначение специальности	1. Специальность (название и номер по классификатору).
	2. Квалификация (по диплому или удостоверению).
	3. Специализация (по диплому или удостоверению) и профиль подготовки (если есть).
	4. Занимаемая должность.
2. Сущность и основное содержание служебной деятельности	5. Объект труда (с кем или с чем работает сотрудник).
	6. Предмет труда (стороны, свойства, отношения объекта, с которым работает сотрудник).
	7. Цель и задачи труда.
	8. Функции сотрудника.
	9. Типичные трудовые действия, операции.
	10. Основные рабочие органы, системы организма и группы мышц.
	11. Типичные ошибки, случающиеся в работе.
	12. Оценка эффективности труда.
3. Объективные условия службы, особенности ее регламента и динамики	13. Средства труда и их использование (машины, оборудование, инструменты, материалы).
	14. Субъекты труда. Характер и интенсивность общения.
	15. Организация, сменность и режим службы.
	16. Двигательная активность. Основные и вспомогательные рабочие движения. Физическая нагрузка (тяжесть труда) и ее направленность. Рабочая поза.
	17. Характер психической и психофизической нагрузки (напряженность труда).
	18. Климатические, метеорологические, микроклиматические и санитарно-гигиенические условия. Экологическая ситуация.
	19. Служебно-профессиональные вредности и заболевания.
4. Субъективные условия службы, требования к профессионалу	20. Служебно-профессиональные знания (в том числе физкультурно-прикладные).
	21. Служебно-профессиональные умения и навыки (в том числе двигательные).
	22. Ключевые профессионально значимые физические качества и психофизические функции.
	23. Ключевые профессионально значимые психические качества, деловые и другие личностные свойства.

Сбор информации при составлении профессиограммы осуществляется с помощью целого комплекса методов: изучения документов (квалификационных характеристик и требований, приказов, должностных инструкций и т. п.), наблюдения, опроса и анкетирования специалистов, хронометража служебно-профессиональной деятельности, изучения статистики заболеваемости, шагометрии и пульсометрии, психолого-педагогического тестирования, оценки общей и специальной физической подготовленности и функционального состояния. На основе такого подхода нами были составлены профес-

сиограммы специальностей, специализаций и профилей подготовки, реализуемых вузами МВД России, в наиболее вероятных первичных должностях выпускников: следователь, оперуполномоченный уголовного розыска, участковый уполномоченный, инспектор дорожно-патрульной службы ГИБДД, инспектор регистрационно-экзаменационного подразделения ГИБДД, эксперт-криминалист [9; 10].

Понятно, что из всех указанных в профессиограмме признаков и факторов служебной деятельности, какие-то являются более значимыми для целей профессионально-прикладной физической подготовки или более подверженными оптимизирующему воздействию средствами физической культуры и спорта, другие – менее. Как показывает опыт построения технологий физкультурной оптимизации профессионального труда, наиболее информативными для их разработки являются следующие его признаки и факторы: 1) режим труда; типичные трудовые действия, операции; основные рабочие органы и системы организма; типичные ошибки, случающиеся в работе; 2) двигательная активность; основные и вспомогательные рабочие движения; физическая нагрузка и ее направленность; рабочая поза; 3) характер психической и психофизической нагрузки; 4) климатические, метеорологические, микроклиматические и санитарно-гигиенические условия труда, экологическая ситуация; 5) профессиональные вредности и заболевания; 6) ключевые профессионально значимые двигательные умения и навыки, физические качества и психофизические функции, психические качества и способности, деловые и другие личностные свойства [11; 12].

Ниже представлены некоторые из обозначенных признаков и факторов служебной деятельности основных должностных категорий сотрудников ОВД, которые подлежат учету при построении соответствующего вида профессионально-прикладной физической подготовки.

1. Должность: следователь

Двигательная активность, физическая нагрузка (тяжесть труда) и ее направленность, рабочая поза: двигательная активность низкая (расстояние, пройденное в течение рабочего дня, в большинстве случаев не превышает 3 км). Рабочая поза чаще всего сидя (до 73,5 % всего рабочего времени). Физическая нагрузка выпадает на мышцы, обеспечивающие рабочую позу сидя (спина, шея, плечевой пояс), а также на мышцы рук (кисти, предплечья), т.к. приходится много писать, работать на печатном устройстве или компьютере (52,3 %).

Характер психической и психофизической нагрузки (напряженность труда): высокая психическая и психофизическая нагрузка, связанная с малоподвижностью труда, в большом объеме имеющего умственную направленность. Как правило, общение с подозреваемыми и потерпевшими сопровождается сильным психоэмоциональным напряжением. Большое количество дел, находящихся в производстве, ограниченное время на их расследование, высокая ответственность за результаты труда. Необходимость быстрого и адекватного принятия самостоятельных решений.

Микроклиматические и санитарно-гигиенические условия: как правило, работа в помещениях (82,8 % рабочего времени). Иногда душно, сквозняки, недостаточное освещение, излучение от компьютерной техники. Следователю также приходится выполнять следственные действия в дискомфортных условиях на открытом воздухе: в дождь, при сильном охлаждении, жаре, ветре и т. п.

Профессиональные вредности и болезни: малоподвижность, вынужденная рабочая поза сидя (застой крови в малом тазу и нижних конечностях), напряжение зрительного анализатора, частая подверженность стрессам и длительному утомлению, иногда неорганизованный режим питания. Возможность возникновения заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, остеохондроз), зрительного анализатора

(рабочая миопия), органов малого таза и дыхательной системы, системы кровообращения (гипертония, стенокардия, инфаркт миокарда).

Ключевые профессионально значимые физические качества и психофизические функции: общая выносливость и статическая выносливость мышц, участвующих в удержании позы сидя (спины, шеи и плечевого пояса), координация движений кистей и пальцев рук (ручная ловкость), выносливость зрительного анализатора, устойчивость к гиподинамии.

Ключевые профессионально значимые психические качества, деловые и другие личностные свойства: психоэмоциональная устойчивость, оперативное мышление и память, устойчивость к проявлению внимания, переключение внимания, аналитические, организаторские и коммуникативные способности, терпение и выдержка, инициативность и обоснованная требовательность к себе и другим, настойчивость и принципиальность, корректность, дисциплинированность, аккуратность.

2. Должность: оперуполномоченный уголовного розыска

Двигательная активность, физическая нагрузка (тяжесть труда) и ее направленность, рабочая поза: двигательная активность средняя, иногда высокая. Рабочие позы, чаще сидя и стоя (сидя – 35 % всего рабочего времени; стоя – 24,7 %); ходьба, бег – 40,3 %. Физическая нагрузка выпадает на все основные группы мышц. Приходится много ходить, собирая и проверяя оперативную информацию (иногда до 10-12 км за рабочий день), а также писать или работать на печатном устройстве (компьютере), документируя оперативно-розыскные действия. Часто приходится участвовать в различных спецоперациях, которые имеют различную направленность физической нагрузки (статическую – участие в засаде, наружном наблюдении; динамическую с максимальным проявлением усилий – задержание правонарушителя).

Характер психической и психофизической нагрузки (напряженность труда): высокая психическая и психофизическая нагрузка. Большой объем дел в производстве. Как правило, общение с подозреваемыми, потерпевшими и их родственниками сопровождается сильным психоэмоциональным напряжением. Ограниченное время, отводимое на проведение оперативно-розыскных мероприятий и высокая ответственность за их эффективность. Необходимость быстрого и адекватного принятие самостоятельных решений. Возможность возникновения экстремальных ситуаций, связанных с физическим и психологическим воздействием (давлением) со стороны правонарушителей. Повышенный риск для здоровья и жизни.

Микроклиматические и санитарно-гигиенические условия: работа в различных метеорологических и санитарно-гигиенических условиях (в помещениях – 26,5 % всего рабочего времени; в транспорте – 33,1 %; на открытом воздухе – 40,4 %). Смена температур, влажности воздуха, освещенности, ветер и сквозняки, запыленность и загазованность при работе в больших городах.

Профессиональные вредности и болезни: высокое психоэмоциональное напряжение, подверженность стрессам и длительному утомлению, ненормированный труд, опасность травматизма, высокая вероятность простудных и вирусных заболеваний, часто неорганизованный режим питания.

Ключевые профессионально значимые физические качества и психофизические функции: общая и специальная выносливость к сложнокоординированной скоростно-силовой работе, продолжительному выполнению работы переменной мощности в условиях гипоксии; быстрота простой и сложной двигательной реакции; абсолютная и взрывная сила; способность к переключению с одного режима мышечной работы на другой при необходимости максимального и субмаксимального уровня проявления физических качеств; устойчивость к смене температурного режима.

Ключевые профессионально значимые психические качества, деловые и другие личностные свойства: психоэмоциональная устойчивость, оперативное мышление, антиципация (предвидение), устойчивость к концентрации, распределению и переключению внимания, организаторские, коммуникативные и аналитические способности, уверенность в своих силах, решительность и смелость, инициативность и внутренняя дисциплинированность.

3. Должность: инспектор ДПС ГИБДД

Двигательная активность, физическая нагрузка (тяжесть труда) и ее направленность, рабочая поза: двигательная активность в основном средняя или низкая. Рабочая поза чаще всего сидя и стоя. Вождение патрульного автомобиля в среднем занимает от всего бюджета служебного времени – 46 %. Наблюдение за участниками дорожного движения, проверка документов, беседа с водителем, составление протоколов и т. п. в положении сидя – 11,9 %, стоя – 42,1 %. В процессе несения службы сотрудники ДПС пешком передвигаются в среднем 2278 м за смену. Это расстояние складывается из преодоления отрезков от 4 до 17 м в спокойном темпе. Иногда возникает необходимость проявления максимальных усилий при управлении автомобилем во время преследования и задержания правонарушителя.

Характер психической и психофизической нагрузки (напряженность труда): высокая психическая и психофизическая нагрузка, связанная с интенсивным дорожным движением, необходимостью продолжительное время поддерживать высокую концентрацию внимания. Частые стрессовые ситуации, возникающие при общении с участниками дорожного движения, угрозы и оскорбления с их стороны. Необходимость принятия быстрых и адекватных самостоятельных решений. Большая вероятность возникновения экстремальных ситуаций, опасных для жизни и здоровья.

Микроклиматические и санитарно-гигиенические условия: работа на открытом воздухе (42,1 %), а также в автомобиле (48,6 %) или стационарном посту (9,3 %). Смена температур, влажности, освещенности. Наличие испарений бензина, загазованность, запыленность, шум, сквозняки, высокая или низкая температура воздуха.

Профессиональные вредности и болезни: опасность травматизма, загазованность (интоксикация) и шум превышающие норму в несколько раз, напряжение зрительного анализатора, частая подверженность стрессам, работа в условия высоких, низких и резкой смены температур и освещенности. Риск возникновения простудных заболеваний, заболеваний органов дыхания и слуха.

Ключевые профессионально значимые физические качества и психофизические функции: общая и статическая выносливость мышц, участвующих в удержании позы сидя и стоя; устойчивость к гиподинамии, монотонии и интоксикации; устойчивость к воздействию низких, высоких и резкой смене температур; быстрота зрительного различения и выносливость зрительного анализатора; координационные способности и специальная выносливость к сложнокоординированной скоростно-силовой работе; способность к быстрому переключению с одного режима мышечной работы на другой.

Ключевые профессионально значимые психические качества, деловые и другие личностные свойства: уверенность в своих силах; психоэмоциональная устойчивость (стрессоустойчивость); оперативное мышление и память; антиципация (предвидение); устойчивость и подвижность нервных процессов; свойства внимания (объем, распределение, переключение, избирательность, концентрация и устойчивость); коммуникативные способности, смелость и решительность; настойчивость и принципиальность, корректность, дисциплинированность, аккуратность.

4. Должность: инспектор регистрационно-экзаменационного подразделения ГИБДД

Двигательная активность, физическая нагрузка (тяжесть труда) и ее направленность, рабочая поза: двигательная активность низкая, рабочая поза чаще всего сидя (в кабинете – 70,6 %, в автомобиле – 9,6 %) и стоя (19,8 %). Вождение автомобиля в среднем занимает от всего бюджета служебного времени – 1,4 %; ввод информации в компьютер и корректировка данных – 40,5 %; служебные запросы и ответы на вопросы по телефону – 11 %; поиск документов, проверка данных по компьютеру, запись в документах вручную – 12,8 %; ответы на вопросы владельцев транспортных средств – 10,2 %; осмотр и проверка транспортных средств – 15,1 %. В процессе несения службы сотрудники регистрационно-экзаменационного подразделения пешком (в спокойном темпе) передвигаются в среднем до 1 км за смену. В среднем за день обрабатывается 283 документа.

Характер психической и психофизической нагрузки (напряженность труда): психическая и психофизическая нагрузка связана в основном с большим объемом работы и ее монотонностью, с интенсивным потоком автовладельцев и стрессовыми ситуациями, возникающими при общении с ними, необходимостью продолжительное время поддерживать высокую концентрацию внимания и принимать быстрые решения.

Микроклиматические и санитарно-гигиенические условия: работа в основном в помещении (73,2 %), на открытом воздухе (17,2 %), а также в автомобиле (9,6 %). Иногда недостаточная освещенность, слабая вентиляция, большая скученность людей и как следствие, повышенное содержание углекислого газа и недостаток кислорода, излучение и шум от работающей оргтехники. Шум от работающего автомототранспорта, наличие испарений бензина, загазованность.

Профессиональные вредности и болезни: вынужденная рабочая поза сидя, гиподинамия и монотония, напряжение зрительного анализатора, возможность гипоксии и интоксикации. Опасность травматизма при оценке навыков экзаменуемого на право вождения транспортным средством. Риск возникновения простудных и других заболеваний дыхательной системы, заболеваний сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, зрительного анализатора, органов малого таза.

Ключевые профессионально значимые физические качества и психофизические функции: общая и статическая выносливость мышц, участвующих в удержании позы сидя (спины, шеи и плечевого пояса); устойчивость к гиподинамии, монотонии, интоксикации; выносливость зрительного анализатора и быстрота зрительного различения; общие координационные способности и тонкая координация движений рук.

Ключевые профессионально значимые психические качества, деловые и другие личностные свойства: свойства внимания (концентрация и устойчивость); оперативное и техническое мышление; психоэмоциональная устойчивость, организаторские и коммуникативные способности; корректность, дисциплинированность, аккуратность.

5. Должность: участковый уполномоченный полиции

Двигательная активность, физическая нагрузка (тяжесть труда) и ее направленность, рабочая поза: двигательная активность средняя, иногда высокая. Рабочие позы в основном сидя и стоя (в среднем сидя – 37,9 % всего рабочего времени, стоя – 26,1 %); ходьба, бег – 36,0 %. Физическая нагрузка выпадает на мышцы ног, обеспечивающие передвижение на различных участках местности (асфальтированная дорога, пересеченная местность, лестничные марши и т. д.) иногда до 12-15 км в день, мышцы, обеспечивающие рабочую позу сидя (спины, шеи, плечевого пояса). Часто при решении бытовых конфликтов и осуществлении профилактических мероприятий по пресечению правонарушений на почве пьянства и наркомании приходится применять меры физического воздействия.

Характер психической и психофизической нагрузки (напряженность труда): высокая психическая и психофизическая нагрузка. Постоянно приходится общаться с эмоционально возбужденными людьми, от некоторых поступают угрозы и оскорбления. Большая обслуживаемая территория и, как правило, отсутствие служебного транспорта. Эмоциональное и интеллектуальное напряжение при решении сложных задач в условиях лимита времени с повышенной личной ответственностью. Высокая степень утомляемости и отсутствие достаточного времени для отдыха. Участие в разрешении конфликтных ситуаций и задержаниях подозреваемых в совершении преступления, где существует явная угроза для жизни и здоровья.

Микроклиматические и санитарно-гигиенические условия: работа протекает в различных метеорологических и санитарно-гигиенических условиях (в среднем в помещении – 40,8 % всего рабочего времени; в транспорте – 24 %; на открытом воздухе – 35,2 %); смена температур, влажности, освещенности, ветер и сквозняки. Запыленность, загазованность, шум при работе в крупных городах.

Профессиональные вредности и болезни: частая подверженность стрессам и длительному утомлению, психоэмоциональные перегрузки, опасность для жизни и здоровья при исполнении служебных обязанностей и вне службы, высокая вероятность травматизма и простудных заболеваний.

Ключевые профессионально значимые физические качества и психофизические функции: общая и силовая (динамическая и статическая) выносливость, абсолютная и взрывная сила, быстрота простой и сложной двигательной реакции, скоростно-силовые и координационные способности (быстро перестраивать двигательные действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки); устойчивость к работе в различных температурных условиях; способность к быстрому переключению с одного режима мышечной работы на другой.

Ключевые профессионально значимые психические качества, деловые и другие личностные свойства: переключение и распределение внимания, психоэмоциональная устойчивость, оперативное мышление и память, антиципация (предвидение), устойчивость и подвижность нервных процессов, аналитические, организаторские и коммуникативные способности. Решительность и смелость, самостоятельность и инициативность, настойчивость, внимательность, корректность, дисциплинированность.

6. Должность: эксперт-криминалист

Двигательная активность, физическая нагрузка (тяжесть труда) и ее направленность, рабочая поза: двигательная активность низкая. По данным пульсометрии средний показатель ЧСС составляет 78,2 уд/мин. В среднем эксперты за рабочий день проходят 792 м, некоторые до 100 м, во время выезда на место происшествия 1-2 км. Рабочая поза – сидя (77,9 % рабочего времени). Физическая нагрузка выпадает на позные мышцы (спина, шея, плечевой пояс), а также на мышцы рук (кисти, предплечья). В среднем 51 % рабочего времени занимает работа на компьютере, у некоторых до 90 %. Труд «легкий» – 1-я категория по степени тяжести.

Характер психической и психофизической нагрузки (напряженность труда): высокая психическая и психофизическая нагрузка, связанная с малоподвижностью и монотонностью труда. Как правило, большой объем экспертиз, ограниченное время на их проведение, высокая ответственность за результаты труда. До 5 и более раз в день возможно возникновение сильных психоэмоциональных стрессов во время общения с руководством, следователями и т. п., выезда на место происшествия, проведения экспертиз (ЧСС в такие моменты может повышаться до 140-150 уд/мин). Труд «значительно напряженный» – 3-я категория по степени напряженности.

Микроклиматические и санитарно-гигиенические условия: в основном работа в помещении (86,9 % рабочего времени), иногда сильная запыленность, недостаточная

освещенность и вентиляция, излучение от работающей техники, наличие углекислого газа и других вредных испарений от химических реактивов.

Профессиональные вредности и болезни: малоподвижность, монотонность, вынужденная рабочая поза сидя, напряжение зрительного анализатора, психоэмоциональная напряженность, иногда интоксикация и неорганизованный режим питания. Нарушение осанки, остеохондроз, заболевания органов дыхания (ринит, фарингит, бронхит), системы кровообращения (гипертония, варикозное расширение вен, геморрой), органов малого таза (воспаление куперовых и предстательной желез у мужчин, воспаление маточных труб и смещение положения матки у женщин), органов зрения (астенопия, рабочая миопия), органов пищеварения (гастрит, язва), нарушения обмена веществ (сахарный диабет, ожирение).

Ключевые профессионально значимые физические качества и психофизические функции: общая выносливость (работоспособность); статическая выносливость позных мышц (спины, шеи и плечевого пояса); динамическая выносливость мышц рук, в особенности предплечий и кистей; координация (согласованность) движений рук, в особенности кистей и пальцев; точность движений и способность дозировать силовые напряжения (от минимальных до средних); быстрота зрительного различения; выносливость зрительного анализатора; устойчивость к гиподинамии, монотонии и интоксикации.

Ключевые профессионально значимые психические качества, деловые и другие личностные свойства: свойства внимания (концентрация, распределение, переключение, устойчивость), психоэмоциональная устойчивость, аналитические способности, терпение и выдержка, инициативность и дисциплинированность.

Задачи профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников ОВД обобщенно можно представить следующим образом:

1) овладение прикладными физкультурными знаниями для успешного освоения сотрудниками практического раздела ППФП и применения их в служебной деятельности: о сущности профессионально-прикладной физической подготовки и индивидуальной профессионально-прикладной физической культуре сотрудника ОВД, ее функциях, формах, структуре и возможностях в оптимизации служебной деятельности;

2) создание у сотрудников полного представления об особенностях характера и условий их службы и требованиях, которые она предъявляет к профессионалу;

3) формирование практических и методических умений и навыков применения физических упражнений и других факторов физической культуры для: а) совершенствования необходимых в службе двигательных навыков; б) воспитания профессионально значимых физических качеств и психофизических функций, психических качеств, деловых и других личностных свойств; в) повышения, сохранения и восстановления профессиональной работоспособности, коррекции воздействий на организм профессиональных вредностей и профилактики сопутствующих заболеваний;

4) обучение сотрудников приемам самоконтроля за своим психофизическим состоянием и способам его саморегулирования; методике подбора физических упражнений, психологических, гигиенических и естественных факторов природы, составлению комплексов и планов проведения занятий в рамках различных форм ППФП;

5) воспитание потребности в занятиях различными формами ППФП с последующим включением их в личный режим жизнедеятельности, обучение основам организации и методики проведения самостоятельных занятий в режиме рабочего дня (производственная гимнастика) и вне его рамок (утренняя физическая зарядка с элементами профессиональной направленности; занятия в послерабочее время, выходные дни и отпуске; занятия профилированными видами спорта).

Перечисленные задачи должны быть конкретизированы с учетом особенностей службы в соответствующем подразделении и должности. Не все из указанных задач ППФП будут также предусматриваться, ибо это определяется конкретной спецификой служебно-профессиональной деятельности. Выполнение этих задач, прежде всего, должно обеспечивать необходимый уровень профессионально-прикладной физической подготовленности.

Принципиальная особенность ППФП заключается в ее направленности на достижение в процессе обучения и воспитания непосредственно прикладных результатов для избранной профессиональной деятельности. Такая направленность находит конкретное выражение в специфическом содержании и методике занятий, обеспечивающих формирование индивидуальных основ профессионально-прикладной физической культуры, научное обоснование которых может быть дано с позиций учения об адаптации организма человека и теории переноса тренированности [2; 3].

Наметив приоритеты и значимые направления в подготовке и организации службы сотрудников ОВД, которые составляют основное содержание профессионально-прикладной физической подготовки, на следующем этапе необходимо определить адекватные поставленным задачам средства, методы и формы занятий.

По мнению ученых и исследователей, к средствам и методам профессионально-прикладной физической подготовки относятся обычные средства физического воспитания (физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические и психологические факторы) и методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, но подобранные в полном соответствии с задачами ППФП. Авторы подчеркивают, что основным средством являются физические упражнения, заимствованные из богатого арсенала основных, подготовительных и специальных упражнений видов спорта, общей физической подготовки, лечебной и оздоровительной физической культуры. При этом большое значение имеет способ отбора средств ППФП. Эффективным приемом является сравнение тех требований, которые предъявляет к психофизической подготовке занимающегося физическое упражнение или другое средство физической культуры, с требованиями, предъявляемыми профессиональной деятельностью к этой подготовке [5; 7]. Путем многочисленных экспериментов была выявлена эффективность многих видов спорта, их элементов, отдельных физических упражнений, гигиенических и других вспомогательных факторов при обучении отдельным профессиям. Современный уровень знаний и накопленный опыт в области физической культуры, а также проведенные нами исследования позволяют отобрать, систематизировать, скомпоновать и скорректировать в виде специальной типовой методики ***средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников различных подразделений ОВД*** [6; 12].

Средства и методы формирования прикладных физкультурных знаний и организаторско-методических умений. Средствами для овладения прикладными физкультурными знаниями традиционно являются нормативная, учебная и научно-методическая литература, наглядные пособия, содержание бесед со специалистами. Умения и навыки организации и проведения различных форм занятий ППФП для целей сохранения и восстановления профессиональной работоспособности, противодействия профессиональным вредностям и профилактики профессиональных заболеваний, а также для совершенствования значимых в служебной деятельности двигательных умений и навыков, качеств, способностей и функций организма формируются посредствам инструкторско-методической практики. Содержание данной практики включает: выполнение заданий по составлению комплексов упражнений для проведения утренней, вводной гимнастики, физкультпауз и минут, самостоятельных занятий после работы, в выходные дни или в отпуске, занятий профилированными видами спорта; непосредственное

их проведение в ходе практических занятий по обязательной программе физической подготовки и самостоятельных (индивидуальных или коллективных) занятий в процессе служебной деятельности и жизнедеятельности в целом. Основной метод – многократное использование приемов организации физкультурных и спортивных мероприятий в коллективе и включение их в личный режим дня.

Средства и методы развития профессионально значимых качеств, способностей, функций органов и систем организма. Развитие профессионально значимых физических, психических качеств и психофизических функций происходит с помощью воздействий на соответствующие механизмы, обеспечивающие эти качества, специальными физическими упражнениями и другими факторами физической культуры (ниже приводятся примеры некоторых из них).

Статическая выносливость позных мышц и устойчивость к гиподинамии. Статическая выносливость определяется в ППФП как способность к поддержанию вынужденной позы в условиях малой подвижности. Длительное нахождение в такой позе приводит к функциональным нарушениям в организме. Компенсация возникающих неблагоприятных физиологических состояний связана, прежде всего, с развитием общей выносливости и силы мышц, обеспечивающих длительное поддержание рабочей позы. Устойчивость к гиподинамии достигается тем же путем. Основными методами при этом являются: для упражнений на общую выносливость – метод слитного упражнения (длительный бег, ходьба на лыжах, плавание, езда на велосипеде и др.); для силовых упражнений – метод повторных усилий (комплекс из 6-10 динамических силовых упражнений выполняются с повторением каждого по 8-12 раз в 1-3 подходах). Профилированные виды спорта: легкая атлетика, лыжные гонки, гребля, велоспорт, гимнастика, борьба, стрельба.

Координация движений рук развивается упражнениями, которые требуют участия соответствующих мышечных групп и вызывают при выполнении определенные координационные сложности. Использование повторно-вариативного метода с постепенным увеличением скорости выполнения заданий и изменением условий их выполнения значительно усиливает эффект новизны упражнений, что в наибольшей степени способствует развитию координационных способностей (шнурование спортивной обуви, расстановка шахмат, собирание мелких предметов на время; балансирование гимнастической палкой на пальцах; верхняя передача волейбольного мяча; ведение баскетбольного мяча с изменением направления движения; упражнения в жонглировании; упражнения в захватах, нанесении различных комбинаций ударов руками и защита от них и др.). Профилированные виды спорта: волейбол, баскетбол, гандбол.

Точность движений и способность дозировать силовые напряжения развивается в результате многократного выполнения физических упражнений с дифференцированным проявлением мышечных усилий. Наиболее эффективны основные и специальные упражнения из игровых видов спорта с мячом, выполняемые повторно-вариативным методом (броски мячей различного веса на точность в цель или заданное расстояние с контролем и без контроля зрения; ведение мячей различного диаметра и веса с меняющейся высотой отскока; подача волейбольного мяча на точность и др.). Профилированные виды спорта: волейбол, баскетбол, гандбол, бадминтон, настольный и большой теннис, стрельба.

Динамическая выносливость мышц рук развивается упражнениями с предметами (мячами, гимнастической палкой, скакалкой) и различными специальными и подготовительными упражнениями из арсенала игровых видов спорта, выполняемые продолжительное время (ведение баскетбольного, гандбольного мяча; многократные броски о стену и передачи баскетбольного и гандбольного мяча в парах; прыжки через скакалку на количество раз и др.), а также силовыми динамическими упражнениями для мышц

рук, выполняемыми с малыми физкультурными снарядами (гантелями и т. п.), пружинными эспандерами, дозируемыми отягощениями, задаваемыми на тренажерах. При этом используется непрерывный и повторный метод, где необходимым условием является строгая дозировка нагрузки для гармоничного развития мышц предплечий и кистей, чтобы не пострадала их тонкая координация. Профилированные виды спорта: баскетбол, гандбол, волейбол.

Быстрота зрительного различения и выносливость зрительного анализатора развивается высоковариативными упражнений на быстроту реагирования на разные зрительные раздражители, выполняемыми повторно-вариативным методом с использованием игрового и соревновательного методов (бег по пересеченной местности с большим количеством естественных препятствий, уклоняясь от веток, оббегая деревья, преодолевая канавы, кочки и т. п.; взятие стартов из различных положений по зрительным сигналам; противодействие соперников в ударных единоборствах; ловля, уклонение, отражение неожиданно летящих с различного расстояния и скоростью мячей разного размера, цвета и др.). Профилированные виды спорта: теннис, бадминтон, хоккей, бокс, рукопашный бой, стрельба.

Устойчивость к интоксикации обеспечивается продолжительной умеренной интенсивности тренировкой на выносливость в сочетании с закаливанием. Эффективными средствами являются лыжные прогулки, бег на открытом воздухе, плавание в естественных водоемах, туристические походы по лесистой местности и т. п. Профилированные виды спорта: легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, гребля, велоспорт.

Внимание формируются в результате многократного выполнения упражнений на быстроту реагирования, а также упражнений, связанных с выполнением одновременно нескольких действий (объем и распределение внимания); с быстрым переключением с одного действия, объекта на другой (переключение внимания); с концентрацией на определенном действии, объекте при отвлекающих внешних воздействиях (концентрация внимания); с продолжительным поддержанием установки на внимание (устойчивость внимания). Наиболее эффективен вариативный метод с постоянным усложнением двигательных задач, обеспечивая неожиданность появления тех или иных сигналов, изменение ситуаций, периодическое изменение способа выполнения упражнения и т. д. (бег и езда на велосипеде по пересеченной местности; ходьба, бег с одновременным выполнением заданий для рук и ног; передвижение с чередованием заранее обусловленных действий по сигналам; выполнение гимнастических упражнений на координацию движений; двухсторонние игры в баскетбол, гандбол, футбол с быстрой сменой тактических действий, ограничением времени владения мячом, проведением игры несколькими мячами, с одеванием части игроков противоположной команды в «нашу» форму; парные игры в теннис; поединки по различным видам единоборств; игры в шахматы, шашки и т. д.). Профилированные виды спорта: спортигры, единоборства, стрельба.

Психоэмоциональная устойчивость обеспечивается путем приобретения опыта волевого поведения в условиях эмоциональной напряженности, совершенствования физиологических процессов адаптации к стресс-факторам. Для этого используются упражнения, моделирующие различные стрессовые ситуации (ограничение времени или пространства; создания элементов внезапности, риска и соревнования; действия на фоне усталости и т. п.) и требующие мобилизации всех сил занимающихся для эффективного выполнения поставленной двигательной задачи в заданных условиях (бег с горы или спуск на лыжах по сложному маршруту; выполнение сложных гимнастических упражнений (опорные прыжки, кувырки и перевороты, соскоки со снарядов); обусловленные поединки и спарринг-бои по различным видам единоборств; преодоление полос препятствий; командные спортивные и подвижные игры). Профилированные виды спорта: единоборства, гимнастика, стрельба.

Терпение и выдержка развиваются по средствам выполнения упражнений, которые содержат элементы преодоления значительных по времени внешних и внутренних трудностей. Наиболее эффективными в этом плане являются упражнения на общую выносливость. Для развития *аналитических способностей* рекомендуются такие виды спорта, как шахматы, шашки, действенным средством являются также спортивные игры, учебно-тренировочные и соревновательные поединки по различным видам единоборств. *Дисциплинированность* воспитывается за счет постоянной и обоснованной требовательности к себе и товарищам. Необходимо выработать привычку четкого и правильного выполнения команд на занятиях, соблюдения норм спортивной этики в ходе соревнований и игр. Действенными средствами являются строевые, порядковые, общеразвивающие и гимнастические упражнения. *Инициативность* формируется главным образом за счет накопления опыта инициативного поведения во время организации самостоятельных занятий физическими упражнениями; организации физкультурных и спортивных мероприятий; во время участия в эстафетах, играх и соревнованиях.

Средствами и методами коррекции профессиональных вредностей и профилактики профессиональных заболеваний являются физические упражнения, природные, гигиенические и психологические факторы физической культуры.

К примеру, работа в течение долгих лет в условиях длительного воздействия *вынужденной рабочей позы сидя, малоподвижности и монотонности* при недостаточной физической подготовленности может привести к серьезным отклонениям в состоянии здоровья. Для обеспечения устойчивости организма к таким профессиональным вредностям требуются регулярные тренировки, направленные на развитие общей выносливости, статической выносливости позных мышц и закаливание организма. Регуляция функционального состояния и ослабление негативных последствий рабочей позы сидя, гиподинамии и монотонии возможна и в режиме рабочего дня. Для этого, во-первых, необходимо правильно организовать рабочее место. Во-вторых, надо выработать привычку правильного положения тела во время работы сидя. В-третьих, использовать непосредственно на рабочем месте в течение 1-2 до 8-10 мин приемы самомассажа и аутотренинга, комплексы и отдельные общеразвивающие физические упражнения.

Во время служебной деятельности глаза сотрудников очень часто находятся в состоянии пристального смотрения (иногда до 50-70 % рабочего времени), в результате возникает сильное *напряжение зрительного анализатора*, которое при длительном воздействии может привести к патологическим изменениям органа зрения. Основным средством профилактики заболеваний глаз являются: правильная организация рабочего места, упражнения на развитие выносливости зрительного анализатора, а также специальные упражнения на расслабление глаз, которые могут выполняться в режиме рабочего дня.

Противодействие *психоэмоциональной напряженности* обеспечивается: 1) развитием психоэмоциональной устойчивости за счет выполнения специальных упражнений с элементами воздействия различных сбивающих факторов; 2) соблюдением правил психогигиены в процессе труда; 3) выработкой навыков психической саморегуляции.

Профилактика связанных с *интоксикацией* заболеваний обеспечивается продолжительной умеренной интенсивности тренировкой на выносливость в сочетании с закаливанием. Эффективны кратковременные прогулки, общеразвивающие и дыхательные упражнения, выполняемые на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении в режиме рабочего дня. Необходимым условием является соблюдение соответствующих правил и норм гигиены труда: хорошая вентиляция или систематическое проветривание помещений; соблюдение временного режима нахождения в опасной зоне; обязательное использование спецодежды, приемов личной гигиены и т. д.

Средства восстановления профессиональной работоспособности условно делят на педагогические, включающее в себя рациональную организацию режима труда и от-

дыха и физические упражнения; психологические – к ним относят аутогенную тренировку и другие приемы психической саморегуляции; гигиенические – массаж, гидропроцедуры (ароматические ванны, парная баня, сауна и др.), рациональное питание, фармакологические средства (витамины, лечебные мази, кремы и др.). Особое внимание уделяется рациональной организации режима труда и отдыха, который определяется оптимальным чередованием нагрузки, вызываемой профессиональной деятельностью, с периодами ее отсутствия или отдыха, когда органы, системы и функции организма, принимающие активное участие в трудовом процессе не задействуются или задействуются в других (отличных от основной профессиональной деятельности) видах работы, что в свою очередь способствует поддержанию необходимого уровня профессиональной работоспособности и ее текущему восстановлению непосредственно в процессе труда, а также отставленному восстановлению в послерабочий период. Очевидно, что в период относительного отдыха самыми действенным, в смысле восстановительного эффекта, видом деятельности является выполнение физических упражнений в сочетании с использованием природных, психологических и гигиенических факторов.

Таким образом, в качестве средств ППФП в практике широко применяются упражнения прикладной гимнастики и таких массовых видов спорта, как легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, спортивные игры, туризм и др., что связано с их доступностью и высокой прикладной эффективностью. При их выборе учитывается профессионально-прикладное значение вида спорта для конкретных условий службы.

В настоящее время результатами многочисленных исследований подтверждена эффективность использования основных ***форм занятий физической культурой в реализации задач профессионально-прикладной физической подготовки***. Однако из-за нехватки времени на организованные (обязательные) занятия физической подготовкой (как правило, такие занятия в основном решают специальные задачи) для сотрудников ОВД наиболее предпочтительными в решении задач ППФП являются самостоятельные занятия как в процессе рабочего дня (производственная гимнастика), так и вне его рамок (утренняя физическая зарядка с включением отдельных прикладных упражнений, занятия по программе ППФП в послерабочее время, выходные дни и отпуске, самостоятельные занятия профилированными видами спорта или занятия в спортивных секциях, клубах и т. п.). Здесь необходимо обратить внимание, что обеспечение эффективности и безопасности самостоятельных форм ППФП требует от занимающегося определенной подготовленности, а значит, необходимости проведения соответствующих *организационно-методических мероприятий* (учебно-методических занятий, специальных курсов, семинаров и т. п.), *направленных на формирование индивидуальных основ профессионально-прикладной физической культуры сотрудника* [12]. Содержание таких мероприятий предполагает формирование у сотрудников знаний, умений и навыков, необходимых для активного использования физической культуры и спорта в профессионально-прикладных целях в период служебной деятельности. В результате они должны: 1) знать характеристики условий труда, психофизических особенностей служебной деятельности, перечень определяемых этими факторами требований к их личности; 2) знать и уметь применять оптимальные средства, методы и формы ППФП для обеспечения готовности к служебной деятельности, предупреждения профессиональных заболеваний, формирования ключевых профессионально значимых физических, психических качеств и способностей, психофизиологических функций, деловых качеств и других личностных свойств, сохранения и восстановления профессиональной работоспособности.

В заключение отметим, что только комплексное и систематическое использование всех элементов ППФП с включением их в режим дня и образ жизни в целом позволит специалисту квалифицированно выполнять служебные обязанности на протяжении всего профессионального пути без ущерба для здоровья, быстро продвигаться по слу-

жебной лестнице, иметь материальное и моральное удовлетворение результатами своего труда, что во многом и определяет социальное благополучие человека.

---

1. Баркалов С. Н., Герасимов И. В., Кателкин А. В. Специальная направленность физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: монография / под общ. ред. С. Н. Баркалова. Орел: ОрЮИ МВД России, 2010. 214 с.

2. Полянский В. П. Теоретико-методические основы совершенствования прикладной физической культуры (ее содержания и форм) в современном обществе: автореф. дис. … д-ра пед. наук. М., 1999. 62 с.

3. Полянский В. П. Формирование теории и совершенствование практики профессионально-прикладной физической культуры как особого социокультурного образования // Теория и практика физической культуры. 2008. № 5. С. 12-17.

4. Баркалов С. Н. Методика служебно-боевой подготовки курсантов вузов МВД России с учетом специфики профессиональной деятельности: автореф. дис. … канд. пед. наук. М., 2005. 24 с.

5. Тапунов Ю. Н. Содержание профессионально-прикладной физической подготовки курсанток вузов МВД России к служебной деятельности, не связанной с силовым задержанием: автореф. дис. … канд. пед. наук. Краснодар, 2011. 26 с.

6. Баркалов С. Н. Методика служебно-боевой подготовки курсантов вузов МВД России с учетом специфики профессиональной деятельности: дис. … канд. пед. наук. М., 2005. 221 с.

7. Полянский В. П., Баркалов С. Н. Учет специфики будущей служебной деятельности в физической, огневой и тактико-специальной подготовке курсантов образовательных учреждений МВД России // Совершенствование системы профессиональной подготовки кадров в ОВД: материалы межвузовской научно-практической конференции. М.: МосУ МВД России, 2003. С. 14-16.

8. Баркалов С. Н. К вопросу о применении профессиограмм в физической подготовке сотрудников органов внутренних дел // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 17-20.

9. Полянский В. П., Баркалов С. Н. Профессиографирование служебной деятельности сотрудников ОВД для целей служебно-боевой подготовки: методические рекомендации. Орел: ОрЮИ МВД России, 2005. 35 с.

10. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Профессиограмма инспектора ДПС ГИБДД: содержание и использование в физической подготовке // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 20-25.

11. Чувилкин Д. Ю., Смирнов И. Г., Баркалов С. Н. Физическая подготовка экспертов-криминалистов: учебное пособие. Саратов: СЮИ МВД России, 2008. 207 с.

12. Баркалов С. Н. Профессиографический подход к физической подготовке сотрудников органов внутренних дел // Научный портал МВД России. 2015. № 4 (32). С. 121-129.

Сведения об авторе

Баркалов Сергей Николаевич, начальник кафедры физической подготовки и спорта, кандидат педагогических наук, доцент.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Физическая подготовка, профессиограмма, профессиографирование.

Беляев И. С.

Особенности несения службы и основополагающие психофизиологические качества сотрудников транспортных подразделений полиции

В настоящий период времени, в условиях динамичного развития транспортных инфраструктур, ключевым моментом является обеспечение правопорядка и безопасности на объектах железнодорожного, воздушного и водного транспорта. Сотрудники линейных подразделений полиции при осуществлении служебной деятельности не только предотвращают и раскрывают преступления совершенные на объектах обслуживания, но и противодействуют совершению террористических актов и предотвращают так называемую мигрирующую преступность.

Итак, исходя из специфики объектов транспорта, ведущая и специфическая роль в системе общей безопасности и обеспечении правопорядка в системе МВД России отводится сотрудникам полиции на объектах транспорта, так как не только крупные транспортные узлы имеют стратегическое значение общей транспортной системы Российской Федерации, но и все железнодорожные станции, авиационные, морские и речные порты [1].

Необходимо отметить основополагающие задачи по обеспечению транспортной безопасности, возлагаемые на сотрудников линейных подразделений полиции: 1) обеспечивать личную безопасность пассажиров в условиях значительного скопления граждан; 2) предупреждать, предотвращать и пресекать преступления и административные правонарушения; 3) выявлять и раскрывать преступления, осуществлять дознание и предварительное следствие, осуществлять административные производства; 4) осуществлять оперативно-розыскные мероприятия и экспертно-криминалистическую деятельность; 5) вести работу по контролю за оборотом оружия.

Специфика служебной деятельности накладывает определенный отпечаток на саму личность сотрудника, и с учетом комплексности решения возлагаемых оперативно-служебных задач, к ним предъявляются и специфические требования, касающиеся их подготовленности, не только психологической, но и физической [2; 3].

Охрана общественного порядка и общественной безопасности, предотвращение правонарушений и преступлений, напрямую зависят от особенностей функционирования объектов транспортной инфраструктуры. Специфика службы осложняется различными факторами, к основным из которых можно отнести: значительность протяженности участков территориального обслуживания, постоянное и круглосуточное функционирование, значительность потока граждан в условиях постоянной смены обстановки, суммарные различия в объемах сезонного пассажиропотока, корыстность использования объектов транспорта преступными субъектами, относительная доступность к объектам транспорта, в том числе и грузам, а также многие другие факторы [4].

Предъявляемые требования к работе сотрудников линейных подразделений полиции, предъявляют и особые требования и к способам охраны общественного порядка и борьбы с преступностью, в том числе и тактическим [5; 6]. Так, станции, вокзалы, платформы, аэропорты и акватории охраняются патрулями, постами полиции, а также оперативно-поисковыми группами. В самих помещениях вокзалов и аэропортов чаще всего выставляются посты с конкретным местом несения службы, при этом должно учитываться наиболее удобное место для ведения наблюдения. Это позволит обеспечивать оперативное реагирование в случае возникновения внештатных ситуаций. В зависимости от оперативной обстановки и плотности пассажиропотока, выставляются дополнительные посты охраны, с постоянным контролем посадки и высадки пассажиров. При необходимости, может осуществляться и дополнительный обход, в том числе с проверкой прилегающей территории, с находящимися на них сооружениями.

При появлении информации о возможном нарушении требований безопасности, связанных с угрозой совершения террористических актов или массовых беспорядков, сотрудникам транспортной полиции может быть предписано осуществление сопровождение транспорта, а также проводить задержание и досмотр багажа, грузов и почты.

Сотрудники полиции выполняют сопровождение транспорта также и при наличии информации о возможности совершения нарушений требований безопасности (угроза террористического акта и т. п.), а также производить задержание багажа, груза и почты, которые содержат запрещенные предметы и вещества.

Обширность и многофункциональность компетенций в области борьбы с преступностью и охраной правопорядка в общей системе транспортной инфраструктуры, не может не отразиться и на особых требованиях к общей и специальной физической подготовленности сотрудников данной категории.

Необходимо отметить, что профессиональная деятельность сотрудников транспортной полиции, кроме особой значимости специальной физической составляющей, особое место в совокупности отводится морально-психологической подготовленности сотрудников.

Здесь учитывается значимость и необходимость обучения и отработка технико-тактических приемов и способов применения физической силы и боевых приемов борьбы, исходящих из правильного ориентирования в складывающейся ситуации и понимания обстоятельств происходящих событий [7; 8; 9; 10; 11].

И так, учитывая вышеперечисленные особенности, общепринятые нормы подготовки различаются как по способу, так и характеру. При этом особая роль отводится отработке защитной и ударной техники, в том числе и контратакующих действий как руками, так и ногами, при этом в комплексе необходимо выполнять сложнокоординационные упражнения развивающие ловкость, а также отработке наиболее эффективных способов преодоления препятствий. Исходя из проведенного анализа, для сотрудников данной категории, с точки зрения физических качеств, важно обладать значительной силой и скоростью, иметь стойкий навык качественного и надежного применения боевых приемов борьбы, а сточки зрения психологической подготовки – уверенность и внутренняя готовность к решительным и четким действиям исходящих из требований возникшей ситуации.

---

1. Александров А. Н., Войнов П. Н., Пойдунов А. А. Особенности физической подготовки сотрудников линейных подразделений полиции по обеспечению безопасности на объектах транспорта в условиях ограниченной видимости или темного времени суток // Вестник Орловского государственного университета. Серия: Новые гуманитарные исследования. 2015. № 1 (42). С. 154-157.

2. Пойдунов А. А., Славко А. Л., Александров А. Н., Котарев С. Н. Внимание, внимательность и наблюдательность, как основные психологические качества сотрудников территориальных органов МВД России на транспорте // Вестник Орловского государственного университета. Серия: Новые гуманитарные исследования. 2015. № 2 (43). С. 212-214.

3. Баркалов С. Н. Профессиографический подход к физической подготовке сотрудников органов внутренних дел // Научный портал МВД России. 2015. № 4 (32). С. 121-129.

4. Войнов П. Н., Пойдунов А. А., Цветов В. И. Совершенствование сотрудниками ОВД тактических действий с использованием подручных средств в условиях экстремальных ситуаций // Проблемы правоохранительной деятельности. 2015. № 3. С. 12-14.

5. Славко А. Л., Клименко Б. А., Пойдунов А. А. К проблеме повышения эффективности атлетической подготовки курсантов вузов МВД России // Проблемы правоохранительной деятельности. 2015. № 3. С. 62-67.

6. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Тактические особенности применения силовых способов задержания правонарушителей // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 746.

7. Михайликов В. Л., Войнов П. Н., Полушкин М. Ю., Пойдунов А. А. Тактико-технические особенности силового задержания правонарушителей при обеспечении безопасности на объектах транспорта // Проблемы правоохранительной деятельности. 2015. № 1. С. 71-74.

8. Алдошин А.В. Тактическая подготовка применения боевых приемов борьбы, как составная часть профессиональной подготовки сотрудников ОВД к выполнению служебных задач в чрезвычайных обстоятельствах // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 13-17.

9. Моськин С. А. Особенности методики обучения боевым приемам борьбы // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 157-161.

10. Еремин Р. В. Организация и методика занятий по боевым приемам борьбы с сотрудниками ГИБДД // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования): материалы Международной научно-практической конференции. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 144-149.

11. Кузнецов М. Б. Метод спортивной тренировки в процессе обучения боевым приемам борьбы курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 138-143.

Сведения об авторе

Беляев Иван Сергеевич, преподаватель кафедры физической подготовки, б/з, б/с.
Белгородский юридический институт МВД России имени И. Д. Путилина.
308024, г. Белгород, ул. Горького, д. 71.

Ключевые слова

Физическая подготовка, транспортная полиция, общественная безопасность.

Битюцких И. В., Невзорова Е. В., Гулин А. В.

Влияние процесса искусственной корректировки веса на выносливость спортсменов, занимающихся единоборствами (на примере бокса и кикбоксинга)

Искусственная корректировка веса в единоборствах – это объективная реальность. Первые соревнования по борьбе, боксу, каратэ и т. д. проводились без учета веса участников. Естественно, что преимущество имели бойцы наибольшего веса, которые обладали большей абсолютной силой и чаще побеждали своих более легких соперников. Для уравнивания силовых возможностей спортсменов во многих видах спортивных единоборств были введены весовые категории. Появление в единоборствах весовых категорий создало проблему выбора. С одной стороны, чрезмерное искусственное снижение веса приводит к перестройке обменных процессов, выраженным изменениям в соотношении источников энергетического обеспечения мышечной деятельности. Это

сопровождается снижением уровня гликогена, глюкозы и свободных жирных кислот, что указывает на уменьшение энергетического потенциала организма спортсмена, регулирующего свой вес [1; 3; 7; 8]. С другой стороны, достигается основная цель – получение преимущества в абсолютной силе по сравнению с соперниками конкретной весовой категории за счет временного снижения веса в период выступления на соревнованиях [5].

В нашей статье мы рассмотрим влияние процесса регулирования веса для вхождения в границы более низкой весовой категории на показатели такого физического качества как выносливость.

Выносливость – важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека, являясь многофункциональным свойством человеческого организма. В теории и методике физической культуры выносливость определяют, как способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения профессиональной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы.

В целях исследования вопроса о влиянии процесса искусственной корректировки веса на выносливость спортсменов, занимающихся единоборствами, нами было проведено экспериментальное исследование со сборной командой Центрального Федерального округа в период подготовки команды к Кубку России по кикбоксингу, который проходил в г. Грозном в конце октября и начале декабря 2014 года и во время подготовки сборной команды Воронежского института МВД России к чемпионату среди образовательных организаций системы МВД России по боксу, который проходил в апреле 2015 года в г. Анапе. Процесс подготовки к соревнованиям сборных команд в целом был схож. Спортсмены проводили по две тренировки в день в недельном микроцикле и в трехнедельном периоде подготовки. Утренняя тренировка состояла из пробежки, разминки, отработки технических действий «школа» на дороге или у зеркала, работа на снарядах, лапах, общая физическая подготовка. Вечерняя тренировка – отработка технико-тактических действий в парах, общая физическая подготовка, упражнения на растяжку.

В период учебно-тренировочных сборов спортсмены занимались только подготовкой к соревнованиям, от других видов деятельности, таких как обучение в различных учебных заведениях или выполнение своих обязанностей в местах своего трудоустройства, участники эксперимента были освобождены.

В процессе подготовки к соревнованиям на сборах был проведен опрос среди спортсменов, прибегают ли они к искусственному снижению веса для участия в данных соревнованиях в более низкой весовой категории. В результате данного опроса, выяснилось, что из 44 респондентов 32 спортсмена, что составляет 72,7 % опрошенных, ответили, что будут придерживать вес для участия в соревнованиях в более низкой весовой категории, 12 спортсменов, что составляет 27,3 % опрошенных, к искусственной корректировке веса прибегать не планируют.

По результатам проведенного эксперимента было сформировано 7 групп. Три группы по количеству сброшенных килограмм (до 3 кг – 18 спортсменов, от 3 кг до 5 кг – 12 спортсменов и более 5 кг – 2 спортсмена). Три группы из этих же 32 спортсменов по проценту сброшенного веса (до 3 % своего веса – 11 спортсменов, от 3 % до 5 % – 12, от 5 до 10 % – 9 спортсменов). Из 12 спортсменов, которые не прибегали к корректировке веса для участия в соревнованиях в более низкой весовой категории, была сформирована контрольная группа.

Эксперимент проводился в три этапа. Первичный – в первый день учебно-тренировочных сборов, до начала подготовки к соревнованиям. Промежуточный – в

процессе подготовки спортсменов к соревнованиям. Контрольный – в заключительный день учебно-тренировочных сборов. В каждом этапе эксперимента утром до завтрака проводилось взвешивание спортсменов. Во второй половине дня во время вечерней тренировки определялся показатель выносливости, который тестировался бегом по пересеченной местности на дистанцию 3000 м с фиксацией времени. Полученные результаты проведенного эксперимента отражены в графиках (рис. 1 и 2) и в таблицах (табл. 1 и 2).

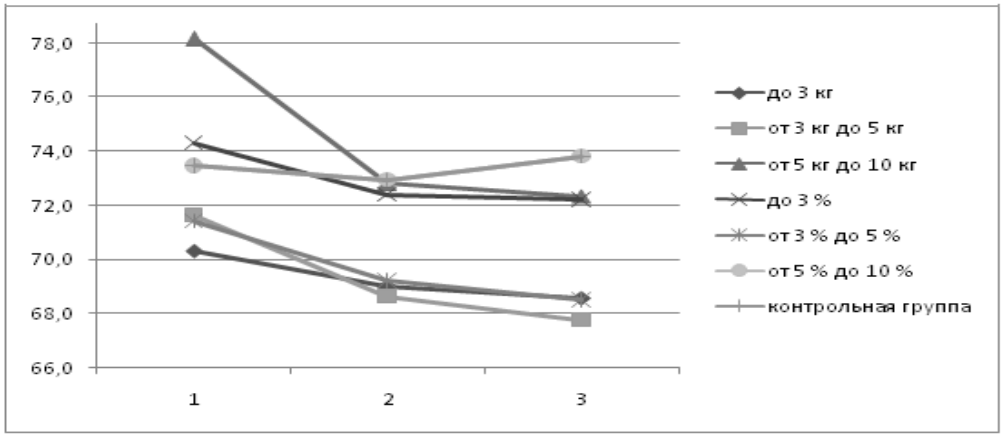


Рис. 1. Кривая изменения веса по трем этапам контроля в сформированных группах.

На рис. 1 видно как в ходе учебно-тренировочных сборов изменяется вес спортсменов во всех группах. Динамика изменения веса во всех группах носит не линейный характер. Стоит отметить, что разница в весе между промежуточным и контрольным взвешиванием не столь значительна, как между первичным и промежуточным взвешиванием. Можно предположить, что такая разница в динамике потери веса вызвана тем, что под воздействием интенсивных тренировочных нагрузок и диеты вес снижался в первую очередь за счет потери воды, уменьшения запасов глюкозы и гликогена, а уже потом только за счет запасов жира и белка. Как известно процесс расщепления жира и белка в организме более сложный и длительный [1; 3].

Динамику изменения веса в контрольной группе можно объяснить теми же процессами, которые происходят в экспериментальных группах. Под воздействием интенсивных тренировочных нагрузок увеличились энергозатраты организма, но, так как спортсмены в данной группе не придерживались диеты с целью снижения веса, то организм спортсменов адаптировался к нагрузкам, и с учетом эффекта «суперкомпенсации» вес спортсменов незначительно увеличился.

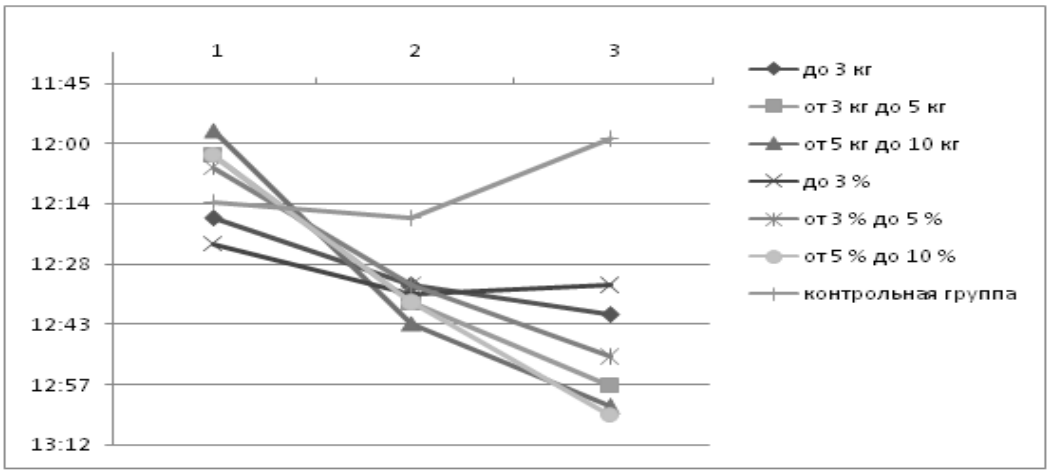


Рис. 2. Кривая изменения времени прохождения дистанции 3000 м, характеризующая. выносливость спортсменов в трех этапах контроля.

На рис. 2 видно как в процессе учебно-тренировочных сборов под воздействием процессов искусственного снижения веса и учебно-тренировочных нагрузок изменяется время прохождения дистанции, которое характеризует выносливость спортсменов.

Таблица 1

Вес спортсменов и время прохождения дистанции в ходе учебно-тренировочных сборов в трех этапах контроля по всем сформированным группам

№	группы	кол-во человек в группе	1 этап первичный		2 этап промежуточный		3 этап контрольный	
			вес/кг	время/ мин	вес/кг	время/ мин	вес/кг	время/ мин
1	до 3 кг	18	70,3	12:18	69,0	12:34	68,6	12:41
2	от 3 кг до 5 кг	12	71,6	12:03	68,7	12:38	67,8	12:58
3	от 5 кг до 10 кг	2	78,2	11:57	72,8	12:43	72,4	13:03
4	до 3%	11	74,3	12:24	72,4	12:36	72,2	12:34
5	от 3% до 5%	12	71,4	12:06	69,2	12:34	68,5	12:51
6	от 5% до 10%	9	68,6	12:03	65,0	12:38	64,1	13:05
7	спортсмены, не сгоняющие вес	12	73,5	12:14	73,0	12:18	73,8	11:59

Таблица 2

Изменения времени прохождения дистанции 3000 м, веса спортсменов и процент этого изменения между контрольным и первичным этапом в сформированных группах

№	группы	кол-во человек в группе	разница во времени/сек. (3 этап - 1 этап)	процент измен-я времени	разница в весе/кг (3 этап – 1 этап)	процент измен-я веса
1	до 3 кг	18	23	3,1%	-1,7	-2,5
2	от 3 кг до 5 кг	12	55	7,6%	-3,9	-5,4
3	от 5 кг до 10 кг	2	66	9,2%	-5,8	-7,4
4	до 3%	11	10	1,3%	-2,1	-2,8
5	от 3% до 5%	12	45	6,2%	-2,9	-4,1
6	от 5% до 10%	9	62	8,6%	-4,5	-6,6
7	Спортсмены, не сгоняющие вес	12	-15	-2%	0,3	0,4

В представленных данных видно, что чем больше спортсмен сбрасывает вес в количественном или процентном соотношении, тем больше увеличивается время прохождения дистанции, а это характеризует ухудшение выносливости спортсменов. У контрольной группы, которая не применяла искусственную корректировку веса для участия в соревнованиях в более низкой весовой категории, в промежуточном этапе контроля также наблюдается увеличение времени прохождения дистанции и потеря веса, но эти изменения незначительны, всего 0,5 кг потеря в весе и на 4 сек. увеличение времени прохождения дистанции или 0,7 % и 0,5 % соответственно. Можно предположить, что эти изменения в контрольной группе вызваны увеличением энергозатрат организма под воздействием тренировочных нагрузок

Основываясь на полученных результатах, однозначно можно сделать вывод, что искусственная корректировка веса негативно влияет на выносливость спортсменов, занимающихся единоборствами. И все же подавляющее большинство спортсменов применяют искусственную корректировку веса для участия в соревнованиях в более низкой весовой категории. Можно предположить, что негативное влияние корректировки веса компенсируется за счет технико-тактического мастерства спортсменов. По резуль-

татам нашего исследования видно, что большинство спортсменов прибегают к незначительной корректировке веса. Из 32 респондентов прибегающих к корректировке веса, 23 спортсмена планировали сбросить до 5 % от своего рабочего веса, 9 спортсменов – до 10 %, спортсменов, желающих сбросить более 10 %, среди опрошенных не оказалось.

Выбор спортсменов в пользу искусственного снижения веса объясняется условиями отбора лучших бойцов для участия в международных соревнованиях. Спортсмен, завоевавший титул Чемпиона страны в определенной весовой категории отстаивать честь страны на чемпионате мира может только в этой весовой категории, а временной промежуток между этими соревнованиями бывает от месяца до года. За это время вес может существенно измениться.

Искусственная корректировка веса в единоборствах – это объективная реальность. Необходимо минимизировать негативное влияние этого процесса рациональным выбором средств и методов сгонки веса, сбалансированным подходом к этому сложному и трудоемкому процессу.

---

1. Агаджанян Н. А., Телль Л. З., Циркин В. И., Чеснокова С. А. Физиология человека. М.: Медицинская книга, Н. Новгород: Издательство НГМА, 2003. 528 с.

2. Википедия [Электронный ресурс]. URL: http://ru.wikipedia.org.

3. Курачев А. М., Михайлов В. В., Язвиков В. В. Влияние искусственной сгонки веса на организм борцов // Спортивная борьба. М., 1984. С. 79-84.

4. Мантыков А. Л. Организация учебно-тренировочного процесса квалифицированных борцов при снижении массы тела перед соревнованиями: автореф. дис. … канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2003. 24 с.

5. Погадаев М. А., Гаськов А. В., Галимов Г. Я., Стрельников В. А. Построение предсоревновательного этапа подготовки боксеров-юниоров к основным соревнованиям // Вестник Бурятского государственного университета. 2012. № 13. С. 153-157.

6. Полева Н. В. Один из аспектов формирования готовности борцов к соревнованиям в границах избранной весовой категории // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2008. № 3. С. 59-63.

7. Португалов С. Н., Фудин Н. А., Усатов А. В. Технология снижения массы тела в спортивной подготовке // Вестник спортивной науки. 2012. № 5. С. 14-18.

8. Сорванов В. А., Свиягина Е. В. Регулирование кислотно-щелочного равновесия при сгонке веса в спортивных единоборствах // Труды Дальневосточного государственного технического университета. 2001. № 130. С. 206-208.

Сведения об авторах

Битюцких Иван Владимирович, преподаватель кафедры физической подготовки, б/з, б/с.

Воронежский институт МВД России.

394065, г. Воронеж, проспект Патриотов, д. 53.

Невзорова Елена Владимировна, профессор кафедры биохимии и фармакологии, доктор биологических наук, б/з.

Гулин Александр Владимирович, заведующий кафедрой биохимии и фармакологии, доктор медицинских наук, профессор.

Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина.

392000, г. Тамбов, ул. Интернациональная, д. 33.

Ключевые слова

Искусственная корректировка веса, весовая категория, физические качества, сила, скорость, выносливость, единоборства, тренировка, спорт.

Бокий А. Н.

Нормирование тренировочной нагрузки в процессе занятий физической подготовкой курсантов образовательных организаций МВД России

Актуальностью данной темы является то, что в статье рассмотрены компоненты нагрузки и их взаимодействие, в определенной совокупности влияющие на эффект при выполнении физических упражнений. Особое внимание сдует уделить результатам исследований авторов по выявлению факторов, определяющих необходимость нормирования тренировочной нагрузки в процессе занятий физической подготовкой курсантов МВД России. В данной статье четко регламентирована необходимость применения индивидуального подхода к планированию нагрузки во время занятий физической подготовкой.

В современных условиях на выпускников вузов МВД России возлагается большая ответственность по поддержанию правопорядка. Поэтому повышение уровня физической подготовленности курсантов является одной из важнейших задач государства.

В настоящее время большое значение уделяется повышению уровня физической подготовленности курсантов в вузах МВД России. Практика показывает, что комплексные занятия по физической подготовке с курсантами имеют высокую эффективность в формировании их готовности к предстоящей служебной деятельности [1; 2; 3].

Сам процесс физической подготовки курсантов в вузах МВД России направлен на быстрое формирование физических качеств. Этот процесс происходит эффективнее, если выявляются соответствующие факторы, определяющие их необходимость при нормировании физической подготовки.

При проведении разнообразных физических упражнений, которые в первую очередь имеют оздоровительно-прикладную направленность и проводятся с различной интенсивностью и объемом нагрузки, соответствуют индивидуальному уровню выносливости каждого из курсантов, и в тоже время способствует повышению их разносторонней физической подготовленности и снижению утомляемости и улучшению профессиональной работоспособности. Нормирование физической нагрузки имеет высокую значимость в регулировании физического состояния, контролировании процесса совершенствования физической подготовленности и функционального состояния организма курсантов уже на начальном периоде профессионального обучения [4; 5; 6].

Многими исследователями было показано, что, несмотря на умственную перегрузку, у курсантов имеется до 10-12 еженедельных свободных часов, которые можно использовать для занятий физической культурой и спортом во внеурочное время с целью повышения уровня физической подготовленности [7; 8]. Однако практикой было замечено, что при отсутствии достаточного двигательного режима дня, эти часы используются малоэффективно. Причем замечено, что малоподвижный образ жизни отрицательно влияет на здоровье курсантов, также на самочувствие и их моральный дух. Во время систематических занятий физической культурой и спортом возрастает потребность в движениях, что способствует общему укреплению организма курсанта.

При проведении физической подготовки более целесообразно использовать специальные комплексы вольных упражнений. Исходя из бюджета времени, отводимого на данную дисциплину, следует увеличить посещения курсантами спортзала во внеучебное время. Как показывает практика занятий по обязательному курсу физической подготовки явно недостаточно [7; 9].

Специалистами было отмечено, что нормированное использование физических упражнений способствует повышению уровня всех функциональных систем организма курсантов, облегчает освоение важнейших служебно-прикладных навыков [10; 11]. Для более быстрого освоения выбранной курсантами специальности необходимо развивать резервные и адаптационные возможности их организма.

Для решения поставленных задач необходимо определять факторы, которые влияют на необходимость нормирования тренировочной нагрузки в процессе занятий физической подготовкой курсантов образовательных организаций МВД России.

Для повышения эффективности физической подготовки курсантов, были намечены следующие пути: выявление наличия особенностей каждого из курсантов на этапе обучения в вузе; правильное и точное нормирование физической нагрузки; определение эффективного процесса физической нагрузки во время обучения курсантов в образовательной организации МВД России.

В качестве основных факторов, определяющих необходимость нормирования тренировочной нагрузки в процессе занятий физической подготовкой курсантов можно выделить следующие: различные весоростовые показатели у каждого отдельного курсанта, а также разную реакцию их организма на физическую нагрузку. Каждый человек индивидуален, он обладает определенными свойствами своего организма, поэтому необходимо применять к каждому курсанту индивидуальный подход [12]. У каждого курсанта присутствует различный соматотип, то есть определенное телосложение, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Еженедельно для курсантов должна разрабатываться индивидуальная программа самостоятельных занятий и спортивно-массовых мероприятий, которые проводятся во внеучебное время, выходные и праздничные дни [7; 9]. Для укрепления их организма следует данные мероприятия проводить на свежем воздухе.

Следует уделить внимание индивидуальному развитию качеств курсантов и способствовать их совершенствованию. Это, кроме прочего, поможет им также достичь высоких спортивных результатов в избранном виде спорта, так как тренировочные занятия и соревнования по служебно-прикладным видам спорта являются одним из средств формирования психофизической готовности курсантов к эффективному решению оперативно-служебных задач в будущей практической деятельности [13; 14].

Таким образом, выявленные факторы определяют необходимость нормирования тренировочной нагрузки в процессе занятий физической подготовкой курсантов образовательных организаций МВД России. При учете этих факторов происходит улучшение деятельности преподавательского состава кафедр физической подготовки и спорта, курсантов образовательных организаций МВД России для разработки оптимальной модели проведения занятий.

---

1. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования // Общество и право. 2014. № 4 (50). С. 299-304.

2. Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Комплексное применение физических упражнений в служебно-боевой подготовке курсантов образовательных организаций МВД России // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 3. С. 3-7.

3. Баркалов С. Н. Содержание и оценка выполнения специальных комплексных заданий на занятиях по физической подготовке с курсантами образовательных организаций МВД России // Наука и практика. 2015. № 3 (64). С. 141-144.

4. Герасимов И. В. Динамика физического состояния курсантов ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова на различных этапах обучения // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 57-60.

5. Алдошин А. В. Динамика развития физических качеств в процессе обучения курсантов в Орловском юридическом институте МВД России имени В. В. Лукьянова //

Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 6-9.

6. Моськин С. А. Контроль функционального состояния курсантов на занятиях по физической подготовке в Орловском юридическом институте МВД России имени В. В. Лукьянова // Наука и практика. 2016. № 2 (67). С. 138-141.

7. Баркалов С. Н. Физическая культура как важнейший фактор организации свободного времени курсантов вузов МВД России // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 247-250.

8. Подрезов И. Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 106-109.

9. Герасимов И. В., Моськин С. А., Подрезов И. Н. Самостоятельные занятия в системе подготовки сотрудников полиции // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 159-165.

10. Мещерякова Е. И., Бойцов В. Г. Критериальная оценка качества учебного процесса в ведомственном образовательном учреждении // Вестник Воронежского института МВД России, 2010. С. 345-349.

11. Еремин Р. В., Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Психолого-педагогические условия при формировании компонентов готовности к служебно-боевой деятельности // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 146-150.

12. Моськин С.А. Некоторые направления интенсификации учебного процесса по физической подготовке в образовательных организациях МВД России // Наука и практика. 2015. № 1 (62). С. 136-138.

13. Герасимов И. В., Алдошин А. В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов образовательных организаций системы МВД России // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 673.

14. Алдошин А. В. Спорт в профессиональной физической подготовке сотрудников ОВД // Наука и практика. 2014. № 3 (60). С. 126-128.

Сведения об авторе

Бокий Александр Николаевич, начальник кафедры физической подготовки и спорта, кандидат юридических наук, доцент.

Крымский филиал Краснодарского университета МВД России.

295053, г. Симферополь, ул. Академика Х. Х. Стевена, д. 14.

Ключевые слова

Курсант, физическая нагрузка, упражнение, физическая подготовка.

Воронцова О. В., Овчинников В. А.

Использование технических средств обучения при подготовке стрелков-биатлонистов

В результате аналитического обзора литературных источников М. Н. Савин (2007) установил, что одним из наиболее эффективных стрелковых тренажеров этого вида является тренажер «SKATT», разработанный в конце 80-х годов в России для оптимизации тренировочного процесса спортсменов-стрелков. Применение этого тренажера на этапе начального обучения стрельбе из боевого оружия, а также при работе с отстающими позволяет курсантам в минимальные сроки овладеть первичными навыками стрельбы.

Стрелковые тренажеры «стрелок-стрелок» существенным образом отличаются от тренажеров вида «стрелок-мишень». Здесь стрелок имитирует огонь не по мишени, а по такому же стрелку. Оба стрелка соответствующим образом экипированы: на оружии установлены излучатели, а снаряжение снабжено фотоприемниками и индикаторами поражения.

Оптимальным решением проблемы включения элементов тактики в процесс обучения является разработка оборудования, позволяющего осуществлять стрельбу по видеосюжетам, проецируемым на специальный экран. Подобное решение реализовано в одном из первых интерактивных тренажеров ULTIMA WEAPON TRAINING SYSTEM (Великобритания), а также в стрелковых тренировочных системах RANGE-2000 (RANGE 2000/LITE) и MEST (Израиль).

Существенным их недостатком является то, что оружие связано соединительным кабелем с системным блоком персонального компьютера. Это сковывает действия стрелка, лишая его возможности проводить стрелковые тренировки с извлечением оружия из кобуры, из различных положений, с перебежками и так далее.

Данный недостаток в настоящее время устранен в стрелковых тренажерах, где оптико-электронный излучатель размещен в стволе оружия, а электронная схема, управляющая его работой, и элементы питания – внутри его магазина. Оружие при этом не связано соединительным кабелем с системным блоком компьютера, что дает стрелку полную свободу при перемещении. Следует отметить, что подобную схему из оптико-электронных тренажеров имеет только тренажер ОЭТ-МА (Санкт-Петербург). Модели TAC STAR и BEAM HIT также имеют подобную схему. Однако лазерный излучатель, устанавливаемый в ствол оружия в этих тренажерах, увеличивает его габариты.

В настоящее время специально для тренировок сотрудников различных силовых ведомств разрабатываются специальные тренажерные комплексы, основанные на использовании не специальных приборов, а специальных боеприпасов.

К одному из таких комплексов можно отнести тренировочный комплекс СПЛАТ (тренажер для работы с боеприпасами низкой энергии). Этот своеобразный передвижной мини-тир был разработан Риком Хаффманом, президентом фирмы «Прэктикал Дефенс Трейнинг Текнолоджи» (Укайя, Калифорния). СПЛАТ – комплекс, в котором можно исключительно эффективно и безопасно отрабатывать вопросы применения оружия внутри здания в условиях, максимально приближенных к реальным.

Тренажерный комплекс СПЛАТ позволяет отрабатывать вопросы тактики, группового взаимодействия, приемы проникновения в помещение и нейтрализации как вооруженного, так и невооруженного противника – и все это в большом количестве вариантов. В качестве дополнения к огневой подготовке с использованием боевых патронов данная система значительно превосходит системы подготовки, основанные на использовании красящих или холостых боеприпасов.

Специально для подобных комплексов фирмой «ЭсЭнСи Индастриал Текнолоджиз Инк» (Оттава, Канада) разработаны имитационные боеприпасы «Симьюнишн» FX, которые позволяют сочетать реальные условия ведения огня с высокой эффективностью тренировочного процесса, значительно превосходя по упомянутым показателям как красящие, так и холостые боеприпасы. В настоящее время боеприпасы «Симьюнишн» FX производятся для оружия калибров 38, 35,7 и 9 мм. Для применения этих боеприпасов в обычное штатное оружие вставляется специальное приспособление, затрудняющее попадание в патронник штатного боеприпаса и исключающее прохождение через ствол обычной пули, что очень важно для обеспечения безопасности в ходе тренировок.

Пуля FX представляет собой пластиковую емкость, заполненную специальным красителем красного цвета на основе моющего средства (благодаря чему он очень легко смывается или отстирывается). При попадании в цель емкость разрушается, оставляя

на пораженной цели хорошо заметное пятно, не нанося, однако, каких-либо повреждений, что позволяет проводить тренировки без использования мишеней или манекенов.

Вместе с тем, в связи с недостаточным уровнем материального обеспечения высших образовательных организаций МВД России в учебном процессе, как правило, применяются иные средства, приближающие условия учебных стрельб к практической деятельности. В процесс обучения включаются определенные физические упражнения, технические приспособления, специальные упражнения с использованием различных акустических приборов, имитирующих звуки выстрелов, сирены, шум мотора, толпы и т. п.; световых установок (проблесковые маячки, регуляторы освещенности и др.).

Сведения об авторах

Воронцова Ольга Валерьевна, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Овчинников Владимир Александрович, начальник кафедры физической подготовки, доктор педагогических наук, доцент.

Волгоградская академия МВД России.

400089, г. Волгоград, ул. Историческая, д. 130.

Ключевые слова

Служебный биатлон, технические средства, формирование навыка, повышение уровня стабильности выступления.

Ворончихин Д. В.

Профилактика травматизма в образовательных организациях МВД России

Физическая подготовка каждого человека является важной и неотъемлемой частью воспитания физических и духовных качеств личности. Но занятия по физической подготовке предрасположены к возможным травмам и повреждениям занимающихся из-за активной двигательной деятельности, значительных физических и психологических нагрузок, а также в силу условий, способов и методов выполнения упражнений, приемов и действий. Любые неосторожные движения человека или выполнение им несогласованных и необдуманных двигательных действий может привести к получению травмы [1; 2].

Травмами называются непредвиденные повреждения, которые возникают в результате несчастного случая, сопровождающиеся нарушением целостности тканей или правильного функционирования отдельных жизненно важных органов. Травмы, возникающие при выполнении какой-либо работы в организации или на предприятии, считаются производственными травмами [3].

Среди одних из самых опасных современных профессий лидирующие позиции занимает служба в органах внутренних дел. Обучаясь в образовательных организациях системы МВД России, курсанты и слушатели не только получают знания и умения в аудиториях и лекционных залах, а также развивают различные двигательные умения и навыки на практических занятиях по физической подготовке, тактико-специальной подготовке, а также при осуществлении охраны общественного порядка на территории районов города [4].

Проведенный нами анализ травматизма показывает, что основное количество травм курсанты и слушатели получают на работах по благоустройству территории образовательной организации, на различных спортивно-массовых мероприятиях или соревнованиях, на занятиях по физической подготовке и в быту. По степени тяжести травмы можно распределить на следующие типы: раны (5 %), ушибы (10 %), растяже-

ния (18 %), вывихи (14 %) и переломы (37 %), разрывы связок (15 %). Чаще всего курсанты получают повреждения нижних конечностей.

Проанализировав полученные травмы курсантами образовательных организаций МВД России, можно назвать следующие причины их возникновения: 1) индивидуальные физические и психологические особенности занимающихся; 2) недостаточные знания молодых людей в области медицины и физиологии. Зачастую, тяжелые травмы, а в большинстве случаев разрывы связок или переломы получают курсанты первых курсов. Не придавая особого значения двигательным действиям, которые они совершают, не имея достаточного уровня специальной подготовки – все это способствует повышенному травматизму; 3) отсутствие или плохое состояние индивидуального снаряжения занимающегося (обувь и одежда подобрана не по размеру или разорвана); 4) нарушение служебной дисциплины на занятии, не выполнение команд, требований и рекомендаций преподавателя; 5) невнимательность курсантов при проведении инструктажа по соблюдению техники безопасности как на занятиях по физической подготовке, так и соблюдения мер безопасности в повседневной жизни [1; 2; 4; 5].

Чтобы уменьшить травматизм среди курсантов образовательных организаций системы МВД России необходимо осуществлять следующие мероприятия: 1) осуществлять постоянный врачебный контроль, при котором вести медицинской частью образовательной организации учет обучающихся, склонных к повышенному травматизму. О таких курсантах своевременно оповещать преподавательский состав кафедры физической подготовки; 2) строго соблюдать дисциплину в процессе всего занятия по физической подготовке, неукоснительно соблюдать все требования, команды и рекомендации проводящего занятие; 3) перед каждым занятием следует тщательно выполнять разминочные упражнения; 4) перед каждым занятием необходимо проверять отсутствие часов, браслетов, колец, украшений и других предметов, которые могут помешать выполнению того или иного физического упражнения; 5) преподавательским составом кафедры физической подготовки перед каждым занятием проводить инструктаж о соблюдении мер безопасности на занятиях по физической подготовке или перед соревнованиями, о чем курсанты должны ознакамливаться под подпись; 6) перед каждым практическим занятием по физической подготовке или занятием в группе спортивного совершенствования проводить устный опрос курсантов и слушателей о соблюдении мер безопасности на предстоящем занятии; 7) после проведения практических занятий по физической подготовке и спорту осуществлять отметки о состоянии травматизма на проведенном занятии в учебном журнале группы или рабочем журнале группы спортивного совершенствования [3; 5; 6; 7; 8].

Таким образом, по нашему мнению, причины несчастных случаев и травм кроются в нарушениях и несоблюдении обязательных норм и правил при проведении занятия по физической подготовке или спорту. Постоянное внимание преподавателя к вопросам профилактики травматизма, высокая организация учебного занятия, качественная подготовка учебных мест и используемого инвентаря, соблюдение дисциплины занимающимися позволят избежать травматизма.

---

1. Еремин Р. В. Профилактика травматизма в процессе занятий по физической подготовке // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 43-44.

2. Кузнецов М. Б. К проблеме возникновения травматизма на занятиях по физической подготовке у курсантов образовательных организаций системы МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 32-34.

3. Крысин М. В. К вопросу о спортивном травматизме курсантов // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: материалы Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2013. 268 с.

4. Колтунова В. И., Владимиров С. В. Профилактика и предупреждение травматизма на занятиях по физической подготовке // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: материалы Международной научной конференции. Белгород: Изд-во БГТУ, 2016. 316 с.

5. Ткаченко А. И., Клименко С. В. Профилактика травматизма при проведении занятий по физической подготовке: учебно-методическое пособие. Белгород: БелЮИ МВД России, 2008. 52 с.

6. Еремин Р. В. Особенности организации занятий по физической подготовке с сотрудниками старших возрастных групп // Наука и практика. 2015. № 2 (63). С. 141-143.

7. Кузнецов М. Б. Применение врачебно-педагогического контроля на занятиях по физической подготовке с курсантами образовательных организаций системы МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 136-141.

8. Савина А. М., Рямова К. А. Психологические и педагогические средства профилактики травм при занятиях физической культурой и спортом // Психология и педагогика в современном мире: вызовы и решения: материалы Международной научно-практической конференции. М.: Московский научный центр психологии и педагогики. 2014. С. 110-114.

Сведения об авторе

Ворончихин Дмитрий Владимирович, старший преподаватель кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

Нижегородская академия МВД России.

603950, г. Нижний Новгород, ГСП-268, ул. Анкудиновское шоссе, д. 3.

Ключевые слова

Травматизм, профилактика спортивного травматизма, физическая подготовка.

Воротник А. Н., Кулиничев А. Н.

Использование сопряженного метода при обучении боевым приемам борьбы курсантов образовательных организаций системы МВД России

На современном этапе развития общества и государства для обеспечения законности и правопорядка требуется высокая профессиональная подготовленность сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации. В настоящее время в системе МВД России наблюдаются качественные изменения в специфике подготовки сотрудников полиции, требующие новых методик и технологий обучения. Актуальность этой темы сложно переоценить, поскольку преступность не стоит на месте, обладая ресурсами для овладения различными физическими, боевыми навыками, нарушители закона зачастую оказывают физическое сопротивление полицейским. Этот вопрос важен не только для сотрудников специальных и оперативных подразделений, стоящих на переднем рубеже борьбы с преступностью, для которых применение физической силы при оказании сопротивления неотъемлемая составляющая деятельности, но и для сотрудников, деятельность которых носит камеральный характер. Поскольку полицей-

скому, независимо от его направления деятельности, в экстремальной ситуации связанной с нарушением действующего законодательства, необходимо исполнить свой долг.

Занятия по боевым приемам борьбы проводятся с целью формирования навыков самозащиты, обезвреживания и задержания лиц, угрожающих общественному порядку или личной безопасности граждан, воспитания смелости и решительности, инициативы и находчивости. Одним из самых основных условий эффективной подготовки является правильный подбор средств и методов физической подготовки и рациональное построение учебно-тренировочного процесса. В данной статье рассмотрим сопряженный метод обучения боевым приемам борьбы.

Сопряжение – это совмещение, взаимосвязь чего-либо с чем-либо. Сопряженность – это взаимосвязанное применение средств физической подготовки в процессе обучения [1; 2]. При этом сопряженное воздействие может использоваться как последовательно (физические упражнения создают предпосылки для последующего развития физических качеств), так и параллельно (упражнения одновременно воздействуют на общую и специальную физическую подготовленность).

Впервые данный метод нашел свое применение в семидесятых годах прошлого столетия у спортсменов тяжелоатлетов. Данный метод используется и в других спортивных дисциплинах. Например, в легкой атлетике сопряженный метод представлен утяжеленным поясом при прыжках в длину и т. п., при котором происходит совершенствование как техники выполняемого упражнения, так и физических качеств [1; 2].

В основном сопряженный метод применяется в процессе совершенствования уже разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, то есть результативности. Его сущность состоит в том, что разученная техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. Для результативности данного метода, надо следить за правильностью выполняемого упражнения, чтобы не было нарушений в технике двигательных действий [1; 2]. Говоря простым языком, данный метод представляет собой сочетание выполняемого приема (упражнения) с различными факторами и условиями, усложняющими его выполнение.

В практике освоения боевых приемов борьбы курсантами образовательных организаций системы МВД России сопряженный метод является наиболее эффективным. В этом случае обучение условно можно разделить на три этапа. На первом, после освоения техники выполнения боевых приемов борьбы, в зависимости от упражнения, они отрабатываются с ассистентом, который не оказывает сопротивления. Данный этап позволяет запомнить и усовершенствовать двигательные действия. На втором этапе ассистенту ставятся задачи по оказанию пассивного сопротивления, т. е. в процессе выполнения приема не выполнять контратакующие действия и не пытаться освободится от захватов и удушающих приемов, а, условно говоря, мешать выполняющему за счет использования собственного силового компонента. На третьем этапе, ассистент оказывает активное сопротивление, своими действиями сковывает движения атакующего, осуществляет ответные захваты с наивысшей степенью силового сопротивления действиям выполняющего боевой прием. При изучении данным методом отрабатываются и различные ситуации, в которых моделируются заранее невыгодное положение для обучающегося, выполняющего прием [3; 4; 5; 6].

Освоение техники боевых приемов борьбы без сопряженного метода не вызывает затруднения у обучающихся, но стоит ассистенту оказать сопротивление, тем самым моделируя возможную реальную ситуацию, становится очевидным тот факт, что сотрудник может применить боевые приемы борьбы только в отношении лица, либо не оказывающего совсем, либо оказывающего пассивное сопротивление [7; 8].

Для увеличения эффективности действий у обучающегося следует проводить тренировку с использованием специальных динамических упражнений [3; 4]. Полученные и

отработанные навыки боевых приемов борьбы, такие как расслабляющие удары, контрудары, резкие движения для освобождения от захватов и обхватов выполняются с отягощением по определенной схеме. Отягощение не должно превышать 5 % от веса выполняющего упражнения и должно повторяться в несколько подходов. На данное действие преподавателем выделяется достаточное время, выполнение прекращается после появления признаков усталости. Для достижения положительного эффекта, после выполнения максимального количества повторений, имеет смысл отработать выполнение приема без отягощения. Для совершенствования целостного навыка вес следует уменьшить, для развития конкретного движения – увеличить. Положительный эффект метода сопряжения базируется на разнообразии тренировочного процесса, отработке навыков с различным отягощением и степенью оказываемого сопротивления ассистентом. Вышесказанное противодействует привыканию мышц к однообразной, типичной нагрузке. Введение такого рода тренировок для курсантов образовательных организаций системы МВД России является положительным фактом как для развития личности, так и для становления будущего сотрудника ОВД, способного своевременно и эффективно действовать в определенных ситуациях оперативно-служебной деятельности, связанных с риском.

Особую роль сопряженный метод играет в обучении курсантов-женщин образовательных организаций МВД России боевым приемам борьбы. Учитывая анатомо-физиологические особенности женщин, использование в учебном процессе специальных подготовительных упражнений и их комплексов с сопряженным освоением боевых приемов борьбы способствует эффективному освоению женщинами координационно-сложных двигательных действий, более точному переходу от одного технического действия к другому [9; 10].

В заключении следует указать, что сопряженный метод зарекомендовал себя исключительно с позитивной стороны. Усложнение задачи при выполнении приемов способствует формированию у обучающихся навыков и тактики действий, развитию физических качеств, способности быстро и эффективно действовать в любой ситуации.

---

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.

2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. М.: Академия, 2001. 480 с.

3. Гросс И. Л. Методика сопряженного воздействия в физической подготовке курсантов МВД России: автореф. дис. … канд. пед. наук. М., 2004. 24 с.

4. Гросс И. Л., Кузнецов А. И. Применение технологий сопряженного воздействия в процессе физической подготовки // Совершенствование системы профессиональной подготовки кадров в ОВД: материалы межвузовской научно-практической конференции. М.: МосУ МВД России, 2003. С. 43-44.

5. Герасимов И. В. Перспективы использования ситуационного моделирования в процессе занятий по физической подготовке // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 261-265.

6. Моськин С. А. Использование элементов моделирования ситуаций служебной деятельности при проведении практических занятий по физической подготовке // Наука и практика. 2015. № 3 (64). С. 159-161.

7. Еремин Р. В. Организация и некоторые особенности проведения занятий по боевым приемам борьбы // Наука и практика. 2016. № 2 (67). С. 123-125.

8. Моськин С. А. Особенности методики обучения боевым приемам борьбы // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 157-161.

9. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Координационные упражнения повышенной сложности в физической подготовке курсанток юридического вуза // Гуманитарные и социальные науки. 2016. № 3. С. 152-158.

10. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Развитие координационных способностей при выполнении двигательных действий с элементами риска курсантов женского пола образовательных организаций МВД России // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 5 (135). С. 138-143.

Сведения об авторах

Воротник Александр Николаевич, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Кулиничев Андрей Николаевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Белгородский юридический институт МВД России имени И. Д. Путилина.

308024, г. Белгород, ул. Горького, д. 71.

Ключевые слова

Физическая подготовка, сопряженный метод, боевые приемы борьбы.

Гаврилов Д. А., Коновалов А. И., Томашевский С. Д.

Диссонанс вступительных испытаний и учебной программы дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных организациях системы МВД России

В современном мире встает актуальный вопрос о развитии, поддержании и совершенствовании физической формы человека, его физических качеств. Тенденция трудовой занятости в современном обществе такова, что большинство людей ведут сидячий образ жизни. На работе они сидят за компьютером, домой добираются на машине, а на выходных всем хочется расслабиться на диване у телевизора. Исходя из такого образа жизни, можно сделать вывод, что мышцы не гипертрофируются, пребывают всегда в покое. Вывод: постепенно наступает ожирение организма, нет выносливости мышц при физических нагрузках, организм начинает быть более неустойчивым к восприятию стрессовых ситуаций. Стоит заметить, что к сотрудникам ОВД это тоже относится. Большинство сотрудников, которые, скажем, работают в кадровых подразделениях, более подвержены таким проблемам, а также те, кто ведет малоподвижный образ жизни.

Воспитание в себе привычки поддержания физической формы вырабатывается еще на стадии подготовки к сдаче нормативов для поступления в образовательные организации МВД России. Люди, решившие связать свою жизнь со службой, должны понимать, что это очень нелегко. Такой человек, в первую очередь, должен быть здоровым и физически крепким. Тренировки к поступлению в образовательные организации ведутся очень интенсивно и ежедневно. Направлены они, как правило, не на развитие мускульной силы, а на повышение выносливости мышц, адаптации их к тем или иным нагрузкам. Бег, упражнения на пресс, отжимания, подтягивания на гимнастической перекладине, весь этот комплекс способствует правильному развитию, как внутреннего состояния организма, а это тренировка сердечно-сосудистой системы и всех органов в целом, так и внешней эстетики фигуры. Тренировочный процесс может занимать от нескольких месяцев до нескольких лет. Этого времени достаточно, чтобы привести мышцы всего организма в тонус и придать им эстетичный вид [1; 2; 3].

Непосредственно после успешной сдачи вступительных нормативов начинаются тренировки, которые предусмотрены учебной программой той или иной образовательной организации МВД России. Как правило, их проведение оказывается намного реже, неже-

ли тренировки, которые проводились для поступления. Время, отводимое для тренировки, сократилось как по времени, так и по нагрузке. Интенсивность занятий в день или в неделю, так же сократилось. С чем это связно? Прежде всего, это связанно с разницей в оценочном критерии нормативов при поступлении с критериями сдачи нормативов в процессе обучения. Как нам кажется, программа учебного процесса в большей степени направлена не на развитие физических качеств, а направлена на поддержание уже имеющихся физических данных, ведь логика проста: «Если абитуриент поступил, т. е. сдал все нормативы по физической подготовке, значит, он уже является тем человеком, у которого имеются базовые способности, набор тех физических качеств, которые необходимы для продолжения службы в дальнейшем». Приводит это к следующим проблемам: 1) в дальнейшем процессе обучения физические качества не совершенствуются, а только поддерживаются; 2) нормативы при сдаче зачетов, значительно занижены, чем при сдаче нормативов на поступлении, отсюда курсант не стремится повысить свои физические показатели; 3) сказывается занятость учебным процессом, участие в курсовых мероприятиях, занятия строевой подготовкой, так как нет времени на посещения спортивного или тренажерного зала для проведения качественной и благотворной тренировки; 4) нежелание (лень) курсанта в дальнейшем заниматься физическим саморазвитием; 5) постепенно пропадает привычка давать своему организму физическую нагрузку [1; 4].

В стенах института курсант еще более или менее следит за своей физической формой, так как этого от него требует система, те наставления, в которых прописаны пороги сдачи нормативов по физической подготовке. Однако организация деятельности вузов МВД России в самоорганизации здорового поведения курсантов не имеет достаточной эффективности [5]. В результате при выпуске из института и, приступая уже непосредственно к своим обязанностям в рабочей сфере, у большинства сотрудников начинают проявляться те проблемы, о которых было сказано выше.

Подводя итог, следует сказать о том, что многие сотрудники, поступая на обучение в образовательные организации МВД России, т. е. в 18-20 лет, имели высокую физическую подготовленность. В процессе обучения, стоит заметить, что не многие обучающиеся повысили свою физическую форму. Причину этому мы видим в том, что те нормативы, которые существуют в настоящее время согласно Наставлению по физической подготовке [6] и примерной программы дисциплины [7] не способствуют мотивации и совершенствованию физических качеств, а по некоторым даже просматривается регресс за период обучения [8; 9].

Решение данной проблемы всегда лежит на поверхности, мы считаем, что необходимо пересмотреть физические нормативы по отдельным упражнениям по физической подготовки и создать необходимые условия для развития и совершенствования физических качеств будущих сотрудников полиции. Это необходимо для того, чтобы высокая физическая подготовленность способствовала формированию профессиональных качеств сотрудников правоохранительных органов в их служебной деятельности. Чтобы страж порядка был всегда уверен в своих силах и в своем профессионализме, выполняя свой служебный долг и возложенные на него обязанности по обеспечению безопасности, законности и правопорядка, а также для защиты прав и свобод граждан от противоправных посягательств.

---

1. Струганов С. М., Стародубцев В. В., Бакин А. В. Актуальные проблемы дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных организациях силовых ведомств // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 159-162.

2. Подрезов И. Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 106-109.

3. Герасимов И. В., Алдошин А. В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов образовательных организаций системы МВД России // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 673.

4. Моськин С. А. Уровень физической подготовленности курсантов в образовательных организациях системы МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 130-132.

5. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Организация деятельности вуза в самоорганизации здорового поведения курсантов МВД в процессе физической подготовки // Мир науки. 2016. № 2. С. 28.

6. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: Приказ МВД России от 13.11.2012 № 1025дсп.

7. Физическая подготовка: примерная программа учебной дисциплины для образовательных учреждений МВД России. М.: ДГСК МВД России, 2013. 41 с.

8. Струганов С. М. Значение реформирования программы по физической культуре в общеобразовательных школах влияющая на физическую подготовленность курсантов образовательных организаций системы МВД России // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2015. № 4. С. 130-135.

9. Баркалов С. Н., Бакин А. В., Кузнецов А. Ф. Концептуальные аспекты системы физической подготовки в органах внутренних дел и пути совершенствования ее нормативного обеспечения // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2015. № 4 (63). С. 11-16.

Сведения об авторах

Гаврилов Дмитрий Анатольевич, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Коновалов Алексей Иванович, командир взвода факультета правоохранительной деятельности, б/с, б/з.

Томашевский Семен Дмитриевич, курсант 4 курса факультета подготовки следователей и судебных экспертов, б/с, б/з.

Восточно-Сибирский институт МВД России.

664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, д. 110.

Ключевые слова

Физическая подготовленность, физические качества, курсанты образовательных организаций МВД России.

Герасимов И. В., Ляхов П. В., Бакин А. В.

Анализ практики активного силового пресечения противоправных действий и особенности подготовки сотрудников ОВД к действиям, связанным с применением боевых приемов борьбы

Для выполнения возложенных на полицию обязанностей по защите жизни, здоровья, прав и свобод граждан, противодействию преступности, охране общественного порядка, собственности и обеспечению общественной безопасности Закон о полиции

наделил сотрудников полиции правами по применению различных мер государственного принуждения. Особое место среди них занимает право применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. С одной стороны, данное правомочие как никакое другое глубоко вторгается в сферу основных, закрепленных Конституцией Российской Федерации прав и свобод граждан и сопряжено с высоким риском наступления тяжких и необратимых последствий, вплоть до лишения человека жизни. С другой – это действенное средство защиты прав и законных интересов граждан и сотрудников полиции от общественно опасных посягательств со стороны лиц, сознательно и грубо нарушающих закон.

В то же время необходимо отметить, что нередко при задержании правонарушителей сотрудники проявляют беспомощность, оказываются неспособными противостоять преступникам и уступают им в единоборствах, при этом многие из них владеют навыками различных видов спортивных единоборств, боевыми приемами борьбы и в целом уровень их физической подготовленности является удовлетворительным. Практическое же применение ими указанных умений и навыков затрудняется в основном из-за их низкой тактической подготовленности [1; 2; 3].

Так, с целью выявления наиболее часто применяемых боевых приемов борьбы специалистами было проведено исследование практики активного силового пресечения противоправных действий. Первое, что отмечается сотрудниками в практике силового противодействия с правонарушителями – это приоритетное использование ударной техники. Из бросков чаще всего используются задняя подножка и передняя подсечка, из болевых приемов стоя – загиб руки за спину «рывком» и «толчком». В целях обеспечения личной безопасности 2/3 сотрудников предпочитают бесконтактные способы защиты от ударов (уходы, уклоны, нырки и т. п.). Достаточно широко используются удушающие приемы на шею (плечом и предплечьем, одеждой, двойное удушение). Крайне редко применяются болевые приемы лежа, что опрошенные поясняют неудобством ситуации в перспективе задержания правонарушителя. Из самых распространенных захватов и обхватов, от которых приходилось освобождаться сотрудникам, отмечаются захваты одежды на груди и за руки и обхват туловища сзади с руками [4; 5; 6].

То обстоятельство, что наиболее часто применяются удары руками и ногами, а также защиты от ударов и летящих предметов уходами и уклонами, говорит о жестком характере единоборства сотрудников с правонарушителями. В свою очередь, это должно ориентировать процесс физической подготовки как на более эффективное обучение ударам и защитам от них, так и на решение вопросов правомерности их применения. Последнее весьма актуально в свете соблюдения прав человека в правоохранительной деятельности.

В перечень относительно редко применяемых боевых приемов борьбы попали: броски, имеющие выраженное спортивное значение; большинство приемов по освобождению от различных захватов и обхватов; болевые приемы в положении лежа, проведение которых целесообразно в спортивных поединках, регламентированных соответствующими правилами. При этом опрошенные сотрудники отмечали, что активное единоборство с правонарушителем часто могло перейти в положение лежа вследствие потери равновесия, падений и т. п. Другими словами, никто из сотрудников не застрахован от того, что окажется лежащим на земле. Поэтому знание и умение проведения болевых приемов в этом положении могут сыграть решающую роль в задержании преступника и обеспечении личной безопасности. Необходимо только владеть комбинациями для последующего перевода противника в положение удобное для надевания наручников или проведения загиба руки за спину с целью сопровождения задержанного [4].

По результатам проведенного анализа предлагается на занятиях по физической подготовке сотрудников ОВД особого внимание уделять формированию знаний и уме-

ний адекватного (правомерного) применения боевых приемов борьбы, а также совершенствованию ударно-защитной техники и двигательных действий в других вариантах, наиболее часто встречающихся в практике силового задержания.

Рассматривая требования к функциональному состоянию сотрудников ОВД, которые определяются применением мер принуждения для обеспечения правопорядка, как основным элементом служебно-боевой деятельности, специалисты отмечают, что, совершенствуя физическую подготовку сотрудников, необходимо не только повышать уровень развития отдельных профессионально важных физических качеств, но и специально работать над их комплексным проявлением в ограниченный отрезок времени, что характерно для ситуаций преследования и единоборства (типа рукопашной схватки) с правонарушителями. Оказалось, что эти ситуации, как и различные спортивные единоборства, предъявляют повышенные требования к силовой выносливости, устойчивости организма к продуктам анаэробного обмена, поскольку это осуществляется при ЧСС 170-190 уд/мин в течение 2-6 мин. В этой связи рекомендуются упражнения, которые будут эффективно тренировать у занимающихся анаэробные гликолитические механизмы энергообеспечения и специфическую выносливость: интенсивная разминка в парах; боевые приемы борьбы, выполняемые в максимальном темпе; силовое единоборство в виде спаррингов; преодоление специальных полос препятствий; двухсторонняя контактная игра типа регби [7; 8; 9].

Рассматривая психологический аспект подготовки сотрудников ОВД к действиям в экстремальных условиях, важным моментом психологической подготовки исследователи считают изучение условий, в которых осуществляется та или иная деятельность и выработка требований, которые предъявляются при этом к сотрудникам. С этих позиций проводился психологический анализ ситуаций при задержании правонарушителей. Обобщая результаты исследований, можно констатировать, что помимо навыков применения боевых приемов борьбы и развития физических способностей сотрудникам крайне необходимы определенные психические качества, наиболее важными из которых являются: рассудительность, быстрота реакции, решительность; уверенность в своей правоте, осторожность, умение влиять на эмоционально-волевую сферу людей на основе знаний психологии поведения в конфликтных ситуациях; мужество, находчивость, ясность мысли; уверенность в своих силах и устойчивость к стрессу (психоэмоциональная устойчивость) [10; 11].

В определенной степени развитию указанных психических качеств могут способствовать два взаимосвязанных пути психологического моделирования экстремальных ситуаций: первый – приближение условий практических занятий, учений и игр к реальным условиям служебно-боевой деятельности, то есть воспроизведение внешней картины; второй – приближение внутренних (психических) условий практических и других видов занятий к реальности, возможно более точное воспроизведение занимающимися психической деятельности, которая максимально близка к той, что бывает в ходе экстремальных действий на практике. Для этого занятия насыщаются элементами быстрого изменения обстановки, риска и внезапности, противодействия и борьбы, упражнения выполняются с высокой скоростью и темпом [12; 13].

Обращение к проблеме формирования необходимых навыков боевых приемов борьбы сотрудниками ОВД на основе анализа практики и условий их применения обусловлена тем, что число случаев гибели и ранения сотрудников по причине недостаточной подготовленности к силовому единоборству с противником по-прежнему остается весьма значительным [14]. Поэтому отмеченные в статье особенности подготовки к эффективному применению физической силы для предотвращения противоправных деяний, создают предпосылки к дальнейшему совершенствованию этого актуального сего-

дня направления в профессиональной подготовке кадров для органов внутренних дел Российской Федерации.

---

1. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Тактические особенности применения силовых способов задержания правонарушителей // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 746.

2. Алдошин А. В. Тактическая подготовка применения боевых приемов борьбы, как составная часть профессиональной подготовки сотрудников ОВД к выполнению служебных задач в чрезвычайных обстоятельствах // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 13-17.

3. Дружинин А. В. Формирование тактической подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России на занятиях по физической подготовке // Правоохранительные органы: теория и практика. 2015. № 2. С. 185-187.

4. Баркалов С. Н. Анализ практики и условий применения боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел // Наука и практика. 2014. № 2 (59). С. 156-160.

5. Муханов Ю. В., Ткаченко А. И., Апальков А. В. Анализ применения сотрудниками ОВД приемов задержания и сопровождения // Проблемы правоохранительной деятельности и образования: сборник научных трудов. Белгород: БелЮИ МВД России, 2010. С. 72-78.

6. Войнов П. Н., Кутергин Н. Б., Клименко Б. А., Воротник А. Н. Анализ особенностей применения физической силы различными категориями сотрудников ОВД // Проблемы правоохранительной деятельности. 2014. № 3. С. 40-45.

7. Еремин Р. В., Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Психолого-педагогические условия при формировании компонентов готовности к служебно-боевой деятельности // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 146-150.

8. Моськин С. А. Особенности методики обучения боевым приемам борьбы // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 157-161.

9. Пастухов Е. В. Обучение применению боевых приемов борьбы // Инновационные процессы в образовании: стратегия, теория и практика развития: материалы Всероссийской научной конференции. Екатеринбург: Изд-во РГППУ, 2013. С. 198-200.

10. Кузнецов С. В. Подготовка в учебных заведениях сотрудников полиции к применению боевых приемов борьбы // Психология и педагогика в современном мире: вызовы и решения: матералы Международной научно-практической конференции. М.: Московский научный центр психологии и педагогики. 2014. С. 130-132.

11. Моськин С. А. Психологическая подготовка курсантов образовательных организаций системы МВД России в ходе проведения занятий по физической подготовке // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 197-200.

12. Еремин Р. В. Организация и методика занятий по боевым приемам борьбы с сотрудниками ГИБДД // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования): материалы Международной научно-практической конференции. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 144-149.

13. Старков М. А., Задорин С. В. О проблеме повышения эффективности выполнения боевых приемов борьбы на занятиях по физической подготовке в вузах МВД

России // Обучение и воспитание: методика и практика 2013/2014 учебного года: материалы Международной научно-практической конференции. Новосибирск: Изд-во ЦРНС, 2013. С. 156-162.

14. Старков М. А. Факторы, снижающие надежность выполнения боевых приемов борьбы при задержании правонарушителей // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2015. С. 237-239.

Сведения об авторах

Герасимов Игорь Викторович, заместитель начальника кафедры физической подготовки и спорта, кандидат педагогических наук, доцент.

Ляхов Павел Владимирович, преподаватель кафедры огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Бакин Александр Владимирович, заместитель начальника кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, доцент.

Омская академия МВД России.

644073, г. Омск, проспект Комарова, д. 7.

Ключевые слова

Физическая подготовка сотрудников ОВД, боевые приемы борьбы, применение физической силы, силовое пресечение противоправных действий.

Горшков Ю. В., Карпов А. А., Баев В. Е.

Технико-тактическая подготовка борца самбиста

Реалии нашей страны на всем пути ее исторического развития сильно отличались от «западных». Безусловно, это нашло отражение в деятельности правоохранительных структур, особенностях поведения криминальных элементов. С самого начала самбо развивалось как эффективное средство подготовки кадров силовых структур (например, НКВД) для обеспечения безопасности. Данная особенность связана с практическим применением боевых приемов. Во все годы, будь это СССР или Российская Федерация, советская милиция или российская полиция, сотрудники органов внутренних дел стремились, так или иначе, минимизировать ущерб при задержании правонарушителя. В этом даже суть названия: самооборона без оружия. Борьба самбо является неотъемлемым элементом физической и специальной подготовки личного состава силовых структур России. Ежегодно проводится чемпионат МВД, ГУВД, УМВД, субъектов Российской Федерации по самозащите без оружия, так как данный вид спорта включает в себя как спортивный, так и боевой раздел, а с 2010 года, он был впервые совмещен с чемпионатом образовательных организаций МВД России.

Проблема технической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в борьбе самбо, заключается в отсутствии наиболее эффективного обучения и тренировки по причине недостатка времени. В качестве комплексной системы подготовки спортсмена имеет своего рода «подсистемы», которые соотносятся с различными сферами использования неоднотипных (не только педагогических, но и других) средств, методов и условий достижения спортивных результатов. Рассматривая ее в этом аспекте, выделяют: систему тренировки, систему подготовительных соревнований и системное использование совокупности различного рода дополнительных фак-

торов спортивной подготовки. Последние дополняют тренировку и соревнования через сопутствующие воздействия и помогают оптимизировать динамику состояний спортсмена в целом (как это достигается упорядочением общего режима его жизни применительно к требованиям спортивной деятельности, специализированным питанием и многими другими средствами, не сводящимися к тренировке и соревнованиям) [1; 2]. Данная концепция подготовки самбиста является для тренера и спортсмена эталоном качества технико-тактической подготовки. Для реализации этой концепции тренеру не хватает методически обоснованных взаимосвязей между разнородными по кинематике атакующими действиями, которые необходимо объединить в коронную комбинацию.

Специфика борьбы самбо заключается в большом многообразии технического арсенала, включающего броски, перевороты, удержания, болевые приемы. Такой диапазон средств борьбы с противником требует разработки определенного алгоритма изучения и совершенствования техники и тактики. Проблема осложняется тем, что в практической спортивной деятельности наблюдаются индивидуальные тактические различия спортсменов по особенностям применения атакующей техники в схватке. Некоторые самбисты специализируются преимущественно на бросковую технику, другие наоборот, партерную технику борьбы. В идеале та и другая тактическая модель борца далека от совершенства. Оптимальной тактикой ведения схватки должна быть избрана универсальная техника, состоящая из броска с переходом на болевой прием [3; 4; 5]. Данная система подготовки борца-самбиста является для тренера и спортсмена эталоном качества техники подготовки. К возрасту 18-20 лет спортсмены имеют в арсенале около двух-трех комбинаций построенных на основе их коронных приемов.

В данном исследовании нам необходимо предпринять попытку разработать методику формирования комбинационной модели ведения схватки на основе выявления и усвоения наиболее эффективных и результативных приемов. Такой подход к технике подготовки самбистов, по нашему мнению, позволит повысить спортивное мастерство и результативность выступления на соревнованиях. Исследование заключается в возможности использования экспериментальной методики технико-тактической подготовки спортсменов, и результатов исследования их соревновательной деятельности в совершенствовании учебно-тренировочного процесса в борьбе самбо.

Успешное выступление самбиста в конкретном соревновании, проведение каждого технического действия напрямую зависят от тактической подготовленности спортсмена. Тактическая подготовленность один из важнейших компонентов общей подготовленности спортсмена, причем с увеличением стажа занятий рост мастерства связан, в первую очередь, с совершенствованием тактической подготовленности. Если на начальном этапе занятий борьбой самбо тактической подготовке уделяется до 20 % времени, то мастера спорта уделяют этому компоненту до 70 % от общего времени занятий. Под тактикой в спортивных видах единоборств понимают умелое использование физических, технических, психических способностей спортсмена с учетом особенностей противника и сложившейся ситуации для достижения победы в схватке и соревновании в целом [3; 6; 7].

Техническая подготовка самбиста – процесс формирования техники выполнения специальных упражнений, приемов и их различных комбинаций, применяемых в ходе соревновательной схватке. Тренеры отдают предпочтение приемам, которые легче других выполняются и комбинируются с другими приемами. Систематическое использование определенных приемов способствует обогащению двигательных навыков. В практике борьбы самбо такие приемы называются излюбленными или «коронными». Техника выполнения «коронных» приемов предполагает высокий уровень развития участвующих в этом групп мышц. Развитием определенных групп мышц тренер способствует совершенствованию избранной техники. В то же время упражнения в выпол-

нении определенной техники способствуют направленному физическому развитию. В этом заключается взаимосвязь техники с физическими качествами самбистов, а также в результате длительных тренировок формируется прочный навык проведения эффективных бросков [8; 9; 10; 11].

Для ведения схватки по правилам самбо наиболее характерны броски, которые выполняются с помощью обхватов ног или туловища, однако нередко выполняются самые разнообразные приемы: броски захватом ног; зацепы; броски через грудь; посадки; броски через бедро; броски через голову; зацепы. Также в самбо из болевых приемов наиболее часто применяется рычаг локтя, который следует после удержания, всевозможные узлы и болевые приемы на ахиллова сухожилие, коленный сустав, которые самбисты успешно применяют в схватках. Основными разделами алгоритма обучения болевому разгибанию будут: 1) вход в рабочее положение; 2) сковывание соперника; 3) растягивание мышц и связок локтя [3; 5].

Разработанные нами и апробированные на курсантах и слушателях Воронежского института МВД России тренировочные задания по совершенствованию комбинационной техники и тактики схватки, позволили методически грамотно организовать подготовку борцов-самбистов, оптимизировать соотношение бросковой и партерной техники, и расширить технико-тактический арсенал приемов, реализуемый в комбинационной борьбе. Выбранное направление в совершенствовании технико-тактической подготовленности борцов-самбистов реализуется в процессе моделирования соревновательных схваток, заданиями на выполнение тех или иных тактических заготовок, позволяющих провести коронную атаку. Также в данную работу включены приемы самозащиты, что является наиболее социально значимым мотивом к индивидуальной деятельности.

---

1. Кузнецов С. В. Критерии отбора курсантов в спортивные секции в вузах МВД России // Теоретические и практические проблемы развития современной науки: материалы Международной научно-практической конференции. Махачкала: ООО «Апробация», 2013. С. 164-167.

2. Кузнецов М. Б. К вопросу планирования тренировок при подготовке сборных команд образовательных организаций МВД России по самбо // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 102-106.

3. Андреев В. М., Чумаков Е. М. Борьба самбо. М.: Фаир-Пресс, 2005. 176 с.

4. Кутергин Н. Б., Рябушенко А. А., Горбатенко А. В. Формирование оптимальной агрессивности у спортсменов-борцов // Физическое воспитание студентов. 2010. № 1. С. 70-74.

5. Старков М. А. Теория и практика подготовки начинающих борцов: особенности обучения // Инновационная наука и современное общество: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 ч. Ч. 1. Уфа: Аэтерна, 2015. С. 225-227.

6. Герасимов И. В. Построение тренировочного процесса спортсменов рукопашников на предсоревновательном этапе // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 58-68.

7. Баркалов С. Н. Психологическая подготовка в структуре учебно-тренировочного процесса по служебно-прикладным видам спорта // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 23-27.

8. Ахматгатин А. А., Гальцев С. А. Методика скоростно-силовой подготовки сотрудников органов внутренних дел: учебно-методическое пособие. М.: ИМЦ ГУК МВД России, 2004. 72 с.

9. Осипов Д. В. Методика тренировочного процесса для развития растяжки у спортсмена-самбиста // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 102-103.

10. Ткаченко А. И., Муханов Ю. В., Кулиничев А. Н. Факторы, определяющие проявление скоростно-силовых качеств в спортивной борьбе // Проблемы правоохранительной деятельности и образования: сборник научных трудов. Белгород: БелЮИ МВД России, 2012. С. 44-46.

11. Алексеев Н. А., Кутергин Н. Б., Кулиничев А. Н., Горбатенко А. В. Комплексная методика развития общей и специальной выносливости курсантов занимающихся борьбой // Физическое воспитание студентов. 2014. № 3. С. 3-8.

Сведения об авторах

Горшков Юрий Владимирович, заместитель начальника кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, б/с.

Карпов Александр Александрович, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Баев Вячеслав Егорович, старший преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Воронежский институт МВД России.

394065, г. Воронеж, проспект Патриотов, д. 53.

Ключевые слова

Борьба самбо, технико-тактический арсенал приемов, комбинационная борьба.

Губанов Э. В.

Единоборства как метод развития психологической устойчивости в экстремальных ситуациях у сотрудников МВД России

Сотрудники МВД России ежедневно сталкиваются с опасностью во время несения службы. Патрульно-постовая служба, служба на контрольно-пропускных пунктах, обеспечение проведения массовых мероприятий (концертов, спортивных соревнований, обеспечивают проведение встреч глав государств и т. п.) и сколько бы ни было различных служебных задач у сотрудников, есть то, что объединяет всю их службу – это риск для жизни и здоровья.

Работа с людьми очень сложна. В ней надо учитывать огромное количество аспектов и выстраивать свою деятельность и общение так, чтобы собеседник поступил именно так, как необходимо. Но с сотрудниками ОВД ситуация немного другая: их взаимодействие с гражданами начинается далеко не в виде благоприятного общения, изначально отношения уже натянутые вплоть до того, что на самом первом этапе взаимодействия гражданин проявляет агрессию к сотрудникам правопорядка. И зачастую таких лиц бывает не один и не два, а много больше. И от действий полицейского будет зависеть не только то, задержит ли он преступника, предотвратит ли правонарушение, а выживет ли сам в ходе этого взаимодействия, получит ли травмы, или «выйдет сухим из воды».

Для того чтобы каждый сотрудник правоохранительных органов мог предотвратить правонарушение, спасти свою жизнь и жизнь других людей, в ходе его подготовки

большое внимание уделяется развитию таких качеств, как сила, скорость, выносливость и умение применять приемы самообороны. Каждое из перечисленного ежедневно помогает сотрудникам в предотвращении правонарушений, преступлений и задержании преступников. Ведь помимо ситуаций, в которых правонарушитель мирно идет перед задержавшим его сотрудником полиции, довольно часто встречаются те, в которых человек сопротивляется: убегает, либо пытается применить силу в отношении сотрудника. В первом случае поможет быстрота, выносливость и сила, а во втором – лишь умение защитить себя, нанести ответный удар, провести прием и задержать противника.

При патрульно-постовой службе довольно часто встречаются ситуации, в которых сотрудников полиции меньше, чем нарушающих общественный порядок, да и нарушители – в состоянии алкогольного опьянения. И после того как нарушители жестко реагируют на попытку задержания, наряд понимает, что либо без подкрепления не обойтись, либо придется «закрыть глаза» на правонарушение. И довольно часто встречаются ситуации, когда происходит именно второй вариант.

Чтобы минимизировать возможные негативные последствия критических ситуаций в служебной деятельности, каждый сотрудник ОВД проходит специальную подготовку, формирующую умения вести рукопашный бой, защищаться, обезвреживать противника, вооруженного ножом, палкой, пистолетом [1; 2; 3]. И эта подготовка очень важна. Она помогает в: способности защитить свою жизнь; способности защитить жизни людей; способности задержать преступника; способности предотвратить правонарушение; способности противостоять сразу нескольким правонарушителям.

Одним из основных факторов, оказывающих влияние на эффективность служебной деятельности сотрудника ОВД, является его психологическая устойчивость к конфликтным проявлениям, которая формируется в процессе специальной психологической подготовки, в том числе посредством рукопашного боя и других видов единоборств [4; 5; 6; 7].

Для любого человека осознание того, что он превосходит оппонента в физическом плане и в умении вести рукопашный бой, является очень важным психологическим фактором отстаивания своей точки зрения. Тем более, если речь идет о служебной деятельности, ведь по какой причине бы ни произошла конфликтная ситуация, в ней есть человек, который осуществляет свою деятельность в рамках закона и имеет право диктовать свою волю, а тот, кто преступает закон, должен ей подчиниться. И подчиняется он ей всегда «более охотно», когда сотрудник органов внутренних дел уверенно высказывает свои претензии, уверенно действует и владеет специальными навыками.

Хорошая физическая подготовка, хорошие умения в способности провести задержание нарушителя при помощи физической силы, помогают сотруднику МВД России держаться уверенно в общении с нарушителем, ведь он знает, что в случае попытки силового сопротивления нарушителя «победа ждать не будет».

Одна из потребностей всех людей является потребность в безопасности. Она существует как у программистов, так и у учителей, как у юристов, так и у полицейских. И эта потребность активизирует у каждого человека мотивацию на сохранение жизни и здоровья. Осознание того, что сам человек может дать отпор любому, кто решится вступить с ним в схватку, формирует такой феномен, как приглушение мотивации на сохранение жизни и здоровья в конфликтной ситуации, что, в свою очередь, обеспечивает и решительную спокойную речь, и возможность без проявления стрессовой реакции задержать нарушителя силой [8; 9].

Обобщая вышесказанное, можно сделать вывод, что психологический эффект от занятий рукопашным боем сотрудников ОВД оказывает важнейшее влияние на авторитет человека в погонах. Способность защитить себя – базовая потребность человека,

которая должна удовлетворяться при любом исполнении своих обязанностей, и чем лучше эта потребность удовлетворена, тем лучше будет и результат деятельности.

---

1. Подрезов И. Н. Самозащита как наиболее важная часть в обучении сотрудников подразделений и курсантов вузов системы МВД // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 235-239.

2. Герасимов И. В. Устойчивость сотрудников МВД к стрессу в условиях повышенного риска // Автономия личности. 2011. Т. 4. № 2. С. 12-14.

3. Алдошин А. В. Система личной безопасности сотрудников ОВД России // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 9-12.

4. Герасимов И. В. Единоборство как средство психологической подготовки сотрудников полиции // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 78-82.

5. Моськин С. А. Учебно-тренировочные поединки на занятиях по физической подготовке как средство обучения и воспитания курсантов // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 304-306.

6. Моськин С. А. Психологическая подготовка курсантов образовательных организаций системы МВД России в ходе проведения занятий по физической подготовке // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 197-200.

7. Алдошин А. В. Использование специальных средств тренировки для развития эмоционально-волевой устойчивости у курсантов организаций системы МВД России // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 7-12.

8. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Формирование потребности в безопасности у курсантов, обучающихся по профилю ГИБДД // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2015. № 3 (35). С. 109-114.

9. Еремин Р. В., Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Психолого-педагогические условия при формировании компонентов готовности к служебно-боевой деятельности // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 146-150.

Сведения об авторе

Губанов Эдуард Владимирович, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Единоборства, физическая подготовка, психологическая подготовка, психологическая устойчивость, рукопашный бой.

Губанов Э. В., Подрезов И. Н.

Травматизм и его профилактика на занятиях физической подготовкой

Целью образования в области физической подготовки является формирование у курсантов устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, использовании средств физической подготовки в организации здорового образа жизни и в будущей профессиональной деятельности. В рамках реализации этой комплексной цели программа физической подготовки курсантов ориентируется на решение следующих задач: 1) развитие физических и психических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; 2) воспитание бережного отношения к собственному здоровью, развитие потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; 3) овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта; 4) овладение системой знаний о физической подготовке как способе формирования здорового образа жизни, социальных ориентаций и профессиональных качеств сотрудника ОВД России; 5) приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями [1; 2; 3; 4].

Реализуя данные задачи на занятиях физической подготовкой, курсанты могут получить травмы, поскольку для формирования готовности к профессиональной деятельности требуется включение в учебно-тренировочный процесс потенциально травмоопасных упражнений. Таким образом, объективно существует проблема между требованиями, предъявляемыми последующей профессиональной деятельностью к готовности выпускника, и реальным риском получения различного рода травм в процессе физической подготовки [5].

Травмой в научной литературе принято называть повреждение, сопровождающееся изменением анатомической структуры и функциональной полноценности травмированного органа в результате воздействия на него физического фактора, превышающего физиологическую прочность ткани [6].

Травмы, полученные в ходе физической подготовки, в свою очередь могут проявляться в разных формах. Потертость – поверхностное повреждение кожи. Образуется вследствие трения или давления плохо подобранной по размеру и функциональным особенностям обуви или одежды. Ушиб – повреждение мягких тканей без нарушения целостности кожного покрова, сопровождающееся разрывом кровеносных капилляров и скоплением крови в тканях, полостях с образованием гематомы (припухлости). Растяжение мышцы – частичный разрыв мышечных фибрилл вблизи перехода их в сухожилие. Растяжение связочного аппарата позвоночника – происходит при форсированном и чрезмерном превышении предела движения в сегменте позвоночника в местах прикрепления связок. Растяжение сумочно-связочного аппарата суставов – разрыв отдельных коллагеновых волокон, перерастяжение капсулы и связок и надрыв их у места прикрепления к кости. Вывих – смещение суставных концов костей за пределы их нормальной подвижности часто с разрывом капсулы, связок и выходом суставного конца кости из сумки. По степени смещения одной суставной поверхности по отношению к другой различают вывихи полные и неполные (подвывихи). Частота травматических вывихов среди всех видов травматических повреждений составляет 1,5-3 %. Вывихи плеча составляют 40-60 %, предплечья – 15-30 %, остальные сегменты (бедро, голень, стопа, фаланги пальцев) – 7-10 %. Перелом – нарушение целости кости при внезапном

воздействии травмирующей силы, превосходящей упругость костной ткани и приложенной непосредственно в месте повреждения или вдали от него. Переломы бывают открытые и закрытые. Частота переломов костей скелета составляет 8-15 % от общего числа травматических повреждений, из них на долю переломов конечностей приходится 65-70 %. Сотрясение головного мозга – наиболее легкая форма черепно-мозговой травмы, которая сопровождается нарушением сознания (от легкого до выраженного), тошнотой, рвотой, головной болью, головокружением, бледностью кожных покровов, потливостью.

Тяжелые травмы (переломы, вывихи, сотрясения мозга) и средние (растяжения и рассечения) могут стать причиной временной, а в иных случаях и постоянной утраты работоспособности курсанта, что в результате может привести к пропуску занятий и даже к увольнению из органов внутренних дел.

Для профилактики травматизма преподаватель физической подготовки обязан: каждое занятие начинать с инструктажа по мерам безопасности и требовать от всех осмотрительности и внимательности; знать физиологические, психологические и возрастные особенности обучающихся и руководствоваться ими при выборе методики проведения занятий; путем проведения внешнего осмотра убедиться в соблюдении правил личной гигиены, а при необходимости опросить о состоянии здоровья; путем личного осмотра убедиться в готовности и исправности инвентаря и оборудования, отсутствии на площадке (дорожке) посторонних предметов; следить за тем, чтобы выполнялись только те приемы и действия, которые определены преподавателем [7; 8; 9].

В заключение можно сказать, что в образовательных организациях системы МВД России занятия по физической подготовке являются одними из самых опасных (с точки зрения травматизма), поскольку специфика всего образовательного процесса обуславливает то, что курсанты находятся чаще всего в сидячем (малоподвижном) положении, из-за чего больше подвержены риску получения травм. В этой связи, преподаватель физической подготовки при построении учебного процесса обязан свести риск получения травм курсантов к минимуму, поскольку обеспечение безопасности в значительной мере зависит от владения преподавательским составом методикой физической подготовки, от знания и выполнения ими соответствующих правил и приемов. Немаловажную роль играет и оснащенность учебного процесса необходимым инвентарем и снаряжением. Таким образом, необходимо проработать правильные подходы к предупреждению травматизма, организации его профилактики в системе физической подготовки, что в большей степени зависит от преподавательского состава.

---

1. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Организация деятельности вуза в самоорганизации здорового поведения курсантов МВД в процессе физической подготовки // Мир науки. 2016. № 2. С. 28.

2. Алдошин А. В., Моськин С. А. Физическая подготовка как неотъемлемая составная часть профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 11-14.

3. Кузнецов С. В. Информационно-пропагандистская работа на кафедрах физического воспитания образовательных организаций // Символ науки: сборник научных трудов. Уфа: Омега-сайнс, 2015. С. 80-82.

4. Осипов Д. В. Значение оздоровительной физической культуры для сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников сило-

вых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 226-228.

5. Кузнецов М. Б. К проблеме возникновения травматизма на занятиях по физической подготовке у курсантов образовательных организаций системы МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 32-34.

6. Корнилов Н. В. Травматология и ортопедия. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2011. 102 с.

7. Еремин Р. В. Профилактика травматизма в процессе занятий по физической подготовке // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 43-44.

8. Ткаченко А. И., Клименко С. В. Профилактика травматизма при проведении занятий по физической подготовке: учебно-методическое пособие. Белгород: БелЮИ МВД России, 2008. 52 с.

9. Савина А. М., Рямова К. А. Психологические и педагогические средства профилактики травм при занятиях физической культурой и спортом // Психология и педагогика в современном мире: вызовы и решения: материалы Международной научно-практической конференции. М.: Московский научный центр психологии и педагогики. 2014. С. 110-114.

Сведения об авторах

Губанов Эдуард Владимирович, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, б/с, б/з.

Подрезов Игорь Николаевич, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Спортивный травматизм, физическая подготовка, профилактика травматизма.

Еремин Р. В.

Проблемы воспитания волевых качеств и психологическая подготовка квалифицированных бегунов к соревнованиям в условиях образовательных организаций

В настоящее время вопросы, связанные с психологической подготовкой спортсменов, являются наиболее актуальными. Спортивные рекорды в легкоатлетической деятельности так высоки, что завоевания их требуют физических и психологических способностей. Весомое значение для спортсменов имеют волевые качества, в том числе целеустремленность, смелость, решительность, активность. Главная задача каждой тренировки – мобилизация волевых качеств, для того чтобы спортсмен научился управлять собой, собственным телом и эмоциями, а также мыслями и поступками. Спортсменам необходимо на протяжении всей спортивной карьеры постоянно развить в себе волевые качества. Это способствует по мере роста спортивного мастерства преодолевать более серьезные трудности и ставить прогрессивно-результативные цели [1].

В процессе подготовки легкоатлетов необходима целенаправленная воспитательная работа, которая должна проводиться на всем спортивном пути: от новичка до мастера спорта и рекордсмена мира. Успех этой работы зависит от эффективной орга-

низации управления спортивной тренировкой, в первую очередь, со стороны тренера-воспитателя [2; 3].

Стать волевым спортсменом – означает в полном объеме осознавать условия, задачи и цели, которые ставит тренер перед ним, научиться преодолевать все тяготы «спортивной жизни». В этой связи спорт, особенно на уровне высших достижений, ставит ряд сложных воспитательных проблем. Одна спортивная одаренность не может привести к действительно выдающимся результатам. Мировые спортивные рубежи доступны людям не только с превосходной физической подготовленностью, но и с высокоразвитыми нравственно-волевыми качествами [4].

Тренер, помимо работы с каждым конкретным спортсменом, должен уделять особое внимание организации коллектива, сформировывать здоровые традиции. Коллектив – это группа людей, сплоченных единством интересов, чувством дружбы и товариществом. Как правило, эти люди достигают больших успехов не только в соревнованиях, но и в жизни. Дружба в коллективе, команде, дружба между спортсменами и тренерами помогает устранить недочеты в работе, искоренить еще встречающиеся у спортсменов проявления эгоизма, зависти, попытки противопоставить себя коллективу.

Известно, что каждый человек обладает громадным запасом потенциальных сил. Однако скрытая энергия не проявляется в обычных условиях: одного желания для достижения желаемого результата недостаточно. Необходим сильный эмоциональный подъем, который можно обеспечить определенными условиями, средствами и методами тренировки [5].

Участие в соревнованиях создает эмоциональный подъем у спортсменов, хотя не настолько мощный, чтобы вскрыть все потенциальные силы. Следовательно, спортсмен не должен рассчитывать исключительно на «механическое» действие эмоций, возникающих в соревновании. Основные резервы значительно повышают работоспособность спортсмена – это центральная нервная система, психическая сфера, работа которой может усиливаться под воздействием повышенных требований. Помимо всего этого, надо устранить причины, препятствующие проявлению скрытых сил. Первая из них – психологический барьер, который происходит по субъективным и объективным причинам. К первой категории причин будут относиться ближайшие соревнования, слабая физическая подготовленность спортсмена, индивидуально-психологические особенности личности, смущение, закомплексованность в себе, напряженная обстановка и т. д. Ко второй категории относятся следующие характеристики, а именно: где, когда и как проходят соревнования, присутствуют ли соперники, непосредственная работа самого тренера со спортсменом, судейство арбитров. Зачастую в современной практике бывают случаи, когда совсем еще неопытных и слабо подготовленных спортсменов отправляют на соревнования. В итоге – спортсмен не хочет, отказывается и боится выступать, так как знает, что он еще не достаточно подготовлен. У данного спортсмена формируется определенный барьер, который выражается в страхе, чувстве не уверенности в себе и в свои силы. В этой ситуации основную роль играет тренер, который должен для преодоления психологических барьеров на пути к поставленной цели обеспечить регулярную психологическую подготовку своего воспитанника [6].

Воспитывать волю к победе – это важная задача для каждого спортсмена. Многочисленные соревнования, в которых участвуют спортсмены – это лучшая школа воспитания воли к победе. Очень важно, чтобы люди участвовали не только в индивидуальных, но и командных соревнованиях, так как это поднимает командный дух и стремление вложить свою долю в единое дело – это большая движущая сила для спортсмена.

Волевые качества требуются в борьбе с трудностями, преградами, в борьбе с самим собой. Это главное звено в подготовке к соревнованиям, поэтому необходимо заранее приучать легкоатлетов к соревновательным условиям.

В тренировочном процессе легкоатлетов-бегунов рекомендуется придерживаться следующих основных правил для воспитания волевых качеств: над воспитанием волевых качеств надо работать постоянно; использовать постепенное возрастание объема и интенсивности тренировочной нагрузки; правильно сочетать тренировки и соревнования с учебной (трудовой) деятельностью спортсменов; чаще организовывать совместные занятия менее подготовленных занимающихся с сильнейшими легкоатлетами; шире применять соревновательный метод (прикидки и соревнования в отдельных упражнениях на технику, быстроту, лучший результат и др.); использовать разные гандикапы (в беге на различные дистанции, эстафетах, прыжках); в каждое тренировочное занятие непременно включать задачу «достигнуть поставленной цели» в выполнении упражнения; в каждом занятии давать хотя бы одно упражнение для выполнения в более тяжелых условиях; время от времени использовать метод «до отказа», особенно в подготовительном периоде; проводить прикидки в условиях, приближенных к условиям предстоящих ответственных состязаний; проводить тренировочные занятия при любой погоде; поручать легкоатлетам без помощи других составлять планы тренировок и самостоятельно проводить отдельные тренировочные занятия или циклы [4; 7].

Резюмируя, отметим, что сегодня как никогда возросла необходимость создания положительного образа защитников правопорядка. Именно такую созидательную роль выполняет спорт, который, являясь основным разделом физической подготовки в системе правоохранительных органов, фактически имеют большое значение в деле пропаганды органов безопасности и правопорядка, воспитания молодежи в духе патриотизма и служения своему Отечеству.

---

1. Баркалов С. Н. Психологическая подготовка в структуре учебно-тренировочного процесса по служебно-прикладным видам спорта // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 23-27.

2. Моськин С. А. Физическая подготовка в системе учебно-тренировочного процесса сборной команды ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова по легкоатлетическому кроссу // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 126-128.

3. Соломченко М. А., Подрезов И. Н. Противоречия в организации управления на примере спортивной тренировки // Интеграционные процессы в науке и современных технологиях: сборник статей Международной научно-практической конференции (Казань, 8 ноября 2015 г.). Уфа: ООО «ОМЕГА САЙНС», 2015. Том 2. С. 106-110.

4. Горбатенко А. В., Воротник А. Н. Психолого-педагогические аспекты подготовки легкоатлетов высокой квалификации к ответственным стартам // Проблемы подготовки высококвалифицированных спортсменов в условиях образовательных учреждений: материалы регионального научно-практического семинара. Белгород: БелЮИ МВД России, 2009. С. 16-22.

5. Еремин Р. В. Влияние подготовки в горах в учебно-тренировочном процессе спортсменов (легкоатлетов-бегунов) // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников

силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. II. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 231-234.

6. Кутергин Н. Б., Горбатенко А. В. Психологические механизмы адаптационных процессов у спортсменов // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2011. № 1. С. 49-50.

7. Багаутдинова В. Р., Рямова К. А. Особенности совершенствования специальной выносливости в тренировочном процессе бегунов-стаеров // Психология и педагогика в современном мире: вызовы и решения: материалы Международной научно-практической конференции. М.: Московский научный центр психологии и педагогики. 2014. С. 130-132.

Сведения об авторе

Еремин Роман Владимирович, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Волевые качества, физическая подготовка, психологическая подготовка, легкоатлетическая деятельность.

Ефременко М. А.

Влияние физической подготовки на избыточный вес человека

Сегодня одной из самых актуальных проблем современности является «проблема избыточного веса», это подтверждает телевидение, интернет, которые пестрят рекламами фитнес-центров, лекарственных средств для похудения. Современное общество озабочено данной проблемой, поскольку считается, что лишний вес – это угроза жизни современного человека.

Существует несколько причин, приводящих людей к избыточному весу, и к ним относят: переедание (учеными установлено, что нормальное суточное употребление калорий составляет 2000-2500 ккал); избыточное употребление углеводов (мучные и макаронные изделия, сладости); малоподвижный образ жизни (компьютерный век, облегчивший людям жизнь, позволяющий делать покупки не выходя из дома, приводит к низкому уровню физической активности); физическая предрасположенность (существуют люди с предрасположенностью к ожирению, однако, как установлено, процент таких от общего количества людей, имеющих лишний вес, составляет 7 %); некоторые болезни нервной системы (повреждение области мозга, отвечающей за пищевое поведение); болезни эндокринных желез (опухоли гипофиза, гипотиреоз – снижение уровня гормонов щитовидной железы, гипогонадизм – снижение уровня половых гормонов); прием некоторых медикаментов (например: гормоны, антидепрессанты); психологическое состояние (определенная категория людей, сталкивающаяся с трудностями в жизни, единственным удовольствием считают еду).

Однако человек, столкнувшись с данными заболеванием, не всегда может определить причину, а уж тем более решить бороться, но для каждого человека проявление определенных симптомов должно стать своеобразным толчков к действию. На данный момент установлены следующие симптомы ожирения: увеличение массы тела из-за отложения жира в различных областях тела (на бедрах, животе, груди); одышка при физической нагрузке, снижение работоспособности; снижение самооценки, недовольство своим внешним видом, трудности в общении с другими людьми; повышение артери-

ального давления; сжимающая, давящая боль в сердце (стенокардия); снижение полового влечения; нарушение менструального цикла; запоры; боли в суставах. При длительном течении возможно развитие сахарного диабета второго типа с соответствующими симптомами: жажда; учащенное мочеиспускание.

Во всех образовательных организациях МВД России физическая подготовка входит обязательным элементом в процесс обучения и воспитания курсантов и слушателей. Она как учебная дисциплина является компонентом их целостного развития личности. При этом целью физической подготовки, помимо формирования психофизической готовности к умелому применению физической силы при пресечении противоправных действий, должно также являться формирование здорового образа жизни обучающихся.

Приобщение современной молодежи к спорту – это немаловажная составляющая в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической подготовкой, большое значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями [1; 2; 3].

Здоровье и учеба курсантов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье курсанта, тем продуктивнее проходит обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность [4; 5].

Для нормальной жизнедеятельности человека, тем более для сотрудников органов внутренних дел, необходим здоровый образ жизни и регулярная двигательная активность, одной из составляющих которых является самостоятельная физическая тренировка [6; 7; 8].

Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье, позволяет в рамках короткого рабочего дня выполнить все намеченные дела [8; 9].

Систематические занятия, подобранные с учетом пола, возраста, физического развития, состояния здоровья – один из обязательных факторов здорового образа жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность». У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности [9; 10].

Курсант, завершивший обучение по дисциплине «Физическая подготовка», должен обнаружить мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, сформированную потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, в физическом самосовершенствовании [3; 11].

Отношение современной молодежи к физической культуре и спорту – одна из актуальных социально-педагогических проблем. Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала насущной потребностью, не превратилась в интерес личности. Реальное внедрение среди курсантов технологий здорового образа жизни не соответствует необходимым требованиям [9].

Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения курсантов в активную физкультурно-спортивную деятельность. К объективным факторам относятся: состояние материальной, спортивной базы, направленность и содержание занятий физическими упражнениями, личность преподавателя, состояние здоровья занимающихся, частота проведения спортивных мероприятий, их продолжительность и эмоциональная окраска [12].

В образовательных организациях задачу формирования мотивов, переходящих в потребность физических упражнений, в первую очередь, призваны решать массовые оздоровительно-спортивные мероприятия. Если мотивы сформировались, то определяется цель занятий, ею может быть: активный отдых, укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, достижение спортивных результатов [12].

Для эффективной самостоятельной работы рекомендуется использовать три типа нагрузок: 1) циклические упражнения аэробной направленности, способствующие развитию общей выносливости; 2) циклические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности, развивающие общую и специальную (скоростную) выносливость; 3) ациклические упражнения, повышающие силовую выносливость. При этом распределение нагрузки различной направленности в течение года должно быть следующим: большее внимание необходимо уделить развитию общей выносливости, затем развитию силы и силовой выносливости, и, конечно же, необходимо уделить внимание скоростной выносливости [6; 7; 8].

Учитывая все выявленные особенности возникновения проблемы избыточного веса, мы решили разработать систему, которая будет включать в себя: особенности занятий по физической подготовке; систему самостоятельных упражнений; правильное питание.

Для избавления от лишнего веса недостаточно занятий, предусмотренных учебным планом, необходимо заниматься дополнительно. Организация самостоятельных занятий направлена на поддержание и развитие физических навыков, а также способствует улучшению здоровья. Люди, страдающие ожирением, либо имеющие лишний вес нуждаются в помощи, потому что лишний вес приводит к приобретению большого количества различных заболеваний и лишает нормальной жизни. Для преодоления данного заболевания существует три способа: диета, физическая активность и употребление медицинских препаратов. Наиболее эффективными являются сочетание диеты и физической активности. Борьба с лишним весом – это протяженный процесс, реализующийся за счет внутренней мотивации, посредством применения различных способов.

---

1. Баркалов С. Н. Физическая культура как важнейший фактор организации свободного времени курсантов вузов МВД России // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 247-250.

2. Алдошин А. В. Значение занятий спортом в формировании общественной активности у курсантов организаций системы МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 22-25.

3. Подрезов И. Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 106-109.

4. Иванина Л. И., Алдошина Е. А., Алдошин А. В. Самопознание инженерных кадров в пространстве физической культуры: специфика и проблема активизации // Мир транспорта и технологических машин. 2016. № 2 (53). С. 123-131.

5. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Организация деятельности вуза в самоорганизации здорового поведения курсантов МВД в процессе физической подготовки // Мир науки. 2016. № 2. С. 28.

6. Осипов Д. В. Значение оздоровительной физической культуры для сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 226-228.

7. Еремин Р. В. К вопросу об организации самостоятельной физической тренировки сотрудников ДПС ГИБДД // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 20-23.

8. Герасимов И. В., Моськин С. А., Подрезов И. Н. Самостоятельные занятия в системе подготовки сотрудников полиции // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 159-165.

9. Клименко Б. А., Кутергин Н. Б. Анализ теоретико-методических концепций формирования здорового образа жизни // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2009. № 1. С. 79-82.

10. Еремин Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 107-114.

11. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Адаптация курсантов, обучающихся в образовательных учреждениях МВД России, средствами и методами физической рекреации // Научный диалог. 2016. № 2 (50). С. 383-392.

12. Слободчикова Т. А. Интерактивные формы самоорганизации клубных мероприятий спортивной направленности // Обучение и воспитание: методика и практика 2013/2014 учебного года: материалы Международной научно-практической конференции. Новосибирск: Изд-во ЦРНС, 2013. С. 163-167.

Сведения об авторе

Ефременко Максим Андреевич, преподаватель кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки, б/с, б/з.

Московский университет МВД России имени В. Я. Кикотя.

117437, г. Москва, ул. Академика Волгина, д. 12.

Ключевые слова

Физическая подготовка, двигательная активность, избыточный вес.

Зубков Е. В.

Анализ эффективности стажировки профессорско-преподавательского состава кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина

В соответствии с приказом БелЮИ МВД России имени И. Д. Путилина от 30.05.2016 № 438 л/с «Об организации повышения квалификации сотрудников ОВД» в период с 30.05.2016 по 03.06.2016 была организована стажировка профессорско-преподавательского состава кафедры физической подготовки в Белгородском линейном отделе МВД России по направлению 2.4. «Организация работы с личным составом» дополнительной профессиональной программы «Повышение квалификации профессорско-преподавательского состава Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина в территориальных органах МВД России на транспорте».

В период прохождения стажировки сотрудниками института дополнительно рассмотрена и изучена нормативно-правовая документация в части, касающейся рабо-

ты подразделений транспортной безопасности. С учетом специфики несения службы и основных задач по обеспечению транспортной безопасности рассмотрены вопросы, связанные с планированием, организацией и проведением профессиональной служебной и физической подготовки.

Рассмотрены основополагающие задачи сотрудников линейных подразделений полиции, а именно: безопасность граждан в условиях плотного пассажиропотока; предупреждение, предотвращение и пресечение правонарушений и преступлений; выявление и раскрытие преступлений, проведение дознания и предварительного следствия, а также осуществление производства по делам об административных правонарушениях; проведение ОРМ и экспертно-криминалистических мероприятий; осуществление контроля за оборотом оружия и пр. [1].

В ходе прохождения стажировки и проводимой совместной работы установлено, что с учетом комплексности решаемых задач, возлагаемых на подразделения транспортной безопасности системы МВД России, к сотрудникам данной категории, как и к сотрудникам других служб и подразделений в зависимости от специфики их деятельности, предъявляются специализированные требования, которые в большей степени относятся к их психофизической подготовленности [2; 3; 4]. Необходимо отметить, что достаточно объемная работа в обозначенном нами направлении проделана специалистами в отношении изучения специфических требований к деятельности сотрудников Госавтоинспекции [5; 6; 7; 8].

Исходя из проведенного анализа, в профессиональной подготовке практических сотрудников Белгородского линейного отдела полиции большое внимание уделяется развитию силовых и скоростно-силовых качеств, а также быстроты и ловкости, а с учетом стесненности пространства объектов транспортной инфраструктуры, отработке навыков качественного и надежного применения физической силы и боевых приемов борьбы, в том числе ударов руками и ногами [9].

В ходе бесед и опроса практических сотрудников установлено, что при осуществлении задержания наиболее эффективной является ударная техника рук и низкие удары ногами, а также техники применения приемов задержания рычажного типа, а именно: рычаг руки через предплечье, рычаг руки внутрь, а из способов проведения загибов, наиболее эффективными являются задержание толчком, рывком и замком, а также дожимом кисти под ручку. Некоторые сотрудники, порядка 70 % опрошенных, отметили эффективность применения удушающих приемов.

Также говорилось о необходимости не только правильного умения выполнять тот или иной прием, но и быть внутренне уверенным в себе и готовым четко и решительно действовать, исходя из складывающейся оперативной обстановки [10].

В ходе проводимой стажировки, установлены факторы, оказывающие непосредственное воздействие на личный состав транспортной полиции и значительное влияние на эффективность их деятельности. К этим факторам необходимо отнести: скудность информации о возможных правонарушениях и преступлениях, а также о субъектах их совершающих; постоянное присутствие угрозы внезапного совершения преступлений опасных для жизни и здоровья, которые исходят из условий несения службы на объектах транспорта; специфичность поимки и задержания, сопряженных со сложными тактико-техническими действиями и особенностями ограниченности пространства условий оперативного обслуживания, а также ограниченностью обзора, по большому счету, зачастую действуя «наугад»; круглосуточность функционирования подразделения в условиях постоянного перемещения и работы объектов повышенной опасности.

Так, обобщающим и основополагающим фактором, влияющим на эффективность работы в условиях ограниченности пространства объектов транспорта, является физическая и психологическая готовность сотрудников транспортной полиции, которая

должна обеспечиваться качественной общефизической составляющей, а также надежным и высокоразвитым навыком применения боевых приемов задержания [11].

В ходе проводимых бесед с личным составом и руководством подразделений Белгородского линейного отдела МВД России на транспорте, с точки зрения уровня физической подготовленности, алгоритм действий сотрудников при возникновении внештатных ситуаций можно представить следующим образом: быстрое выявление и выполнение безотлагательных мер по преследованию, либо оперативному задержанию с применением физической силы и боевых приемов борьбы [12].

Проведен анализ практического взаимодействия личного состава Белгородского линейного отдела полиции с территориальными органами МВД России по направлениям оперативно-служебной деятельности в рамках четкого разграничения объектов оперативного обслуживания в сфере транспортной безопасности [13].

Изучая вопрос практического взаимодействия личного состава Белгородского линейного отдела полиции с территориальными органами МВД России по направлениям оперативно-служебной деятельности, установлено, что в связи с многофункциональностью общей системы транспортной инфраструктуры, значительными объемами транспортных перевозок экономического характера и пассажирскими перевозками непосредственное взаимодействие осуществляется не только с территориальными органами МВД России, но также и с подразделениями погранслужбы ФСБ России и таможенными органами Российской Федерации. В частности, эта работа связана с контролем оборота оружия и боеприпасов, лекарственных и наркотических препаратов, а также профилактике, предотвращению и раскрытию преступлений в сфере экономической безопасности, что также не может не накладывать особый отпечаток на комплексную систему профессиональной подготовки сотрудников транспортной полиции.

В ходе прохождения стажировки принято непосредственное участие в установлении специфических особенностей несения службы подразделения транспортной полиции, и определением круга основополагающих задач, а также факторов, оказывающих непосредственное влияние на оперативно-служебную деятельность сотрудников транспортной полиции. Так, при осуществлении своей деятельности, к сотрудникам полиции должны предъявляться специализированные требования к стрессоустойчивости, возможности концентрации внимания, наблюдательности, быстроте реакции, молниеносности действий в сложившейся обстановке и т. д. [14]

В ходе проводимых бесед выявлены необходимые аналитические данные практического содержания для дальнейшего использования в образовательном процессе. Установлено, что на морально-психологические состояния личного состава непосредственное воздействие может оказать как значительное скопление людей в условиях быстро меняющейся обстановки, так и возможность внезапного возникновения внештатных ситуаций различного характера, в том числе и технологического.

---

1. Александров А. Н., Войнов П. Н., Пойдунов А. А. Особенности физической подготовки сотрудников линейных подразделений полиции по обеспечению безопасности на объектах транспорта в условиях ограниченной видимости или темного времени суток // Вестник Орловского государственного университета. Серия: Новые гуманитарные исследования. 2015. № 1 (42). С. 154-157.

2. Пойдунов А. А., Славко А. Л., Александров А. Н., Котарев С. Н. Внимание, внимательность и наблюдательность, как основные психологические качества сотрудников территориальных органов МВД России на транспорте // Вестник Орловского государственного университета. Серия: Новые гуманитарные исследования. 2015. № 2 (43). С. 212-214.

3. Полянский В. П., Баркалов С. Н. Профессиографирование служебной деятельности сотрудников ОВД для целей служебно-боевой подготовки: методические рекомендации. Орел: ОрЮИ МВД России, 2005. 35 с.

4. Баркалов С. Н. Профессиографический подход к физической подготовке сотрудников органов внутренних дел // Научный портал МВД России. 2015. № 4 (32). С. 121-129.

5. Баркалов С. Н. Роль внимания в служебной деятельности сотрудников Госавтоинспекции, средства и методы его развития в процессе физической подготовки // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования): материалы Международной научно-практической конференции. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 85-89.

6. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Профессиограмма инспектора ДПС ГИБДД: содержание и использование в физической подготовке // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 20-25.

7. Баркалов С. Н. Основные направления интенсификации физической подготовки обучающихся по профилю ГИБДД в образовательных организациях МВД России (на примере выпускников, которым предстоит осуществлять дорожно-патрульную службу) // Наука и практика. 2016. № 1 (66). С. 23-27.

8. Баркалов С. Н. Перспективы использования результатов профессиографических исследований в физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России (на примере обучающихся по профилю ГИБДД, предстоящая служебная деятельность которых предполагает операторскую направленность) // Наука и практика. 2016. № 2 (67). С. 115-118.

9. Клименко Б. А., Славко А. Л., Пойдунов А. А. Спортивная тренировка как средство обучения ударной технике курсантов вузов МВД России // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 1. С. 31-34.

10. Горбатенко А. В., Пойдунов А. А., Сысоева Т. И. Совершенствование психологической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений системы МВД России // Высшая школа. 2015. № 12. С. 16-18.

11. Войнов П. Н., Пойдунов А. А., Цветов С. В. Совершенствование сотрудниками ОВД тактических действий с использованием подручных средств в условиях экстремальных ситуаций // Проблемы правоохранительной деятельности. 2015. № 3. С. 12-14.

12. Славко А. Л., Клименко Б. А., Пойдунов А. А. К проблеме повышения эффективности атлетической подготовки курсантов вузов МВД России // Проблемы правоохранительной деятельности. 2015. № 3. С. 62-67.

13. Михайликов В. Л., Войнов П. Н., Полушкин М. Ю., Пойдунов А. А. Тактико-технические особенности силового задержания правонарушителей при обеспечении безопасности на объектах транспорта // Проблемы правоохранительной деятельности. 2015. № 1. С. 71-74.

14. Войнов П. Н., Кутергин Н. Б., Пойдунов А. А. Тактическая подготовка сотрудников к действиям в экстремальных ситуациях: проблемы и пути совершенствования // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2015. № 3-2. С. 75-77.

Сведения об авторе

Зубков Евгений Владимирович, слушатель факультета профессионального обучения и дополнительного профессионального образования, б/с, б/з.

Белгородский юридический институт МВД России имени И. Д. Путилина.

308024, г. Белгород, ул. Горького, д. 71.

Ключевые слова

Физическая подготовка, стажировка, транспортная полиция.

Исаев Р. А., Азаров Д. Н.

Методы исследования в спектре профессиональной и физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России

Наша эпоха характеризуется широтой развития массовых форм различных социальных явлений, и особая динамика прослеживается в развитии физической культуры и спорта современности. Это требует привлечения большего количества подготовленных и высококлассных специалистов-профессионалов в этой области. В своей деятельности преподаватель, тренер, учитель, уже не ограничивается только теми знаниями, которые они получили в учебном заведении, и с учетом быстрого развития общества уже не могут работать, так сказать, по-старинке. Особенности их современной работы должны заключаться именно в творческом подходе с учетом быстрой ориентации в условиях потребностей людей в эпоху массовой информационно-цифровой доступности, с целью поиска новых путей решения насущных проблем, изыскивая новые средства и методы повышения эффективности глобальных процессов физического совершенствования.

В значительной степени этот вопрос касается методов исследования в системе физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России и предъявляемых требований к их подготовленности, как сотрудников-новаторов широкого профиля [1].

Исследование в этой области, как правило, первостепенно нацелено на поиск и обнаружение проблемных ситуаций, исходящих из современных потребностей практической деятельности и конкретно существующих в настоящее время способов их удовлетворения. Сложность данной проблемы, как познавательной задачи, состоит из двух основных составляющих, а именно, теоретического и практического аспектов ее решения. Объединяющим компонентом решения проблемы является информационная доступность конкретно решаемых задач, соотношения требований по отношению к объективным процессам современности.

Процесс предварительного анализа и осмысления проблемы определяется тематикой проводимых исследований, которая должна отражать конкретную его направленность, в частности это должно касаться формированию мотивационной составляющей двигательной активности будущих сотрудников и, что не маловажно, должно соответствовать требованиям актуальности и новаторства, а также теоретико-практическую обоснованность. Исходя из этого, работа над решением проблемных вопросов, так или иначе, ведет к углублению научных знаний и расширению сфер научного развития. Именно в этом заключается теоретический аспект проводимых исследований [2].

Научно-исследовательская деятельность в сфере физической подготовки будущих сотрудников органов внутренних дел, как с точки зрения теории и методики физической культуры, использует различные методы, в том числе и группы методов, например, частные методики. Среди них выделяют: общенаучный метод, то есть собственно педагогический, важный для будущих сотрудников, психологический метод, а также биологический и социологический. Все эти методы находятся в тесной связи между собой, зачастую грань между ними сложно проследить, при этом условии сохраняется их общая специфика. Наиболее общим методом, который используется как в теоретической, так и в экспериментальной деятельности, является теоретический анализ и обобщение.

Прежде всего, это касается документальных и литературных данных, материалов эмпирических данных и других видов информационных данных. К педагогическим методам можно отнести педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, составной частью которого являются контрольные испытания или тесты. Может также использоваться опрос, как метода сбора информации, который может проявляться в различных формах: анкетирование, беседа, интервьюирование [3].

Текущая информация может собираться методом наблюдения, который представляет собой анализ и оценку предмета исследования без вмешательства наблюдателя в процесс его функционирования. В этой связи важен также и дополнительный анализ, касающийся не только самого процесса обучения, но и анализ результатов практической деятельности различных подразделений и категорий сотрудников МВД России, с последующим его внедрением.

К основным из методов научного исследования необходимо отнести эксперимент или научно поставленный и обоснованный опыт. Это наблюдение исследуемого процесса, явления в точно организованных и учитываемых условиях, обеспечивающий процесс слежения и контроля, а также позволяющий воссоздать его каждый последующий раз в аналогичных условиях, что является ключевым, в части профессионально-физической подготовки сотрудников правоохранительных органов системы МВД России. Основное отличие эксперимента от педагогического наблюдения состоит в активном вмешательстве исследователя в сам процесс или его явлений. В экспериментах, в которых исследуются учебно-воспитательный или тренировочный процессы, как правило, создаются экспериментальные и контрольные группы. Для первых обеспечиваются специальные, созданные исследователем условия, вторые – занимаются в обычных, общепринятых, традиционных условиях [4].

Результаты экспериментальных работ могут проверяться антропометрическими замерами роста, окружности и экскурсии грудной клетки, регистрацией частоты сердечных сокращений (ЧСС), максимального потребления кислорода (МПК), динамометрией, замерами свободы движений в суставах посредством гониометра и другими методиками. С учетом своих целей, задач, рабочей гипотезы исследователь может разрабатывать специальные контрольные упражнения и их комплексы.

Незаменимым методом получения информации в теоретических исследованиях является опрос, который проводится в виде анкетирования, интервью и бесед. Он позволяет судить об опыте человека, мотивах его деятельности и поведения, ценностных ориентационных, отношении к физическим упражнениям, эффективности их использования и о многих других проблемах.

В этой связи, решения некоторых исследовательских проблем, значимым является и обучение испытуемых самоконтролю с определением зон интенсивности, при этом используют простой и наиболее распространенный расчет. Так, зная возрастное значение максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС), которое определяется по формуле: 220 «минус» возраст, интенсивность каждого отдельного упражнения можно определить исходя из максимальной частоты пульса [5].

Например, если максимальная частота пульса достигает 180 уд/мин, то интенсивность в 70 % будет соответствовать исходя из расчета:

$$\frac{180 \text{ x } 70}{100} = 126$$

Исследованиями установлено, что нагрузка с интенсивностью 60-70 % от максимальной ЧСС наиболее эффективна для коррекции веса и сжигания лишнего жира, а для тренировки сердечно-сосудистой системы необходимо использовать нагрузку с интенсивностью 60-80 % от максимальной ЧСС. При этом весь процесс, в том числе и самоконтроля, должен проводиться под контролем самого исследователя [6].

Необходимо акцентировать внимание и на такой метод как интервьюирование, как одного из вида заранее спланированной беседы по значимому информационному направлению, которое предполагает непосредственный контакт исследователя с опрашиваемыми (респондентами). При этом, сама по себе беседа, как отдельный метод, может проводиться в вопросительно-ответной форме общения исследователя с респондентами или группой респондентов, при этом в ходе беседы допускаются различные

варианты по направлениям и методам ее проведения. При этом материалы опроса записываются исследователем под протокол.

Одним из самых ответственных этапов исследования является обработка результатов исследований, которые напрямую влияют на концептуальный подход дальнейшего процесса планирования и организации учебного процесса исходя из требований оперативно-служебной деятельности. Оценка может производиться как в качественном, то есть на основе теоретического подхода, логического вывода и обобщения результатов, так и количественном подходе. Осуществление количественной обработки полученного материала проводится методом математической статистики, посредством самой науки, которая изучает количественный показатель тех или иных явлений.

Основными задачами теории и методики физического воспитания как научной дисциплины, является обобщение практического опыта, осмысливание сущности физического воспитания, закономерностей развития и функционирования, формирования целей, задач, принципов, оптимальных способов управления процессом, что в рамках деятельности правоохранительных органом системы МВД России имеет ключевое значение.

---

1. Славко А. Л., Пойдунов А. А. Структурные элементы развития нравственного начала личности курсанта средствами физической культуры и спорта // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2016. № 1. С. 42-44.

2. Славко А. Л., Клименко Б. А., Пойдунов А. А. К проблеме повышения эффективности атлетической подготовки курсантов вузов МВД России // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 3. С. 68-71.

3. Воротник А. Н., Пойдунов А. А. Индивидуальная воспитательная работа как фактор повышения физической подготовленности курсантов и слушателей вузов МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 48-51.

4. Клименко Б. А., Славко А. Л., Пойдунов А. А. Спортивная тренировка как средство обучения ударной технике курсантов вузов МВД России // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 1. С. 31-34.

5. Пойдунов А. А. Комплексное развитие физических качеств личности // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сборник статей Международной научной конференции. Белгород: БГТУ им. В. Г. Шухова, 2015. С. 244-250.

6. Пойдунов А. А., Славко А. Л., Клименко Б. А. Разностороннее физическое развитие личности при самостоятельных занятиях // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 2. С. 70-74.

Сведения об авторах

Исаев Ризван Абдуллаевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

Азаров Дмитрий Николаевич, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Волгоградская академия МВД России.

400089, г. Волгоград, ул. Историческая, д. 130.

Ключевые слова

Методы исследования, эксперимент, этапы исследования, частные методики, физическая подготовка, сотрудники полиции.

Калашников А. Ф.

Организационно-методические особенности проведения подвижных игр в образовательном процессе по физической подготовке слушателей образовательных организаций МВД России

Многолетняя практика проведения учебных практических занятий с курсантами и слушателями Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, занятий по физической подготовке с постоянным составом, слушателями курсов повышения квалификации дает основание утверждать, что подвижные игры существенно влияют на повышение двигательной активности занимающихся. Тем самым повышается эффективность влияния физической нагрузки на все органы и системы организма курсантов и слушателей, укрепление сформированных на предыдущих занятиях условных рефлекторных связей.

Использование подвижных игр в системе физической подготовки обусловлено следующими причинами:

- как отмечает Е. П. Ильин, чем проще действие, тем оно меньше требует концентрированного внимания и переключается на результат действия или ситуацию [1];
- подвижные игры, в зависимости от направленности их содержания, могут быть эффективным средством всестороннего развития и совершенствования профессиональной подготовленности сотрудников [2; 3];
- возможность одновременно воздействовать на моторную и психологическую сферу занимающихся [4];
- снижения, повышения или восстановления нервно-эмоционального напряжения, а при необходимости основных функций организма после интенсивной учебно-служебной деятельности [5];
- простота и доступность их проведения.

Большое разнообразие подвижных игр в системе физического воспитания затрудняет определение наиболее эффективных из них. В педагогической практике используется два вида подвижных игр – коллективные (командные) и индивидуальные (некомандные) игры.

Выбор определенной подвижной игры определяется следующими методическими требованиями: конкретные задачи и условия проведения; соответствие игры задачам, решаемым на данном этапе обучения; доступность и соответствие условий, в которых она проводится; соответствие игры интересам занимающихся [6].

Эффективность применения подвижных игр определяется выполнением следующих требований: простотой выполнения физических упражнений и определения правил его выполнения, т. е. соответствием уровню физической подготовленности занимающихся; непродолжительным выполнением физического упражнения; подготовленностью руководителя игрой; использованием достаточным количеством инвентаря и специального оборудования; высокой дисциплинированностью занимающихся; отсутствием остановок во время игры; быстрым определением победителя игры [6].

Однако одним из главных положений, обеспечивающих успешную организацию и проведение игр, является практическая деятельность руководителя. Она включает в себя следующие элементы его профессиональной компетентности: обеспечение мер безопасности участвующих в игре; соответствие условий выполнения двигательных действий уровню физической подготовленности участников игры; выбор игры в соответствии с составом учебной группы (равное количество в командах лиц мужского и женского пола); сформировать команды равные по количеству участников; кратко и доступно объяснить правила игры; контролировать соблюдение мер безопасности и

выполнение правил выполнения упражнений; руководить ходом игры; объективно и кратко подвести итоги игры [7].

Важнейшей задачей руководителя является определение дозирования нагрузки в игре. Высокая эмоциональность игровой деятельности затрудняет контроль состояния организма личного состава. В результате возможно возникновение состояния нервно-эмоционального перевозбуждения и физического утомления. Эти два фактора неминуемо приводят к получению травм [8].

В таблице 1 представлена примерная группировка подвижных игр, направленных на преимущественное развитие физических качеств.

При проявлении симптомов усталости (пассивности, нарушение точности, координации действий, побледнения и др.) руководитель занятия должен регулировать нагрузку, используя следующие методы: увеличение или сокращение продолжительности игры; введение перерывов с различной продолжительностью времени; изменение состава играющих команд; уменьшение или увеличение размеров площадки; изменение количества повторений всей игры или отдельных ее элементов [2].

Необходимо отметить, что подвижные игры можно применять во всех частях учебного занятия (подготовительной, основной и заключительной), это, прежде всего, зависит от решаемых задач каждой части [6].

Таблица 1

Примерная группировка подвижных игр, направленных на преимущественное развитие физических качеств

Преимущественно развиваемые физические качества	Название подвижных игр и эстафет
Быстрота	«Подвижная цель», «Попробуй-отними», «Волчок», «Борьба за флажок», «Догонялки», «Салки с мячом», «День и ночь».
Выносливость	«Попробуй – отними», «Догонялки», «Салки с мячом», «Борьба за флажок», «Бег вдвоем», «Ножной мяч в кругу».
Сила	«Попробуй – отними», «Бег вдвоем», «Перенеси и подкати», «Чехарда-подсекалка», «Борьба», «Удар в щит».
Ловкость и координация движения	«Подвижная цель», «Защита товарища», «Мяч через сетку», «Волчок», «Борьба за флажок», «Минутка», «Вертуны».
Внимание	«День и ночь»

Эффективность применения и методики использования подвижных игр обусловлено следующими факторами: 1) подвижные игры являются эффективным средством всесторонней физической подготовки; 2) игры необходимо систематически использовать в различных формах физической подготовки, что позволяет в процессе учебного занятия существенно повысить эмоциональность занимающихся, следовательно, добиться более полного и всестороннего развития физических качеств; 3) применяя подвижные игры, можно добиться выполнения большего объема нагрузок и увеличения плотности занятий; 4) подвижные игры можно проводить в любой части занятия; 5) игровой метод не должен противопоставляться другим средствам физической подготовки, а должен дополнять их, способствовать более полному решению задач подготовки, развитию общей и специальной физической подготовленности; 6) применение подвижных игр на занятиях дает возможность существенно повысить активность занимающихся, на фоне которой повышаются показатели основных физических и психических качеств [2; 6; 7; 9].

Представляется целесообразным отметить некоторые существенные методические рекомендации проведения подвижных игр.

Так, например, в подготовительной части занятия целесообразно подвижные игры использовать для концентрации внимания, овладения строевыми и общеразвивающими упражнениями, развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Характерная особенность таких игр состоит в том, что они, как правило, непродолжительны, просты по содержанию и не требуют больших напряжений. Обычно это бывают известные игры, носящие разминочный характер. И, тем не менее, многим из них должны предшествовать подготовительные упражнения [3].

В основную часть занятия включают игры, способствующие решению его главных задач. Это может быть углубленное развитие какого-то двигательного действия, физического качества или овладения двигательными навыками. Используемые для этого подвижные игры чаще включают в завершающую треть основной части занятия.

Если вся основная часть занятия посвящена спортивным играм, то в ней элементы подвижных игр чередуются с техническими действиями спортивных игр, причем подбираются игры различные по направленности и по характеру движений [3].

В заключительной части занятия игры являются средством восстановления, способствуя плавному снижению нагрузки, переключению с активной двигательной деятельности на решение учебных задач других занятий. Повышенное эмоциональное состояние, возникающее после завершения игры, способствует сохранению чувства удовлетворения от прошедшего занятия [3].

В процессе одного учебного занятия можно провести от 2 до 5 игр. Это зависит от характера игр, методики их проведения, а также от состава занимающихся и их настроения. Если курсантам игра не понравилась или если она недостаточно организованно проводится, то время на нее лучше сократить. Если же игра увлекла их, и они активно участвуют в ней, можно ее продлить.

Подвижные игры методически правильно проводить фронтальным методом: все играют в одну игру, по возможности участники игры распределяются на 2-3 равные по составу команды, и каждой команде определяется место после завершения игры. Такой принцип обеспечивает объективность определения команд по занятым местам.

---

1. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека. СПб.: Питер, 2003. 384 с.

2. Кутергин Н. Б., Ткаченко А. И., Кулиничев А. Н. Физическое совершенствование курсантов образовательных учреждений правоохранительных органов средствами подвижных игр // Физическое воспитание студентов. 2013. № 6. С. 30-33.

3. Герасимов И. В. Содержание специально направленной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России с использованием спортивных и подвижных игр (на примере подготовки оперуполномоченных уголовного розыска): автореф. дис. … канд. пед. наук. СПб. 2003. 29 с.

4. Баркалов С. Н. Учет особенностей темперамента курсантов образовательных организаций МВД России в процессе физической подготовки на первоначальном этапе обучения // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 35-40.

5. Еремин Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 107-114.

6. Герасимов И. В. Содержание специально направленной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России с использовани-

ем спортивных и подвижных игр (на примере подготовки оперуполномоченных уголовного розыска): дис. … канд. пед. наук. СПб. 2003. 222 с.

7. Баркалов С. Н. Воспитательный аспект в физической подготовке курсантов образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 22-25.

8. Бакин А. В., Герасимов И. В. Основные направления по оптимизации преподавания физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 18-23.

9. Ананьев С. И., Апальков А. В., Горбатенко А. В. Развитие физических качеств курсантов образовательных организаций МВД России на основе применения комплексов подвижных игр // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 1. С. 47-52.

Сведения об авторе

Калашников Александр Федорович, профессор кафедры физической подготовки и спорта, доктор педагогических наук, профессор.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Подвижные игры, двигательные действия, игровая деятельность.

Камнев Р. В., Кормаков А. Э.

Анализ выполнения приема «рычаг руки наружу»

Прием рычаг руки наружу получил широкое распространение во многих видах борьбы и системах подготовки сотрудников правоохранительных органов. Связанно это с относительной простотой его выполнения. Также рычаг руки наружу является одним из первых приемов, которые изучаются во время начальной профессиональной подготовки. Многие специалисты в области боевых систем утверждают, что, обладая уверенными навыками выполнения рычага руки наружу, возможно выйти победителем во многих схватках.

Особенностью данного приема является болевое воздействие на лучезапястный и локтевой сустав с выведением противника из равновесия, но на этом общность реализации данного технического действия в различных видах единоборств завершается. На наш взгляд, имеет смысл рассмотреть особенности выполнения приема рычаг руки наружу в различных системах единоборств, что даст возможность определить оптимальные формы его выполнения, а также внешние условия, при которых необходимо выполнять этот прием.

В книге «Общедоступный учебник физического развития и приемов самозащиты по известной японской системе джиу-джитсу» (1909 г.) техника выполнения рычага руки наружу описывается следующим образом: «прием тань-житсу является основным приемом джиу-джитсу. Он встречается с небольшими изменениями почти во всех приемах и его придется вам использовать почти в каждом приеме», «Кто не знает рычага и его применения? Этим простым орудием можно передвигать большие тяжести, за-

трачивая, сравнительно, мало сил. Японцы уже 2000 лет назад использовали этот закон для самозащиты. Результаты приема рычага поразительны». В книге описывается этот прием, при попытке противника протянуть к вам руку с неизвестными целями (схватить, толкнуть, ударить или просто слишком активно жестикулирует рукой), при этом защищающемуся необходимо быстро схватить правую руку противника своей левой рукой вдавливая четыре своих пальца в мягкую часть ладони в районе большого пальца, а своим большим пальцем надавить у мизинца, повернуть кисть противника от себя к низу, принуждая его встать на колени. В том случает, если противник превосходит вас в силе, схватить его руку обеими своими руками и поставить свою правую ногу за ногой противника [1].

В данной работе хорошо прослеживается дифференциация по степени сопротивления противника и дается поэтапное описание действий в зависимости от того, как ведет себя противник. Интересным является и то, что противника в этом приеме необходимо поставить на колени, а не как в большинстве приемов опрокинуть на землю. Данный прием автор рекомендует использовать в качестве весомого аргумента при начавшемся бурном споре, т. е. в качестве упреждающего действия. Смысл всего приема автор концентрирует на «вывертывании» руки, а поставленную ногу сзади ноги соперника рассматривает как защитное действие против нанесения удара ногой или в качестве необходимого инструмента для выполнения задней подножки. Еще одним из способов противостоять превосходящему противнику автор предлагает выполнять давление одной рукой в его подбородок снизу.

В. А. Спиридонов в своей книге прием рычаг руки наружу называет «дожим кисти», для выполнения которого необходимо надавливать на кулак правонарушителя от себя, держа крепко за запястье, применив перед этим толчок (рывок). Спиридонов указывает, что в том случае если не правильно сделать прием, но с достаточной скоростью и амплитудой, то легко можно сломать руку противнику. В описании приема не встречается методических указаний на перемещение ногами, разворота туловища и углов приложения сил, но дается интересное дополнение, касающееся части оказания сопротивления соперника. В ней Спиридонов предлагает выполнять дополнительные рывковые движения на руку и повторять их до тех пор, пока прием не будет выполнен. Залог эффективного выполнения приема заключается в скорости его выполнения от 0,8 до 1,2 с [2].

В работе А. А. Харлампиева встречается более детальное описание самого захвата, при котором он рекомендует обхватить кисть противника большим пальцем в районе безымянного пальца, а четырьмя пальцами обхватить кисть со стороны ладони. Также описано отвлекающие действие, при котором необходимо нанести удар ребром ладони сверху вниз по локтевому сгибу и выполнить захват второй рукой за удерживаемую кисть правонарушителя. После чего выкручивается кисть противника наружу. Представленное действие Харлампиев предлагает использовать при захвате противником одежды на груди [3].

В Наставлении по физической подготовке советской армии и военно-морского флота (1978 г.) представлено следующее описание выполнения рычага руки наружу «захватить правую кисть противника двумя руками так, чтобы большие пальцы находились на тыльной стороне ладони. Поднимая захваченную руку вверх, согнуть кисть к предплечью (дожим кисти) и нанести удар ногой. Выкручивая руку наружу, свалить противника и провести задержание». В этом описании, в отличие от предыдущих, присутствует отвлекающее действие в виде удара ногой, к сожалению, нет описания в какую область, а также отсутствует описание передвижения на ногах. Также не рассматриваются варианты, при которых соперник оказывает сопротивление. Болевое воздействие рассматривается лишь на кисть противника, так как отсутствует описание сгибания руки [4].

Наставление по физической подготовке советской армии и военно-морского флота (1987 г.) внесло изменения в прием «рычаг руки наружу» в части касающейся сгибания руки в локтевом суставе, что не может не сказаться на качестве выполнения приема, так как болевое воздействие происходит на три сустава (лучезапястный, локтевой и плечевой). Но все равно отсутствует схема передвижения, углы приложения силы, а также варианты действий, во время которых правонарушитель оказывает сопротивление [5].

А. И. Панченко в своей книге описал технику выполнения рычага руки наружу: «При подходе сбоку захватить кисть противника двумя руками так, чтобы подушечки больших пальцев надавили на фаланги 4 и 5 пальцев с тыльной стороны ладони (у основания мизинца и безымянного пальца), нанести расслабляющий удар дальней ногой в голень противника и поставить ее после удара на место, сделать скручивание захваченной кисти наружу и поднять ее вверх-в сторону (угол между плечом и предплечьем должен быть 90 градусов), одновременно сделать шаг ближней ногой (относительно противника) назад в сторону и бросить противника на спину» [6]. На наш взгляд, представленное описание выгодно учитывает анатомические особенности выполнения данного приема, описан угол между рукой и предплечьем, при котором должно происходить действие, а также передвижение ног. Но в данном описании отсутствуют тактические действия применения приема в тех случаях, если правонарушитель оказывает сопротивление.

В своей книге В. Н. Вельмякин выполнение рычага руки наружу описывает таким образом: «При захвате соперником руки, нанести расслабляющий удар ногой в голень нападающего и повернуть кисть в сторону большого пальца противника, когда захват начнет ослабевать, обхватить кисть нападающего обеими руками так, чтобы большой палец левой руки попал под основание мизинца левой руки противника, а большой палец правой руки – под основание безымянного пальца, соблюдая угол между плечом и предплечьем нападающего 90 градусов. Воздействуя на его кисть движением к себе в сторону-вниз, провести бросок рычагом кисти наружу» [7].

Проведя анализ литературных источников, мы пришли к выводу, что прием рычаг руки наружу необходимо выполнять дифференцированно в зависимости от формы сопротивления противника, его весоростовых показателей и внешних факторов. Захват за кисть правонарушителя возможно выполнять различными способами: двумя или одной рукой, упираясь своими большими пальцами в основание мизинца и безымянного пальца противника, в случае захвата одной рукой большим пальцем упереться в основание мизинца; возможен вариант захвата правой руки правонарушителя своей левой рукой в области лучезапястного сустава, а правой рукой выполнять давление ладонью на кисть в области основания его пальцев. Обязательным условием должно оставаться соблюдения угла 90 градусов между предплечьем и плечом правонарушителя, а также предплечьем и кистью. Расслабляющий удар выполняется лишь в том случае, если правонарушитель оказывает активное сопротивление: пытается нанести удар, после выполнения захвата вырывает руку. В тех случаях если правонарушитель не оказывает активного сопротивления, например, напрягает руку при этом не пытается убежать или нанести удар, тем самым, затрудняя выполнение задержания, целесообразно выполнить дополнительные скручивания руки правонарушителя наружу, то есть, возвращая руку противника в исходное положение, повторно выполнить скручивание, при этом возможно выполнение шага назад, заставляя правонарушителя потерять равновесие. Еще одним из вариантов вспомогательного действия является постановка ноги в момент выполнения приема за ногу правонарушителя аналогичную захваченной руки. Этот прием можно применить в качестве подножки. Также в качестве отвлекающего действия, можно использовать удар ребром ладони в область локтевого сгиба, тем самым, принуждая правонарушителя согнуть руку в локтевом суставе, что позволит выполнить прием. Расслабляющий удар возможно выполнить несколько раз в зависимости от ак-

тивности противника, делается это лишь в том случае, если проводящий прием выполнил его с недостаточной скоростью и низким технически уровнем, что дало возможность правонарушителю нанести удар или переместиться в удобную позицию, позволяющую ему вырваться или провести контрприем. В том случае если был выполнен расслабляющий удар ногой, то нет никакой необходимости возвращать ногу в исходное положение, но и ни какой ошибки при ее отведении назад не будет. Прием не обязательно должен заканчиваться переведением соперника в положение лежа на спине. В зависимости от ситуации может оказаться возможным постановка его на колени. Для этого достаточно уменьшить амплитуду, по которой происходит выкручивание кисти с надавливанием на нее по траектории сверху вниз в момент, когда она окажется на одном уровне с одноименным плечом задерживаемого. Без движения на ногах не возможно выведения правонарушителя из равновесия, поэтому в тех случаях, когда необходимо перевести противника в положение лежа на спине при захвате его правой руки левая нога проводящего прием выполняет полукруговое движение назад, при этом туловище разворачивается на 90 градусов по направлению выполнения приема. В заключении необходимо отметить, что одним из основополагающих факторов эффективного выполнения приема является скорость его выполнения, которая должна составлять от 0,8 до 1,2 с.

---

1. Полный общедоступный учебник физического развития и приемов самозащиты по известной японской системе джиу-джитсу (перевод с английского). М., 1909. 243 с.

2. Спиридонов В. А. Руководство самозащиты без оружия по системе джиу-джитсу. М., 1921. 70 с.

3. Харлампиев А. А. Тактика борьбы самбо. М.: Физкультура и спорт, 1958. 144 с.

4. Наставление по физической подготовке советской армии и военно-морского флота (НФП-78): Приказ Министра обороны СССР от 25.05.1978 № 140.

5. Наставление по физической подготовке советской армии и военно-морского флота (НФП-87): Приказ Министра обороны СССР от 17.09.1987 № 270.

6. Панченко А. И. Учись защищать себя. Техника выполнения боевых приемов борьбы. Руководство для сотрудников правоохранительных органов. М.: Мир безопасности, 1999. 80 с.

7. Вельмякин В. Н. Боевое самбо и рукопашный бой для спецвойск. М., 1993. 171 с.

Сведения об авторах

Камнев Роман Викторович, старший преподаватель кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

Кормаков Андрей Эдуардович, заместитель начальника кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Волгоградская академия МВД России.

400089, г. Волгоград, ул. Историческая, д. 130.

Ключевые слова

Боевые приемы борьбы, рычаг руки наружу, индивидуализация техники.

Кателкин А. В.

Физическая культура и спорт в системе высшего образования

Физическая культура и спорт – неотъемлемая часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья, способствующая гармоничному развитию личности [1].

Физическая культура – деятельность человека, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей. Является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества. Основные показатели состояния физической культуры в обществе: уровень здоровья и физического развития людей; степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве, быту, в организации свободного времени; характер системы физического воспитания, развитие массового спорта, высшие спортивные достижения и др. [1].

Спорт – это здоровье. Еще в прошлом был хорошо известен надежный и универсальный способ улучшения здоровья, увеличения долголетия человека, этим способом является спорт. Спорт – это способ поддержания и улучшения здоровья не требующий дорогих препаратов либо лекарств, а только лишь желания и небольших усилий над самим собой.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности [2; 3].

Развитие физической культуры и спорта может проходить успешно, если органами государственного и общественного управления, организациями, их руководителями, специалистами, учеными этой сферы, избрана правильная стратегия действий [4].

В соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования физическая культура с 1994 г. объявлена обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного цикла.

Образовательные учреждения с учетом местных условий и интересов обучающихся самостоятельно определяют формы занятий физической культурой, средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность занятий физической культурой на основе государственных образовательных стандартов и нормативов физической подготовленности [5].

Организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя: 1) проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ; 2) создание условий, в том числе обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, для проведения комплексных мероприятий по физкультурно-спортивной подготовке обучающихся; 3) формирование у обучающихся навыков физической культуры с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья, создание условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом; 4) осуществление физкультурных мероприятий во время учебных занятий; 5) проведение медицинского контроля за организацией физического воспитания; 6) формирование ответственного отношения родителей (лиц, их заменяющих) к здоровью детей и их физическому воспитанию; 7) проведение ежегодного мониторинга физической подготовленности и физического развития обучающихся; 8) содействие организации и проведению спортивных мероприятий с участием обучающихся [6].

В течение всей жизни у человека естественным путем развиваются физические качества и двигательные бытовые навыки. Другими словами, идет процесс естественного, «докультурного» развития, под которым понимается как сам процесс изменения форм и функций человеческого организма, так и результат этих изменений. Основой его является естественная потребность в движениях [7].

По отношению к культуре человек выступает в трех ипостасях: он ее осваивает («потребляет» ее), является носителем культуры (в той мере, в какой он развит духовно

и физически) и создает новые ценности культуры. Это в полной мере относится к физической культуре как виду культуры. Освоение, «потребление» физической культуры на прямую, непосредственно, или через знания ее теории проявляется в результатах этой деятельности, в овладении знаниями, развитии физических качеств и двигательных способностей, «владельцем» которых он является. «Опредмеченная» в них физическая культура предоставляет человеку более широкие возможности для двигательной и интеллектуальной деятельности, для проявления на новом, более высоком уровне его физических и интеллектуальных сил, и для дальнейшего развития и распространения культуры физической.

В процессе своей деятельности по преобразованию природы и окружающей среды человек выступает в целом, всей своей биологической и социальной сущностью. Он не только воздействует на окружающий мир, но и сам является субъектом и объектом собственного развития как физического, так и интеллектуального, нравственного, психического. Его деятельность позволяет ему с одной стороны демонстрировать, реализовать свои духовные и физические качества, с другой – раскрывать потенциальные возможности его в умениях, навыках, физических способностях. В процессе деятельности определяются и развиваются адаптационные возможности человека, реализуются резервы функционирования его организма. А это является одной из важнейших осознанных потребностей человека [8].

По природе, по сути своей человеческий организм – чудесная и удивительная система, саморазвивающаяся, самонастраивающаяся и самовосстанавливающаяся. Однако сам человек как социальное существо, зачастую вместо того, чтобы содействовать, ускорять развитие своего организма, беспредельно расширять его возможности, губит его, ограничивает его потенциальные возможности, сокращает свою жизнь. Как правило, животные всегда доживают отведенный им природой срок (исключая смерть от ран, отравления, инфекции). Человек же, пожалуй, единственное существо, которое не доживает данного ему природой срока. Он убивает себя медленно, но систематически и постоянно, своим образом жизни, неправильным питанием, нерациональной организацией и проведением отдыха, пьянством, курением, употреблением наркотиков. Одним словом – действует некультурно по отношению к себе [9].

Культура, как было сказано ранее, является мерой и способом развития человека, она представляет собой качественную характеристику его деятельности, направленной не только на преобразование внешнего мира, но и самого себя, своей духовной и физической, телесной сущности.

Для специалиста в области физической культуры чрезвычайно важно уяснить, что культура направлена не только на преобразование внешней социальной и природной среды, но и на развитие самого человека, на формирование его физического облика. Культура – не только сторона духовной жизни. В процессе культурной деятельности человек формирует себя и физически, во всем многообразии форм двигательной деятельности. В этом и заключается процесс развития природных задатков в человеческие физические способности, которые, в свою очередь, проявляются во всем многообразии его предметной деятельности [1].

Духовный аспект физической культуры проявляется и в том, что при ее помощи и в ее сфере формируются духовные ценности, имеющие большое социальное значение (международный олимпизм, музыка, литература, живопись, скульптура).

Таким образом, социальная необходимость деятельности в области физической культуры отражает объективные потребности общественного развития, она органически входит в жизнь общества структурно, функционально и генетически. Ее невозможно отнести либо только к материальной, либо только к духовной культуре, так

как она имеет материальные и духовные формы выражения, удовлетворяет как материальные, так и духовные потребности личности и общества.

Физическая культура и спорт – средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни [10].

Содержание занятий со студентами вуза базируется на широком использовании знаний и умений в том, чтобы применять средства физической культуры, использовать спортивную и профессионально-прикладную физическую подготовку для приобретения индивидуального и коллективного опыта физкультурно-спортивной деятельности. На них студенты учатся регулировать свою двигательную активность, поддерживать необходимый уровень физической и функциональной подготовленности в период обучения, приобретают опыт совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, учатся использовать средства физической культуры для организации активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, предотвращения травматизма.

---

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. М.: Изд-во КноРус, 2012. 240 с.

2. Баркалов С. Н. Физическая культура как важнейший фактор организации свободного времени курсантов вузов МВД России // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 247-250.

3. Иванина Л. И., Алдошина Е. А., Алдошин А. В. Самопознание инженерных кадров в пространстве физической культуры: специфика и проблема активизации // Мир транспорта и технологических машин. 2016. № 2 (53). С. 123-131.

4. Кутергин Н. Б., Горбатенко А. В., Кулиничев А. Н. Социальная роль спорта в социализации личности // Проблемы правоохранительной деятельности и образования: сборник научных трудов. Белгород: БелЮИ МВД России, 2012. С. 53-55.

5. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Организация деятельности вуза в самоорганизации здорового поведения курсантов МВД в процессе физической подготовки // Мир науки. 2016. № 2. С. 28.

6. Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Проблемы профессионального образования и совершенствования физической подготовки в системе МВД России // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 224-229.

7. Апальков А. В., Муханов Ю. В. Важность формирования у молодёжи потребности в занятиях физической культурой // Проблемы правоохранительной деятельности и образования: сборник научных трудов. Белгород: БелЮИ МВД России, 2011. С. 38-40.

8. Еремин Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 107-114.

9. Подрезов И. Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 106-109.

10. Алдошин А. В. Значение занятий спортом в формировании общественной активности у курсантов организаций системы МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных ор-

ганизаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 22-25.

Сведения об авторе

Кателкин Алексей Валерьевич, доцент кафедры физического воспитания, кандидат педагогических наук, б/з.

Орловский государственный аграрный университет.

302019, г. Орел, ул. Генерала Родина, д. 69.

Ключевые слова

Физическое самовоспитание, физкультура, спорт, здоровый образ жизни.

Крысин М. В.

К вопросу развития служебно-прикладных видов спорта сотрудников органов внутренних дел

Физическая подготовка и спорт составляют одну из форм, которая постоянно совершенствует профессиональное мастерство сотрудников органов внутренних дел. Физическая подготовка помогает обеспечивать готовность каждого сотрудника к выполнению оперативно-служебных задач и сохранению высокой работоспособности [1].

В рамках развития спорта высших достижений в МВД России созданы оптимальные условия для спортсменов – сотрудников органов внутренних дел и курсантов образовательных организаций. Министерством обеспечиваются возможности для подготовки и участия спортсменов-сотрудников полиции в крупнейших международных соревнованиях, принимаются меры по совершенствованию их спортивного мастерства, оказывается материальная помощь, а также содействие в приобретении спортивного инвентаря, решаются социальные вопросы [2].

Ежегодно МВД России проводит Спартакиаду по служебно-прикладным видам спорта, в рамках которой проводится 13 лично-командных чемпионатов среди территориальных органов МВД России и 10 среди образовательных организаций МВД России, которым предшествуют отборочные соревнования в низовых подразделениях [3].

Служебно-прикладные виды спорта в системе профессионально-прикладной подготовки сотрудников правоохранительных органов всегда занимали важное место. Комплексы двигательных действий, их сочетаний, взятые из отдельных видов спорта (легкой атлетики, плавания, лыжного спорта и др.) и имеющие прикладное значение, способствуют развитию качеств и навыков, необходимых для служебной деятельности сотрудников ОВД [4].

Согласно Федеральному закону Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» к военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта относятся виды спорта, основой которых являются специальные действия (в том числе приемы), связанные с выполнением военнослужащими и сотрудниками некоторых федеральных органов исполнительной власти (далее – лица, проходящие специальную службу) своих служебных обязанностей, и которые развиваются в рамках деятельности одного или нескольких федеральных органов исполнительной власти.

К служебно-прикладным видам спорта в системе МВД России относятся: многоборья, преодоление полос препятствий, марш-броски, кроссы с ориентированием на местности, лыжные гонки со стрельбой, плавание, фигурное вождение автомобиля, мотоцикла и др. Соревнования проводятся в повседневной форме одежды, со снаряжени-

ем и оружием на местности, специальных полосах препятствий, специальных снарядах индивидуально или в составе подразделений (команд).

В Советской системе профессиональной подготовки сотрудников милиции важное место занимало служебное многоборье. В служебное многоборье входили такие упражнения как: фигурное вождение мотоцикла с коляской, стрельба из пистолета Макарова, плавание 100 м вольным стилем, кросс 10 км с ориентированием на местности, преодоление полосы препятствий (2-е контрольное упражнение Наставления по физической подготовке Вооруженных сил СССР). Данные соревнования входили в Единую всесоюзную спортивную квалификацию и по итогам соревнований участникам присваивались спортивные разряды и звания [5; 6].

В настоящее время в системе МВД России культивируются такие прикладные виды спорта, как летний служебный биатлон, легкоатлетический кросс, самозащита без оружия, стрельба из боевого ручного стрелкового оружия, преодоление полосы препятствий со стрельбой, рукопашный бой. По данным видам спорта наряду с боксом, лыжными гонками, дзюдо, легкоатлетическим кроссом проводятся соревнования между образовательных организаций и территориальных органов МВД России.

Как видно изменения профессионально-прикладных видов спорта в системе правоохранительных органов имеют объективную причину. Ни у кого не вызывает сомнений правильность исключения таких направлений как фигурное вождение мотоцикла с коляской, преодоление полосы препятствий (2-е контрольное упражнение Наставления по физической подготовке Вооруженных сил СССР) из-за не использования приобретаемых навыков в служебной деятельности.

Вводимые в настоящее время прикладные виды спорта (преодоление полосы препятствий со стрельбой, летний служебный биатлон, прикладная стрельба) опираются на изучение профессиональной деятельности сотрудников ОВД и совершенствование необходимых двигательных умений и навыков [7].

Одним из направлений развития прикладных видов спорта является профориентационная работа среди молодежи. В настоящее время популярны различные виды единоборств, в связи с чем появляется возможность привлекать молодежь по таким прикладным видам спорта, как рукопашный бой, самбо, в которых сотрудники полиции всегда показывали высокие результаты.

Конечно, для большей популяризации служебно-прикладных видов спорта в системе МВД России необходимо совершенствовать правила и включать их в Единую Всероссийскую спортивную классификацию.

---

1. Герасимов И. В., Алдошин А. В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов образовательных организаций системы МВД России // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 673.

2. Моськин А. С., Баркалов С. Н. Значение физической подготовки в профессиональном совершенствовании сотрудников ОВД и проблемы организационно-методического обеспечения тренировочного процесса в служебно-прикладных видах единоборств // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 132-137.

3. Баркалов С. Н. О результатах Спартакиады МВД России по служебно-прикладным видам спорта в 2014 году и состоянии спортивно-массовой работы в Орловском юридическом институте МВД России имени В. В. Лукьянова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 12-16.

4. Алдошин А. В. Спорт в профессиональной физической подготовке сотрудников ОВД // Наука и практика. 2014. № 3 (60). С. 126-128.

5. Еремин Р. В. Памятные события в истории спорта // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 353-356.

6. Губанов Э. В. История спортивной гимнастики // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. II. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 210-212.

7. Баркалов С. Н., Бакин А. В., Кузнецов А. Ф. Концептуальные аспекты системы физической подготовки в органах внутренних дел и пути совершенствования ее нормативного обеспечения // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2015. № 4 (63). С. 11-16.

Сведения об авторе

Крысин Михаил Вячеславович, начальник кафедры тактико-специальной подготовки, кандидат педагогических наук, доцент.

Дальневосточный юридический институт МВД России.

680030, г. Хабаровск, пер. Казарменный, д. 15.

Ключевые слова

Служебно-прикладные виды спорта, физическая подготовка, сотрудник полиции.

Крысин М. В., Поляков А. А., Олейник А. Е.

Пути упорядочения интеграции специальных дисциплин боевой подготовки в образовательных организациях МВД России

Одним из методов совершенствования форм организации обучения специальным дисциплинам боевой подготовки является комплексный подход к преподаванию кафедрами огневой, физической и тактико-специальной подготовки, который требует не только реализации межпредметных связей, но и соответствующей организации учебного процесса, а также сотрудничества преподавателей [1; 2].

На необходимость использования межпредметных связей в процессе преподавания цикла специальных дисциплин боевой подготовки в системе высшего образования МВД России неоднократно указывали специалисты.

Так, В. П. Вдовиченко считает, что в образовательных организациях МВД России боевая подготовка должна осуществляться на основе глубокой интеграции в рамках единой структурно-логической схемы обучения по огневой, физической и тактико-специальной подготовке. При этом в процессе боевой подготовки активно реализуются знания, умения и навыки, полученные курсантами и слушателями при изучении других предметов (теории государства и права, уголовного права, административного права и административной деятельности, криминалистики, топографии, гражданской обороны, медицинской подготовки и др.) [3].

Б. И. Мельничук говорит о необходимой взаимосвязи блока дисциплин боевой подготовки с другими дисциплинами: 1) с административной деятельностью ОВД – по вопросам организационного построения ОВД и решаемых ими задач, правового регулирования, организационного построения и тактических основ осуществления практической деятельности сотрудников ОВД; 2) с основами розыскной деятельности – по вопросам взаимодействия оперативных сотрудников и сотрудников ППС при проведении

оперативных мероприятий; 3) с криминологией и профилактикой преступлений – по вопросам методики оценки криминогенной обстановки; 4) с криминалистикой – по вопросам проведения следственного действия и составления графических служебных документов; 5) с уголовным правом, теорией государства и права, конституционным правом – по правовым вопросам применения оружия, спецсредств, физической силы в различных ситуациях, а также соблюдения законности при решении оперативно-служебных задач; 6) с психологией и педагогикой – по вопросам ведения переговорного процесса и основам обучения [4].

Раскрывая в своей работе аспекты подготовки и проведения комплексных оперативных учений в образовательных учреждениях МВД России, А. Ф. Майдыков и А. В. Буданов классифицируют их по характеру привлекаемого учебного материала как: 1) монодисциплинарные, часто называемые «кафедральными» (цикловыми), т. е. основанные на комплексе тем в рамках одной учебной дисциплины и проводимые силами одной кафедры; 2) междисциплинарные, или «межкафедральные» (межцикловые), основанные на комплексе тем различных учебных дисциплин и проводимые силами нескольких кафедр. Кафедральное учение нередко может быть междисциплинарным, если данная кафедра ведет полный курс занятий по нескольким предметам. Наряду с углублением, закреплением и проверкой знаний, умений и навыков учение способно решить комплекс учебных задач: 1) дать слушателям (курсантам) реальную и образную картину их будущей профессиональной деятельности; 2) научить слушателей (курсантов) использовать всю сумму полученных знаний, умений и навыков по одной или нескольким учебным дисциплинам при решении сложных задач; 3) развивать способности к профессиональному мышлению, принятию и реализации обоснованных решений; 4) вырабатывать умения и навыки самостоятельного поиска новой информации теоретического и практического свойства, необходимой для решения учебной задачи; 5) формировать специальные и профессионально значимые качества, необходимые сотруднику при действиях в экстремальных ситуациях; 6) представить слушателям (курсантам) реальный тест для самопроверки и самооценки своих знаний, умений, навыков и профессиональных качеств; 7) научить слушателей (курсантов) профессиональному взаимодействию в ходе решения практических задач [5].

В то же время преподавание дисциплин, входящих в боевую подготовку, ведется разрозненно, отсутствует комплексность, преемственность и последовательность, т. е. нет должного единства обучения [6].

В работах в В. Г. Колюхова отмечается, что существующие учебные программы не предусматривают целостного обучения в рамках блока дисциплин боевой подготовки, а рассматривают каждый предмет как самостоятельный с отдельной аттестацией занимающихся. Это ведет к упущению целостной подготовки сотрудника ОВД по задержанию правонарушителя с применением приемов самбо и табельного оружия [7].

В настоящее время в системе высшего образования МВД России вводятся учебные дисциплины, в которых объединяются учебные вопросы и темы кафедр огневой, физической и тактико-специальной подготовки и др. (например, «Личная безопасность сотрудников ОВД», «Основы профессиональной деятельности», комплексные учения «Вулкан») [8].

Для успешного обучения курсантов данным интегративным дисциплинам необходимо не только разработать учебную программу, но и найти формы и методы ее реализации в учебном процессе, используя межпредметные связи кафедр, участвующих в преподавании. Следует создать систему управления кафедрами, задействованными в процессе преподавания межкафедральных дисциплин [9].

Для этого, на наш взгляд необходимо определить ведущую кафедру, организующую методическое обеспечение и создание учебно-методического комплекса. Также на

базе этой кафедры рационально создать Межкафедральную предметно-методическую секцию с включением в ее состав преподавателей кафедр участвующих в преподавании дисциплины. При проведении практических занятий межкафедральных дисциплин, в которых предусмотрено деление группы на подгруппы, использовать на одном занятии преподавателей разных кафедр. Данные решения помогут повысить организацию учебного процесса, а также осуществлять межкафедральное взаимодействие преподавателей для комплексного усвоения материала курсантами и слушателями.

---

1. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования // Общество и право. 2014. № 4 (50). С. 299-304.

2. Полянский В. П., Баркалов С. Н. Учет специфики будущей служебной деятельности в физической, огневой и тактико-специальной подготовке курсантов образовательных учреждений МВД России // Совершенствование системы профессиональной подготовки кадров в ОВД: материалы межвузовской научно-практической конференции. М.: МосУ МВД России, 2003. С. 14-16.

3. Вдовиченко В. П. Понятие и структура боевой подготовки сотрудников органов внутренних дел // Вопросы совершенствования боевой подготовки в современных условиях: материалы межвузовской научно-практической конференции. М.: МосУ МВД России, 2002. С. 48.

4. Мельничук Б. И. Совершенствование подготовки сотрудников внутренних дел в процессе тактико-специальной подготовки курсантов Московской академии МВД России // Вопросы совершенствования боевой подготовки в современных условиях: материалы межвузовской научно-практической конференции. М.: МосУ МВД России, 2002. С. 151-154.

5. Майдыков А. Ф., Буданов А. В. Разработка и проведение комплексных оперативных учений в образовательных учреждениях МВД России: учебно-методическое пособие. М.: МА МВД России, 1997. 41 с.

6. Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Проблемы практической реализации междисциплинарного курса «Специальная подготовка» программ профессионального обучения по профессии «Полицейский» // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 31-34.

7. Колюхов В. Г. Проблемные вопросы боевой подготовки в учебных заведениях МВД России // Современная концепция преподавания боевой и физической подготовки в учебных заведениях МВД России: материалы межвузовской научно-практической конференции. М.: МА МВД России, 1996. С. 16-19.

8. Алдошин А. В. Система личной безопасности сотрудников ОВД России // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 9-12.

9. Крысин М. В., Полянский В. П. Основы личной безопасности сотрудников органов внутренних дел // Профессионал. 2005. № 5. С. 33-38.

Сведения об авторах

Крысин Михаил Вячеславович, начальник кафедры тактико-специальной подготовки, кандидат педагогических наук, доцент.

Поляков Алексей Анатольевич, старший преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки, б/с, б/з.

Олейник Александр Евгеньевич, преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки, б/с, б/з.

Дальневосточный юридический институт МВД России.

680030, г. Хабаровск, пер. Казарменный, д. 15.

Ключевые слова

Организации учебного процесса, межпредметные связи, специальные дисциплины боевой подготовки.

Кузнецов В. П.

Место и роль физической культуры в жизни студента вуза

Физкультура – это культура, направленная на укрепления здоровья и физического воспитания людей при помощи физических упражнений. В студенческое время это нелюбимый многими студентами предмет. Многие задумывались над вопросом – а для чего он нужен? Иностранный язык, например, необходим, для того чтобы мы могли общаться с другим народом и знать культуру других стран, а физкультура к чему? Ведь «попрыгать, побегать, покататься на велосипеде и поприседать» мы можем и в свободное время.

Данная тема актуальна в современном мире, особенно среди студентов не зависимо от пола. Физкультура нужна каждому из нас, чтобы наше тело всегда было в тонусе, а также является отличным средством для профилактики различных заболеваний. Бег, лыжные гонки, плаванье и другие спортивные занятия поднимают иммунитет, развивается командный дух, что тоже немаловажно. Неужели не одному студенту не хочется отдохнуть от умственных нагрузок, после лекционных занятий? Именно физкультура помогает в этом.

Таким образом, физкультура является важной дисциплиной в высших учебных заведениях. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она выступает одним из средств формирования всесторонне развитой личности, фактором укрепления здоровья, оптимизации физического и психологического состояния обучающихся в процессе профессиональной подготовки [1].

Цель проведения нашего обследования заключается в изучении мнения студентов о необходимости и востребованности физической культуры в вузе. Задачи: 1) узнать, какой вид спорта наиболее интересен студентам разного возраста и пола; 2) выявить, легко ли или сложно сдавать нормативы.

Структура физической культуры студентов реализуется в таких формах, как физическое воспитание (связанное с освоением физических и духовных сил человека), спорт (их совершенствованием). Для деятельности студентов в сфере физического воспитания вышестоящими являются образовательные аспекты. Весь процесс физического воспитания направлен на повышение уровня здоровья студентов, от которого зависят их интеллектуальный и физический потенциал, работоспособность, формирование жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Перед курсом физического воспитания с оздоровительной и профессиональной направленностью стоят воспитательные и развивающие задачи: сохранение и укрепление здоровья студентов; воспитание бережного отношения к собственному здоровью; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей [2; 3].

Спорт студента представляет собой категорию деятельности в форме различных видов соревнований и подготовки к ним с целью достижения спортивных результатов. Но, в свою очередь, от студента требуется проявления максимальных психофизических кондиций, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств. Занятия спортом выступают формой самовыражения и самоутверждения студента, определяя его образ жизни, общекультурные значимые приоритеты. В спорте выдвигается стремление к успеху, поощряется стремление личности к реализации своих возможностей. Результаты занятий спортивной деятельности студентов формируют такие качества как: выносливость, гибкость, ловкость, активность, самостоятельность и уверенность в своих силах. Владея и занимаясь разнообразными видами спорта, человек улучшает свое физическое состояние и физически совершенствуется. Тем самым, отражает такую степень физических возможностей личности, которые позволяют ей наиболее полно реализовать свои сущностные силы, а также успешно принимать участие в желательных для нее видах социально-трудовой деятельности. Физическое совершенствование рассматривают как динамическое состояние, характеризующее стремление человека к целостному развитию посредством определенного вида спорта или физкультурно-спортивной деятельности [4; 5; 6].

Физкультурно-спортивная деятельность, которой занимаются студенты – один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых потребностей. Целостный характер такой деятельности делает ее мощным средством повышения социальной активности личности [7]. Физическая культура студента позволяет: улучшить работу сердца, установить давление; снизить чистоту пульса и обеспечить хорошее кровообращение; стимулировать дыхание и расслаблять мышцы; укреплять кости и сухожилия, позволяет улучшить фигуру и комплекцию.

Молодежь интересуется различными видами спорта, от этого и зависит их отношение к физкультуре. Если заниматься нелюбимым видом спорта, то нет особого интереса, нет стремления к самосовершенствованию. Такой спорт не вызывает позитивных эмоций, и поэтому многие студенты не желают заниматься [8; 9].

Среди студентов нашего университета наиболее популярными видами спорта являются – спортивные танцы и волейбол (среди девушек), футбол, теннис и баскетбол (среди юношей). Но также большее число опрошенных студентов отметили, что в университете нет такого вида спорта, которым они хотели бы заниматься.

Не менее важным является сложность сдачи нормативов. Из-за чего происходят такие проблемы? Возможно, студенты не так уж хорошо готовятся к сдаче нормативов. А может это просто лень и отсутствие желания. Опрос показал, что большей части студентов не зависимо от пола вовсе не трудно сдавать нормативы.

На основании проведенного исследования можно сделать вывод о том, что большинство студентов разного пола предпочитают заниматься тем видом спорта, который им по душе.

К сожалению, в современном обществе молодежь не заботится о своем здоровье и не воспринимает в серьез всю пользу физической культуры. Хотелось бы напомнить о проблемах, возникающих в связи с пассивным отношением к физическим нагрузкам, а это сердечно-сосудистые заболевания, нарушение обмена веществ, заболевание дыхательных путей, ожирение и т. д. Также хотелось бы посоветовать молодежи уделять больше внимания своему здоровью, и результат не заставит себя ждать.

---

1. Иванина Л. И., Алдошина Е. А., Алдошин А. В. Самопознание инженерных кадров в пространстве физической культуры: специфика и проблема активизации // Мир транспорта и технологических машин. 2016. № 2 (53). С. 123-131.

2. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Организация деятельности вуза в самоорганизации здорового поведения курсантов МВД в процессе физической подготовки // Мир науки. 2016. № 2. С. 28.

3. Подрезов И. Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 106-109.

4. Кутергин Н. Б., Горбатенко А. В., Кулиничев А. Н. Социальная роль спорта в социализации личности // Проблемы правоохранительной деятельности и образования: сборник научных трудов. Белгород: БелЮИ МВД России, 2012. С. 53-55.

5. Алдошин А. В. Значение занятий спортом в формировании общественной активности у курсантов организаций системы МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 22-25.

6. Апальков А. В., Муханов Ю. В. Важность формирования у молодёжи потребности в занятиях физической культурой // Проблемы правоохранительной деятельности и образования: сборник научных трудов. Белгород: БелЮИ МВД России, 2011. С. 38-40.

7. Славко А. Л., Клименко Б. А. Влияние физкультурно-спортивной деятельности на развитие личности курсанта // Проблемы правоохранительной деятельности и образования: сборник научных трудов. Белгород: БелЮИ МВД России, 2012. С. 47-52.

8. Еремин Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 107-114.

9. Баркалов С. Н. Физическая культура как важнейший фактор организации свободного времени курсантов вузов МВД России // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 247-250.

Сведения об авторе

Кузнецов Владимир Павлович, старший преподаватель кафедры физического воспитания, б/с, б/з.

Орловский государственный аграрный университет.

302019, г. Орел, ул. Генерала Родина, д. 69.

Ключевые слова

Физическая культура, спорт, физкультурно-спортивная деятельность.

Кузнецов М. Б.

Здоровьесбережение курсантов и слушателей как задача образовательных организаций МВД России

Сегодня специалисты в сфере здравоохранения и здоровьесберагающих технологий считают, что здоровье человека на 50 % зависит от его образа жизни. В этой связи особую актуальность приобретает формирование у курсантов умений самоорганизации здорового поведения [1].

В послании Президента Российской Федерации В. В. Путина Федеральному Собранию от 3 декабря 2015 года здоровье жителей России названо одним из главных приоритетов национальной политики. Но в настоящее время реализация масштабных мероприятий по сохранению и укреплению здоровья населения, затруднена по ряду

причин. На практике выполнение оздоровительно-профилактических программ достаточно сложно, поскольку многие образовательные организации на сегодняшний день не располагают структурными подразделениями, способными на высоком уровне решать проблемы оздоровления и профилактики [2].

Образовательная организация – это особая социальная среда для обучающихся. В период обучения на курсантов вузов МВД России воздействует различный комплекс факторов, которые, к сожалению, негативно влияют на состояние здоровья в целом. Общество в современных условиях требует от выпускника готовности вступить в активную общественную и служебную деятельность полноценной личностью, имеющей высокий резерв здоровья и стрессоустойчивость к различным жизненным и профессиональным ситуациям. Отсутствуют различные социальные возможности, которые способны повлиять на причины сдвигов здоровья отдельного человека и нации в целом. Не исключено, что в этом кроется одна из причин пренебрежительного отношения большей части курсантов к своему здоровью [1].

Актуальность проблемы здоровьесбережения связана, в первую очередь, с ухудшением состояния здоровья обучающихся. Среди причин можно отметить: 1) отсутствие современной единообразной педагогической технологии оздоровления обучающихся, которая бы повлияла в целом на решение такого вопроса, как изменение образа жизни, это необходимо для того, чтобы каждый человек заботился о своем физическом совершенствовании, обладал знаниями в области гигиены и физического воспитания; 2) невозможность проведения оперативного строгого и реального контроля, а также учета состояния здоровья обучающихся; 3) снижение у многих обучающихся понимания и мотивации для ведения здорового образа жизни; 4) несвоевременность разработки теоретических основ здоровьесбережения и их эффективного использования в образовательном процессе [3].

Безусловно, курсантов вузов МВД России можно отнести к категории с повышенными факторами риска. Которыми являются нервное перенапряжение и умственное утомление, травматизм, нарушение режима дня в связи со служебной необходимостью. Все это приводит к различным заболеваниям, неврозам и т. п., что делает проблему здоровьесбережения весьма актуальной для высшего образования в системе МВД России [1].

В XXI веке в России ощущается необходимость в новом типе личности с правильной ориентацией на приоритет личного здоровья и его сбережения. Поэтому проблема укрепления здоровья учащейся молодежи, носит важный характер для государства и общества. Задачей любого вуза является подготовка физически здоровых специалистов, способных долго сохранять работоспособность. Всем известно, что хорошее здоровье является необходимым условием получения высшего образования, так как овладение профессиональными знаниями, умениями и навыками на сегодняшний день требует от курсантов больших умственных и физических затрат. При этом высшее образование занимает одну из самых значимых ступеней в структуре общественного воспитания личности, являясь важнейшим институтом формирования образованной, квалифицированной, культурной и интеллектуальной элиты государства. В условиях продолжающегося социального расслоения, отсутствия у молодых граждан равных шансов на получение образования, достойной работы, медицинских, социально-бытовых и других услуг нарастает неудовлетворенность жизнью, апатия, увеличивается количество стрессов, что вызывает проблему дезадаптации личности в обществе и общее снижение показателей состояния здоровья молодых людей [4; 5].

Здоровье молодежи формируется под влиянием биологических и социальных факторов, которые непосредственно оказывают воздействие. От нормального физического состояния юношей и девушек, зависит способность их организма сохранять ус-

тойчивость к различным факторам, умение и возможность адаптации к меняющимся условиям внешней среды. Растущий поток информации, потребность более глубоких знаний от специалистов, требует все больше усилий от обучающихся, в связи с этим перед вузом возникает ряд задач по решению вопросов рационального сочетания их труда и отдыха [6].

Физическая культура и спорт не просто основные элементы для полноценного развития, но и социально значимые конструкторы, которые непосредственно влияют на формирование личности будущих специалистов. Занятия физической культурой должны стать для вуза одним из основных средств для сохранения и укрепления здоровья. На основе представлений о здоровьесберегающей образовательной системе можно сделать вывод, что общая цель в образовании должна состоять в следующем: научить будущих специалистов мыслить, профессионально реализовать себя, подготовить физически к предстоящей самостоятельной жизни. Программа создания здоровьесберегающей среды в вузе может быть реализована только при выполнении следующих задач: проведение ежегодной диспансеризации всех обучающихся; рациональная организация учебного процесса (необходимо добавить в образовательную программу часы на физическое воспитание); привлечение обучающихся к различным научным исследованиям в области укрепления здоровья; создание службы психологической поддержки обучающихся [7; 8].

Привлечение людей, в том числе и сотрудников ОВД, в систему оздоровительной физической культуры дает некоторую возможность повысить их грамотность и информированность в вопросах здоровья [9].

У молодого поколения четко выражен интерес к средствам оптимизации образа жизни, оздоровительным методикам, контролю и самоконтролю в процессе занятий физическими упражнениями, к методике использования дыхательных упражнений, закаливания и вопросам регулирования половой жизни. В виде лекций, методико-практических занятий необходимо знакомить обучающихся с этой и другой информацией связанной с использованием массажа и самомассажа, сауны, аутогенной тренировки, нетрадиционных систем физических упражнений (йога, ушу, и др.). Проводить лекции, беседы и диспуты с медработниками по вопросам применения лекарств, витаминов и т. п. [3].

Проблема улучшения состояния здоровья молодого и подрастающего поколения была и остается одной из самых значимых и носит стратегический характер для любого государства. Несмотря на постоянное внимание к здоровью населения со стороны государства и общества, проблема в России решается пока неэффективно. Исходя из результатов исследований многих ученых, сведений органов медицинского контроля прогрессирует массовое нарушение физического здоровья, снижение устойчивости к факторам риска, ухудшение физической подготовленности. В связи с этим необходимо оптимизировать деятельность образовательных организаций в сфере здоровьесбережения. Решение такой сложной проблемы возможно только в случае объединения усилий всех участников образовательного процесса [7].

Также следует понимать, что какие бы методы и технологии сохранения и укрепления здоровья не использовались в вузе, ожидаемого эффекта не будет, если у обучающихся не сформированы потребности и привычки в отношении к здоровью, не выработаны умения и навыки совершенствования своего физического здоровья. В этой связи надо вырабатывать у них положительное отношение к систематическим занятиям физической культурой [6].

Создание здоровьесберегающей среды невозможно в одиночку, необходимы усилия со стороны каждого, поэтому хотелось бы привлечь к реализации программы различные структуры, непосредственно отвечающие за здоровье населения, средства

массовой информации. Для решения данной проблемы также необходима поддержка обучающихся, родителей и всего педагогического коллектива вуза [7].

В последнее время постоянно говориться о здоровье, как о важнейшей высшей ценности человека, которое формируется под влиянием ряда социальных факторов, именуемых как здоровый образ жизни. Всем известно, что неотъемлемым фактором профессионального роста всегда будет физическое здоровье.

Здоровье человека не сводится к некоторой природной данности: оно имеет не только объективные, но и субъективные предпосылки; оно формируется, укрепляется, и, к сожалению, еще утрачивается. Именно поэтому без формирования мотивации курсантов и преподавателей к здоровому образу жизни невозможна современная система образования.

---

1. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Организация деятельности вуза в самоорганизации здорового поведения курсантов МВД в процессе физической подготовки // Мир науки. 2016. № 2. С. 28.

2. Горькова В. А., Тихомирова Т. А., Савкина Н. В. К проблеме использования здоровьесберегающих технологий в российских вузах // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: сборник статей. М.: Изд-во МЦНО. 2016. № 2 (30). С. 122-127.

3. Глебова Е. И. Здоровьесбережение как средство повышения эффективности обучения учащихся вуза: дис. … канд. пед. наук. Екатеринбург, 2005. 182 с.

4. Еремин Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 107-114.

5. Подрезов И. Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и курсантов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 106-109.

6. Сомов Д. С. Теория и методология реализации здоровьесбережения в условиях современного вуза [Электронный ресурс]. URL: http://http://nauka-pedagogika.com

7. Кукель А. А., Круталевич О. П., Мицкевич Т. А. Мониторинг физического состояния учащихся как компонент здоровьесберегающей среды в вузе [Электронный ресурс]. URL: http://elib.bspu.by.

8. Волков В. Ю. Организация и контроль в реабилитации здоровья учащихся: учебное пособие. СПб.: Государственный технический университет, 1996. 89 с.

9. Осипов Д. В. Значение оздоровительной физической культуры для сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 226-228.

Сведения об авторе

Кузнецов Михаил Борисович, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Физическая культура, спорт, здоровьесбережение, здоровый образ жизни.

Кузнецов М. Б., Осипов Д. В.

Роль физической культуры и спорта в формировании толерантного поведения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России

Занятия физической культурой и спортом являются оптимальным средством формирования толерантного поведения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Во время подвижных, спортивных игр и эстафет выстраиваются межличностные взаимоотношения, совершенствуются навыки сотрудничества.

Необходимость проявления толерантности нередко связана с наличием значительной напряженности ситуации (стресса) в отношениях между людьми. На сегодняшний день, очевидно, что «важной стратегической задачей реформирования образования на современном этапе развития российского общества является необходимость содействия физическому, психическому здоровью молодежи, утверждение приоритетов здорового образа жизни» [1].

В некоторых научных источниках успешность функционирования человека в напряженных условиях связывают с различными социально-психологическими особенностями личности: тревожностью, уверенностью в себе, мотивацией достижения успеха и избегания неудачи [2].

Поскольку психика молодежи еще не обладает достаточным уровнем устойчивости в силу возрастных особенностей, молодые люди «не всегда адекватно воспринимают существующие реалий жизни, необходимо четко понимать, какие формы толерантности существуют именно на уровне психологии личности» [3].

По мнению некоторых авторов, толерантность представляет собой «структурообразующий компонент в организации общества», это не только норма гуманных человеческих отношений, но и реальная «организующая сила в развитии общества» [4]. Данное обстоятельство означает, что за идентичными проявлениями толерантного поведения стоят различные психологические и физиологические параметры. Наличие такой неоднозначности может поставить под сомнение возможность создания строго объективно сформированной характеристики, такой как толерантное поведение человека, свидетельствуя об отсутствии на сегодняшний день стройной концепции планомерного научного поиска наиболее значимых компонентов толерантности. На сегодняшний день, очевидно, что «воспитание толерантности у молодежи должно стать одной из ведущих образовательных задач нового века» [5].

Занятия физкультурой и спортом могут быть рассмотрены в качестве социально обусловленной модели целевого поведения курсанта, значение которого связано с необходимостью гармоничного развития различных сторон личности, качеств ее тела и духовного мира. В рамках психолого-педагогической проблематики задача формирования толерантного поведения учащейся молодежи обнаруживает четкую связь с задачами достижения благополучия, здоровья, высокого уровня работоспособности и профессионально значимых качеств личности. При этом установки толерантного поведения актуализируют возможности объективной оценки индивидуальных и групповых различий, позволяя выявить и охарактеризовать отдельные психологические и социальные особенности межличностного и межгруппового взаимодействия в условиях поликультурного пространства [6].

Ускоряющиеся темпы развития социально-экономических условий в жизни современного общества обостряют конкуренцию среди будущих специалистов в борьбе за «достойное место работы». В этой связи, ведущими факторами, определяющими толерантное поведение, являются: профессиональная компетентность, профессиональное здоровье и объем практического опыта [7]. И если практический опыт можно получить

только в производственных условиях и на протяжении какого-то времени работы, то оба первых фактора – в процессе обучения.

Формирование установок толерантного поведения тесно вязано с понятием социальной компетентности, которая включает такие составляющие, как отношение личности к коллективу и коллектива к личности. Социальная компетенция представляет собой способность личности выполнять нормы и правила жизнедеятельности в обществе, готовность принимать на себя ответственность за собственную деятельность и возможные ее результаты, соотнося личные интересы с социально обусловленными потребностями современного общества.

Так, например, одним из важнейших показателей социальной компетентности является сплоченность коллектива как степень единства данного коллектива, проявляющаяся в общих убеждениях, традициях, характере межличностных отношений и единстве практической деятельности. При этом одной из наиболее распространенных причин конфликтных ситуаций внутри учебных групп является низкий уровень сформированной коммуникативной компетентности учащихся и педагогов. В то же время, если говорить о занятиях физической культурой, то всякая спортивная деятельность требует координированного взаимодействия участников друг с другом. Поэтому она должна осуществляться в условиях благоприятного социально-психологического климата, а он в свою очередь выражается в коммуникативных компетенциях, взаимодействующих между собой субъектов.

Ведущие ученые отмечают, что практика и научные исследования свидетельствуют о том, что подвижные игры создают благоприятные условия для формирования важных нравственных качеств: умение проникаться общими интересами, радоваться успехам товарищей, проявлять желание оказать помощь [8].

На наш взгляд, одной из слабых сторон существующих подходов к исследованию факторов толерантности, исключающих возможность стать подлинными психологическими основаниями исследования данной проблемы, является применение в них чаще всего формальных методов к тому, что неформализуемо, рассмотрение толерантности только как некоторых отдельных абстрактных параметров, социальная и психологическая природа многих из которых совершенно не раскрыта. В научной литературе нередко преувеличивается роль биологических предпосылок в становлении эмоциональной устойчивости, толерантности, недооценивается роль социально-обусловленных факторов.

Существует мнение, что толерантный курсант или слушатель в силу особой тактики построения своего поведения по отношению к коллективу добивается большей результативности в различных сферах деятельности. Приобретенные в процессе занятия физической культуры навыки и способности позитивных межличностных взаимоотношений, служат прочной основой для проявления среди учащейся молодежи чувства товарищества, взаимовыручки, способности заботиться об общем успехе и в будущем. В данном контексте наиболее рельефно обнаруживается свойство физической культуры как «школы воспитания», развивающей не только ловкость, меткость, быстроту, силу и т. д., но и стремление к справедливости, чести, порядочности, взаимопомощи, бескорыстию, терпимости, любви и долгу [9; 10].

На занятиях физической культурой наиболее успешно могут быть сформированы установки межличностной на уровне коммуникативной толерантности (доброжелательность, принятие, доверие) и уровне когнитивной толерантности (знания нормативно-ролевых моделей).

С нашей точки зрения, сопоставление толерантности той или иной категории молодых людей с различными социально-личностными особенностями может быть оправдано лишь в том случае, если последние являются постоянными характеристиками учащихся, проявляющимися в самых различных жизненных ситуациях.

Несомненно, важным способом формирования в общественном мышлении стратегии толерантности является система образования. При этом педагогу необходимо учитывать, что толерантное поведение в молодежной среде будет способствовать разрешению конфликтов и сохранению доброжелательных отношений между учащимися. И здесь в качестве формы воспитательного процесса, основой формирования стратегии толерантного поведения являются непосредственно занятия физической культурой и спортом.

Известно, что особенности тех или иных видов спорта помогают курсантам и слушателям вырабатывать различные качества, необходимые в будущей профессиональной деятельности. Благодаря спортивным занятиям обучающиеся приобретают навыки взаимодействия в команде, подчиняя при необходимости собственные личные интересы интересам коллектива, становятся более дисциплинированными и коммуникабельными [11]. Тем более что занятия физической культурой, прежде всего, сами игровые моменты, воспроизводят различные жизненные ситуации.

Целенаправленно преодолевая трудности на спортивных тренировках, борясь с напряжением и утомлением, обучающийся воспитывает силу воли, повышает уверенность в себе и учится правильно распределять силы при различных видах деятельности. Медленное и спокойное выполнение каких-либо упражнений способствует снятию нервно-эмоциональных напряжений. Элементы случайности свойственные занятиям физической культурой, интенсивный темп сменяемости различных ситуаций, мощное и продолжительное воздействие психологической нагрузки эмоционального характера закаляет курсантов, делая их более выносливыми и приспособленными, что, несомненно, пригодится в будущем [12].

Наиболее ценным в отношении молодежи, занимающейся спортом, является формирование таких качеств, как эмоциональное равновесие в различных ситуациях и превосходное ориентирование в быстро изменяющейся обстановке [13]. При групповых занятиях физической культурой происходит выстраивание межличностных взаимоотношений, совершенствуются навыки сотрудничества во время подвижных игр и эстафет.

Спортивные эстафеты помогают не только сделать коллектив более сплоченным, но и учат молодых людей доверию. Вследствие командной игры происходит повышение коммуникативной культуры. Следует учитывать, что как методы обучения способствуют созданию благоприятной и позитивной атмосферы коллективной работы и повышению командного духа, так и благоприятная среда способствует повышению эффективности этих методов.

Преподавателю необходимо следить за тем, чтобы общая атмосфера на занятиях физической культурой была дружественной и эмоционально наполненной, не только мотивируя к совершению необходимых действий, но и содействуя сплоченности команды.

Наиболее эмоционально насыщенные моменты, яркие впечатления, позитивный настрой, стремление к общению может дать совместная, коллективная тренировка или подготовка и выступление в различных соревнованиях. Вместе пережитые положительные моменты и полученные эмоции подпитывают спортивный процесс, в ходе которого обучающийся ощущает поддержку со стороны, что побуждает его совершать действия, на которые он сам изначально бы не решился. Физическая культура и спорт могут сплотить людей, невзирая на границы культуры и религии, помогают возобновлять диалоги и находить каналы коммуникации, делают молодых людей более терпимыми и примиряют.

Следует учитывать, что физическая культура, как и культура в целом является одним из наиболее цивилизованных способов взаимоотношений людей в обществе.

Физическая культура, способна воспитывать в человеке способность адекватно реагировать на внешнее воздействие, максимально активизируя организм и психику при полном эмоциональном равновесии, помогая интуитивно действовать в экстремальной ситуации и даже управлять ею [14; 15]. С дальнейшим развитием физической культуры и спорта и их продвижением в обществе толерантность должна все больше укреплять свои позиции.

В заключении следует отметить, что физическая культура является одним из важных средств обучения и воспитания курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. В целях разрешения межличностных конфликтов основные задачи формирования учебного процесса на занятиях физической культурой заключается в следующем: повышение уровня морально-волевых качеств и умений, являющихся средством решения разногласий как факторов, снижающих риск возникновения конфликтных ситуаций; формирование и развитие навыков решения межличностных конфликтов, необходимых для успешного решения совместно выполняемых задач; повышение конфликтологической грамотности в овладении стратегиями эффективного взаимодействия, способами разрешения и предупреждения конфликтов.

---

1. Аронова Т. В., Королева О. П. Формирование мотивации у школьников 9-11 классов к физкультурной деятельности // Спортивный психолог. 2014. № 4 (35). С. 85-87.

2. Баркалов С. Н. Учет особенностей темперамента курсантов образовательных организаций МВД России в процессе физической подготовки на первоначальном этапе обучения // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 35-40.

3. Логинова А. А., Атаева Л. И. Толерантность молодежи в современном обществе // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы Международной научной конференции. Уфа: Лето, 2013. С. 92-94.

4. Кубякин Е. О. Формирование установок толерантности в молодежной среде как элемент системы противодействия экстремизму // Общество и право. 2010. № 3 (30). С. 288-291.

5. Луценко Е. Л., Ефимова Д. В. Толерантность в молодежной среде: социологические аспекты // Современные исследования социальных проблем. 2012. № 11 (19). С. 112-117.

6. Власов Е. А., Воробьева Е. В. Формирование психологического статуса профессионального здоровья учащихся в процессе физического воспитания в вузе // Спортивный психолог. 2015. № 3 (38). С. 86-90.

7. Дружинин А. В. Оценка профессиональных компетенций в процессе физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Обучение и воспитание: методика и практика 2013/2014 учебного года: материалы Международной научно-практической конференции. Новосибирск: Изд-во ЦРНС, 2013. С. 119-122.

8. Федорова А., Ромашкина В., Хаирова Т. Н., Дижонова Л. Б., Слепова Л. Н. Занятия физической культурой как условие воспитания толерантности у студентов // Успехи современного естествознания. 2013. № 10. С. 216-217.

9. Баркалов С. Н. Воспитательный аспект в физической подготовке курсантов образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 22-25.

10. Слободчикова Т. А. Педагогические условия формирования рефлексии у курсантов образовательных организаций системы МВД на занятиях по физической подготовке // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и

инновационные технологии физического воспитания: материалы Всероссийской научно-практическая конференции. Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2015. С. 227-231.

11. Еремин Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 107-114.

12. Рямова К. А. Функциональный тренинг как одна из составляющих становления и развития профессиональных качеств сотрудников полиции // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: материалы Всероссийской научно-практическая конференции. Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2015. С. 206-210.

13. Герасимов И. В., Алдошин А. В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов образовательных организаций системы МВД России // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 673.

14. Подрезов И. Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 106-109.

15. Баркалов С. Н. Физическая культура как важнейший фактор организации свободного времени курсантов вузов МВД России // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 247-250.

Сведения об авторах

Кузнецов Михаил Борисович, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, б/с, б/з.

Осипов Дмитрий Васильевич, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Физическая культура, спорт, толерантность, межличностные конфликты.

Лавров В. Н.

О проблеме совершенствования физической подготовки сотрудников ОВД, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России

Вопросам совершенствования содержания и методики физической подготовки сотрудников ОВД, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России посвящено значительное количество работ, выполненных образовательными организациями преимущественно по заказам подразделений МВД России. Эти вопросы на протяжении многих лет рассматриваются на научно-практических конференциях, проводимых образовательными организациями МВД России. Казалось бы, в основе совершенствования физической подготовки должны лежать, прежде всего, заказные работы по ее научному обеспечению и мнение специалистов, рассматриваемое на научно-практических конференциях. Однако этого не происходит. Программно-методическое обеспечение физической подготовки разрабатывается, как правило, без учета результатов научных исследований и мнений широкого круга специалистов.

Свидетельством сказанному является следующее. Нижегородской академии подразделениями МВД России поручалось выполнение ряда работ по научному обеспечению физической подготовки сотрудников ОВД и курсантов образовательных организаций (см. в сети Интернет «Боевые приемы борьбы на форуме сотрудников МВД» сообщения 116, 117 и 118 на стр. 6), которые своевременно представлялись заказчикам. *Замечаний по содержанию и качеству работ академия от заказчиков не получала.*

Результаты НИР систематически докладывались на научно-практических конференциях, публиковались в сборниках их материалов. Кроме того, Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова в практическом разделе конференции 2008 года предоставил мне возможность организовать демонстрацию раздела «Боевые приемы борьбы», которое было отснято на видео (см. в сети Интернет «Боевые приемы борьбы на форуме сотрудников МВД»: сообщение 12__ № 1 на стр. 66).

В порядке авторского сопровождения и внедрения наиболее значимых работ по научному обеспечению физической подготовки курсантов образовательных организаций, выполненных по заказу МВД, был подготовлен «Учебно-методический комплекс дисциплины «Физическая подготовка». Нижегородская академия МВД России в 2008 году направила УМК в образовательные организации МВД для рецензирования и получила положительные оценки (см. в сети Интернет «Боевые приемы борьбы на форуме сотрудников МВД»: сообщение 12__ № 2 на стр. 66). Учитывая, что рецензенты положительно оценили и в абсолютном большинстве рекомендовали издать УМК, руководство академии ходатайствовало перед ДГСК об издании «Учебно-методический комплекс дисциплины «Физическая подготовка» под грифом МВД. Однако положительного решения по этому вопросу не состоялось.

В то же время, в связи с реформированием МВД и введением Госстандарта третьего поколения 16 июня 2011 года ДГСК МВД России утвердил примерную программу по дисциплине «Физическая подготовка». Очевидно, примерная программа должна быть результатом научно-исследовательской работы, содержать положительный опыт. Она должна быть примером для подготовки рабочих программ. В результате анализа данной программы осталось неясным, какие обоснования эффективности лежали в ее основе. Кроме того, было выявлено, что программа не имеет должного учебно-методического обеспечения.

С позиции работ по научному обеспечению физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД и УМК дисциплины «Физическая подготовка», одобренного специалистами физической подготовки образовательных организаций, нами был подготовлен комментарий к примерной программе и направлен в Управление организации профессиональной подготовки (УОПП) ДГСК МВД России (см. в сети Интернет «Боевые приемы борьбы на форуме сотрудников МВД»: сообщение 12__ № 3 на стр. 66).

В связи с введением Госстандарта третьего поколения УМК дисциплины «Физическая подготовка» нами был переработан и дополнен с учетом требуемой структуры (см. в сети Интернет «Боевые приемы борьбы на форуме сотрудников МВД»: сообщение 12__ № 4 на стр. 66).

В связи с реформированием МВД России УОПП подготовило проект НОФП, в котором работы по научному обеспечению физической подготовки сотрудников ОВД, выполненные по заказу МВД образовательными организациями, не были использованы. По запросу ДГСК МВД России от 10.05.2011 № 21/10/4165 Нижегородская академия направила в адрес ДГСК рецензию на проект НОФП, а в качестве предложения проект НФП-2008, выполненный по заказу ДГСК от 06.03.2007 № 21/14/1880 (исх. № 43/22-11 от 30.05.2011) (см. в сети Интернет «Боевые приемы борьбы на форуме сотрудников МВД» сообщение 12__ № 4 на стр. 66).

07.02.2012 УОПП направил в адрес академии новый вариант проекта НОФП, который коренным образом отличался от первоначального варианта. Анализ представленного НОФП свидетельствовал о том, что предложения Нижегородской академии не были учтены. Нами был подготовлен «Сравнительный анализ проекта НОФП-2012 и проекта НФП-2008, выполненного по заказу ДГСК» (см. в сети Интернет «Боевые приемы борьбы на форуме сотрудников МВД» сообщение 12__ № 5 на стр. 66) и направлен в УОПП разработчикам НОФП.

Приказом МВД России от 13.11.2012 № 1025дсп было утверждено «Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» (НОФП-2012). Анализ НОФП-2012 свидетельствовал о том, что наши предложения не были использованы при его подготовке.

Мной был подготовлен «Комментарий к разделу «Боевые приемы борьбы» НОФП-2012» (см. в сети Интернет «Боевые приемы борьбы на форуме сотрудников МВД» сообщение 12__ № 6 на стр. 66), в котором представлено обоснование ухудшения изложения техники боевых приемов борьбы в НОФП-2012.

По материалам «Комментария к разделу «Боевые приемы борьбы» НОФП-2012» было опубликовано ряд статей в сборниках материалов научно-практических конференций, проводимых образовательными организациями МВД России.

Несмотря на неудачные попытки нашего взаимодействия с УОПП по внедрению НИР и нашего опыта работы в практику, я продолжил эту работу. Мной дважды были направлены работы по научному обеспечению физической подготовки сотрудников ОВД и курсантов образовательных организаций с обоснованиями их внедрения, в том числе НИР «Раздел «Боевые приемы борьбы» Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации (НОФП-2012): Комментарий». Основным замечанием к разделу «Боевые приемы борьбы», обоснованном в комментарии, является то, что в рассматриваемом документе было выявлено значительное количество замечаний к набору и описанию техники боевых приемов борьбы. По материалам комментария к разделу «Боевые приемы борьбы» в текущем году опубликован ряд научных статей в материалах научно-практических конференций, проводимых образовательными организациями МВД России. Из УОПП были получены ответы (см. в сети Интернет «Боевые приемы борьбы на форуме сотрудников МВД» сообщение 12__ № 7 на стр. 66). В заключение одного из ответов сказано, что при доработке НОФП взаимодействие ДГСК МВД России с образовательными организациями МВД России, учеными и специалистами в указанной области будет продолжено.

В настоящее время Нижегородская академия продолжает работу по совершенствованию методического обеспечения физической подготовки в системе МВД России. В этой связи рекомендую ознакомиться с рецензиями на рабочую программу и методическое обеспечение темы № 5.6. (см. в сети Интернет «Боевые приемы борьбы на форуме сотрудников МВД» сообщение 12__ № 8 на стр. 66). Под руководством авторов академии подготовлен к изданию учебник «Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации». В учебнике глава 7 именуется «Техника боевых приемов борьбы». Эта глава в несколько измененном варианте изложения содержит изданное в Нижегородской академии пособие «Технико-тактические приемы ограничения свободы передвижения». Фактически это пособие посвящено описанию техники боевых приемов борьбы. Кроме того, подготовлен проект НФП-2015, в котором в разделе «Боевые приемы борьбы» техника приемов изложена практически как в учебнике.

Таким образом, первоисточником описания техники боевых приемов борьбы является пособие «Технико-тактические приемы ограничения свободы передвижения». Нами выполнен подробный анализ описания техники боевых приемов борьбы в данном

пособие (см. в сети Интернет «Боевые приемы борьбы на форуме сотрудников МВД» сообщение 12__ № 12 на стр. 66), который может быть отнесен к анализу описании техники боевых приемов борьбы в учебнике и в проекте НФП-2015.

В «Комментарии к разделу «Боевые приемы борьбы» НОФП-2012» (см. в сети Интернет «Боевые приемы борьбы на форуме сотрудников МВД» сообщение 12__ № 6 на стр. 66) и в «Комментарии к наглядному (практическому) пособию «Технико-тактические приемы ограничения свободы передвижения» обосновано дальнейшее ухудшение описания раздела «Боевые приемы борьбы» в физической подготовке сотрудников ОВД и курсантов образовательных организаций МВД России.

Таким образом, основной проблемой совершенствования физической подготовки сотрудников ОВД, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в период реформирования МВД является то, что при подготовке программно-методического обеспечения физической подготовки и нормативных документов, регламентирующих физическую подготовку в системе МВД России, не используются работы по научному обеспечению физической подготовки и мнение широкого круга специалистов физической подготовки.

Сведения об авторе

Лавров Владимир Николаевич, кандидат педагогических наук, профессор.

603155, г. Нижний Новгород, ул. Ковалихинская, д. 57, кв. 13.

Ключевые слова

Программно-методическое обеспечение физической подготовки, реформирование, боевые приемы борьбы.

Лазаревич М. В.

Результаты физической подготовленности слушателей факультета профессиональной подготовки Омской академии МВД России на входном и выходном контроле по физической подготовке (на примере контрольного упражнения «сгибание и разгибание рук в упоре лежа»)

Физическая подготовка слушателей образовательных организаций МВД России организуется и проводится в соответствии с НОФП-2012, примерными и рабочими программами учебной дисциплины «Физическая подготовка», программами профессионального обучения и дополнительного профессионального образования.

Так, одной из задач физической подготовки сотрудников полиции является развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач.

Основным средством физической подготовки являются общефизические (на силу, быстроту и ловкость, выносливость) и служебно-прикладные (боевые приемы борьбы) упражнения.

Рассмотрим физическое качество «сила». Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений. Одним из контрольных упражнений по физической подготовке, оценивающим уровень развития силы, для сотрудников полиции является сгибание и разгибание рук в упоре лежа, где силовые способности проявляются в преодолевающем, уступающем и статическом режимах работы мышц. Они определяются физиологическим поперечником мышц и функциональными возможностями нервно-мышечного аппарата.

Рассмотрим порядок выполнения данного упражнения. Из упора лежа (расстояние между руками по ширине плеч, туловище прямое) по команде «Начинай» согнуть

руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа, зафиксировав на 1 секунду неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Касание пола бедрами и животом запрещается. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда применяется трижды подряд, выполнение упражнения прекращается.

Надо отметить, что практика задержания преступников показывает ведущую роль физического качества «сила» в этом процессе.

Так, в целях совершенствования проведения занятий по дисциплине «Физическая подготовка», а именно развитие силы, нами был проведен анализ, на примере одной из учебных групп факультета профессиональной подготовки Омской академии МВД России по результатам входного и выходного контроля одного из контрольных упражнений (сгибание и разгибание рук в упоре лежа).

Данное исследование проводилось в течение 2015-2016 учебного года, и в нем принимала участие учебная группа (лица среднего и старшего начальствующего состава), состоящая из 24 человек.

На входном контроле по физической подготовке при сдаче контрольного упражнения сгибание и разгибание рук в упоре лежа у данной категории лиц результаты оказались следующие: самый лучший результат 34 раза, что составило 49 баллов; самый худший результат 18 раз, что составило 33 балла. В среднем по результатам всей группы получилось 26 раз, что составило 41 балл.

На выходном контроле по физической подготовке при сдаче контрольного упражнения сгибание и разгибание рук в упоре лежа у данной категории лиц результаты были следующие: самый лучший результат 55 раз, что составило 85 баллов; самый худший результат 39 раз, что составило 54 балла. В среднем по результатам всей группы получилось 44 раза, что составило 63 балла.

Итого за 6 месяцев обучения по результатам входного и выходного контроля рост составил в 22 балла.

Во время занятий по дисциплине «Физическая подготовка», а именно развитие силы, мы большое внимание уделяли развитию мышц плечевого пояса, а также правильности выполнения упражнения сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

На занятиях были использованы в основном метод повторного упражнения, повторно-серийный метод, а именно: 1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа разными положениями рук: руки на ширине плеч, руки шире плеч, руки вдоль туловища ладони вместе; 2) сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки; 3) сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком; 4) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах; 5) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на тыльной стороне ладонях; 6) сгибание и разгибание рук в упоре лежа в положении «ноги выше головы»; 7) сгибание и разгибание рук в упоре лежа с остановками; 8) плюс ко всем этим упражнениям: подтягивание на перекладине разным хватом (узким, средним, широким, обратным, разноименным), с чередованием нагрузки на другие группы мышц, такие упражнения как: приседание, пресс, бег и т. д.

На занятиях по дисциплине «Физическая подготовка» следует включать упражнения для основных мышечных групп, выполнять достаточное количество повторений упражнения до утомления мышц, постепенно увеличивать количество подходов и количество (раз) выполняемых упражнений.

Данный анализ, показал, что те средства и методы физического воспитания, которые использует преподаватель в своей профессионально-служебной и педагогической деятельности себя оправдывают и дают необходимые результаты для подготовки

слушателей, сотрудников полиции к действиям, связанным с применением физической силы, в том числе боевых приемов борьбы.

Сведения об авторе

Лазаревич Максим Викторович, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Омская академия МВД России.

644092, г. Омск, проспект Комарова, д. 7.

Ключевые слова

Физическая подготовка, профессиональное обучение, входной и выходной контроль, сила, физическое качество.

Ленева Ю. Б.

Педагогические условия формирования ценностного отношения к физической культуре у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России

В современном обществе прошедшая реформа правоохранительной структуры заложила в основу высокие требования к подготовке специалистов для органов внутренних дел, что непосредственно влечет за собой повышение качества физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Так как особая роль в профессиональной подготовке и становлении будущих сотрудников полиции отводится именно образовательным организациям системы МВД России [10].

Для выполнения поставленных целей образовательными организациями разрабатываются и внедряются новые интегративные технологии и системы обучения, которые, в первую очередь, направлены на соответствующие полицейские профессии и обеспечивают формирование у курсантов системы знаний, навыков, а также умений, которые необходимы для проявления профессионально значимых личных и физических качеств [2; 3; 11].

В структуре профессиональной подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России особое значение имеет высоко скоординированная физическая подготовка [1; 2]. У курсантов и слушателей кроме общей и физической культуры должна быть, прежде всего, сформирована физическая и психологическая готовность к правильному и успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач в соответствии с будущей профессией [3; 8; 9], а также навыки применения физической силы и боевых приемов борьбы, способность при помощи физической нагрузки обеспечивать высокую работоспособность [4].

В данном случае улучшить эффективность профессионального образования курсантов в образовательной среде системы МВД России возможно за счет физического воспитания, а также взаимодействии с тактико-специальной и огневой подготовкой, что повысит ориентационный уровень, а также профессиональную успешность в формировании профессиональных качеств и умений [10].

Ориентация процесса физического развития и воспитания курсантов и слушателей вузов МВД России направлена на формирование профессионально профилированной физической культуры, представляющей собой образование личностных характеристик и качеств, при этом, являясь основным фактором, который определяет эффективность их профессионального образования.

Следует отметить, что для достижения успешного воспитания курсантов профессорско-преподавательскому составу необходимо постоянно взаимодействовать с другими не менее значимыми учебными дисциплинами, тем самым, укрепляя междис-

циплинарные связи. Это позволит сформировать у педагогических работников соответствующей образовательной организации необходимой психологической поддержки, которая благоприятно повлияет на формирование у обучающихся положительного отношения к здоровому образу жизни, а также к физической подготовке [8]. Данное положительное отношение к физическому развитию своих личностных качеств, в первую очередь, строится на основании соответствующих убеждений, которые определены качеством полученных знаний.

Следовательно, в образовательных организациях МВД России необходимо формировать теоретический уровень, который способствует совершенствованию всего процесса приобщения к физической подготовке курсантов и слушателей [10]. В данном случае, говоря о мотивационной сфере, следует отметить, что она состоит из соответствующего ряда стимулов, а также побуждении, ценностных ориентиров, мотивов и потребностей [5; 6]. Мотив является одним из наиболее основных стимулов, которые побуждают курсантов к соответствующей деятельности. Мотив непосредственно формируется на основе соответствующих потребностей курсантов и слушателей.

Чтобы сформировать у курсантов необходимые мотивационно-ценностные отношения к физическому развитию профессионально важных прикладных качеств, следует привлечь их внимание к данной деятельности, а также сложить положительные представления в их понимании о важности и значимости физической подготовки [12].

В свою очередь, профессионально-прикладная физическая подготовка для курсантов и слушателей постепенно превращается в активный фактор, приобретая личную ценность, проходя через эгосферу каждого как значимая и практико-ориентированная деятельность [1; 2].

Для успешного формирования ценностного отношения курсантов и слушателей вузов МВД России к физической культуре на долгосрочную перспективу необходимо существование высокого уровня педагогического мастерства, профессиональной культуры и широкой эрудиции профессорско-преподавательского состава кафедр физической подготовки, которые обеспечивают высокую эффективность педагогических воздействий и расширяют эмоциональный опыт обучающихся, развивают физические и психические качества [8], обеспечивают формирование ценностных ориентаций физического воспитания.

Таким образом, педагогическими условиями формирования положительного отношения к здоровью и профессиональному долголетию являются: создание ценностно-ориентационного пространства здорового образа жизни; направленность физического воспитания на формирование потребности в здоровье и мотивов здорового образа жизни; расширение содержания физического воспитания за счет валеологических, психологических, педагогических знаний, умений и навыков, а также общих закономерностей развития отношения к здоровью при организации психолого-педагогического процесса; организация личностно ориентированного физического воспитания с учетом характеристик личностного отношения к здоровью; стимулирование оздоровительной активности [7]; единство и взаимосвязь развития всех компонентов ценностного отношения к здоровью.

В целях формирования высоких критериев ценностного отношения к физической подготовке у курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России необходимо: 1) соответствующее включение в систематическую спортивно-физическую деятельность, имеющую социально и личностно значимую цель; 2) организация малых групп, субъектное взаимодействие курсантов и слушателей, а также оценка и осмысление результатов учебно-познавательной деятельности; 3) обеспечение положительного результата физической подготовки у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России; 4) аналитическая, методологическая, прак-

тическая, интегративная готовность профессорско-преподавательского состава образовательных организаций МВД России; 5) направленность преподавателей кафедр физической подготовки на формирование высоких нравственно-личностных качеств у всех курсантов и слушателей вузов МВД России; 6) взаимодействие с другими смежными дисциплинами для достижения положительных результатов повышения профессионально-прикладной физической подготовленности.

---

1. Баркалов С. Н. Физическая подготовка в профессионально-личностном развитии курсантов // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: материалы Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2013. С. 8-11.

2. Баркалов С. Н., Бакин А. В., Кузнецов А. Ф. Концептуальные аспекты системы физической подготовки в органах внутренних дел и пути совершенствования ее нормативного обеспечения // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2015. № 4 (63). С. 11-16.

3. Валиев А. Н., Ахметов Ш. Р. Формы, методы и средства обучения боевым приемам борьбы в процессе физической подготовки курсантов вузов МВД России // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1-1. С. 941.

4. Воротник А. Н., Кутергин Н. Б., Кулиничев А. Н. Комплексный подход к повышению общей физической работоспособности курсантов образовательных организаций системы МВД России // Проблемы правоохранительной деятельности. 2015. № 1. С. 86-90.

5. Воротник А. Н., Пойдунов А. А. Индивидуальная воспитательная работа как фактор повышения физической подготовленности курсантов и слушателей вузов МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 48-51.

6. Воротник А. Н., Кулиничев А. Н., Кандабар А. Н. Роль мотива и способов поведения при выполнении курсантами вузов МВД России заданий на самоподготовку по учебной дисциплине «Физическая подготовка» // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: материалы Международной научной конференции. Белгород: БГТУ им. В. Г. Шухова, 2015. С. 76-80.

7. Герасимов И. В., Алдошин А. В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов образовательных организаций системы МВД России // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 673.

8. Ленева Ю. Б., Мусатова О. А., Николаева Ю. В. Формирование психологической готовности курсантов образовательных организаций МВД России к профессионально-служебной деятельности // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2015. № 1 (60). С. 24-26.

9. Лопатин И. И., Воротник А. Н., Войнов П. Н. Влияние физической подготовки на воспитание психологических качеств курсантов учебных заведений МВД России // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2012. № 2. С. 13-16.

10. Овчинников В. А. Управление профессионально-прикладной физической подготовкой курсантов и слушателей высших образовательных учреждений МВД России: монография. Волгоград: ВА МВД России, 2010. 304 с.

11. Фадеев О. В. Развитие физических качеств у курсантов военных учебных заведений // Молодой ученый. 2011. № 12. Т. 2. С. 220-221.

12. Хальзов В. И., Муханов Ю. В., Воротник А. Н. Процесс формирования у курсантов вузов МВД России потребности в физическом самосовершенствовании // Проблемы правоохранительной деятельности. 2013. № 2. С. 49-52.

Сведения об авторе

Ленева Юлия Борисовна, докторант, кандидат педагогических наук, б/з.
Московский университет МВД России имени В. Я. Кикотя.
117997, г. Москва, ул. Академика Волгина, д. 12.

Ключевые слова

Физическая культура, физическая подготовка, педагогические условия, мотивационно-ценностные отношения.

Лигута В. Ф.

Проблемы физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России

Физическая подготовка в высших образовательных организациях МВД России как учебная дисциплина является важнейшим компонентом профессиональной подготовки будущих специалистов органов внутренних дел (ОВД), способных защитить жизнь, здоровье, права и свободу наших граждан, противодействовать преступности, обеспечить охрану общественного порядка и собственности.

Профессиональная подготовка сегодня характеризуется возрастанием требований к уровню квалификации специалистов ОВД. Для этого необходимо строить образовательный процесс таким образом, чтобы обеспечить качественное усвоение выпускниками профессиональных знаний, умений и навыков, а также формирование у обучающихся общечеловеческих ценностей таких, как физическое и психическое здоровье, физическое совершенство [1; 2].

Для более эффективного осуществления процесса физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России на протяжении всего периода обучения необходимо иметь четкие представления об их исходном уровне физического состояния, мотивации к физкультурно-спортивной деятельности. В дальнейшем на основе мониторинговых исследований осуществлять коррекцию учебно-тренировочных занятий, направленных на усвоение курсантами и слушателями служебно-прикладных упражнений, развитие физических и психических качеств, способствующих успешному выполнению оперативно-служебных задач, сохранение высокой работоспособности [3].

Цель исследования – совершенствование процесса физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. *Задачи исследования*: 1) определить уровень физической подготовленности курсантов первого года обучения как определяющее условие совершенствования процесса их физической подготовки в вузах МВД России; 2) оценить основы физкультурных знаний и мотивацию к занятиям физической культурой и спортом у первокурсников вуза МВД России; 3) наметить пути совершенствования процесса физической подготовки курсантов. *Методы исследования*: анализ литературных источников; анкетирование; тестирование физической подготовленности и уровня физкультурных знаний; методы математической статистики.

Анализ результатов исследования. Большое значение для профессиональной подготовки сотрудников правоохранительной органов имеет качественный отбор кандидатов на обучение в учебные заведения МВД России, так как для них предъявляются особые требования, в том числе к уровню психофизической и функциональной подготовленности.

В исследовании приняли участие 176 курсантов (108 юношей и 68 девушек) первого курса обучения ДВЮИ МВД России. Для определения их уровня физической подготовленности были использованы следующие тесты, характеризующие развитие основных физических качеств: силовая выносливость (сгибание и разгибание рук в

упоре лежа), скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места), сила мышц живота (поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд), статическая выносливость мышц рук (вис на перекладине на согнутых руках), гибкость (наклон туловища вперед из положения сидя), выносливость (бег на 1000 м).

Оценка результатов выполненных упражнений осуществлялась согласно разработанной шкале и оценивалась как «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» [4]. Кроме этого определялся качественный показатель (количество «отличных» и «хороших» оценок, как по отдельному физическому упражнению, так и по всем показателям, характеризующим общий уровень физической подготовленности курсантов).

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что общий качественный показатель физической подготовленности юношей равен 84,8 %, девушек –78,4 %. Наилучшие результаты у курсантов были показаны при выполнении тестовых упражнений в поднимании туловища из положения лежа на спине за 30 секунд и в беге на 1000 м (табл. 1).

Таблица 1

Качественный показатель физической подготовленности курсантов

Тестовые упражнения	Качественный показатель (%)	
	Юноши	Девушки
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд	100,0	96,4
Бег на 1000 м	92,9	93,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	82,0	88,8
Наклон туловища вперед из положения сидя	68,0	77,3
Прыжок в длину с места	86,6	72,0
Вис на перекладине на согнутых руках	80,0	42,8

Показатели физической подготовленности (пятибалльная шкала) курсантов по исследуемым двигательным способностям представлены в таблице 2. Анализ результатов свидетельствует о том, что у юношей недостаточно развиты такие физические качества, как гибкость, статическая выносливость мышц рук и силовая динамическая выносливость – у девушек соответственно: статическая выносливость мышц рук, гибкость и силовая выносливость.

Таблица 2

Оценка уровня физической подготовленности курсантов (%)

Тестовые упражнения	Оценка							
	Отлично		Хорошо		Удовлетв.		Неудовл.	
	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с	10,0	21,0	90,0	75,5	-	3,6	-	-
Бег на 1000 м	8,6	41,9	84,3	51,6	7,1	6,5	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16,6	62,9	65,4	25,9	16,7	5,6	1,3	5,6
Наклон туловища вперед из положения сидя	19,4	15,2	48,6	62,3	16,8	15,2	15,0	7,5
Прыжок в длину с места	5,0	8,8	81,3	63,2	13,7	26,3	-	1,7
Вис на перекладине на согнутых руках	4,0	11,4	76,0	31,4	18,6	32,9	1,4	2,4

В целях повышения уровня общей физической подготовленности и успешного выполнения нормативных требований курсантами необходима коррекция учебного процесса по физической подготовке, направленная на развитие отстающих физических качеств.

Для определения теоретико-методических знаний по физической культуре у курсантов первого курса использовались тестовые задания, в которые были включены вопросы государственной аттестации, выпускников средней школы (10-11 классы). Как показал анализ знаний курсантов первого года обучения, процент правильных ответов составил у юношей 49,5 % и у девушек – 50,2 %. Результаты исследования свидетельствуют о том, что в настоящее время в общеобразовательной школе недостаточное внимание уделяется проблеме формирования специальных знаний и реализации задач подлинного образования в сфере физической культуры.

Если рассматривать модель содержания учебного процесса по физической подготовке в вузах МВД России, то можно также выделить образовательный блок, который предусматривает освоение специальных физкультурных знаний и инструктивно-методических умений и навыков, что создает базу интеллектуального компонента физического совершенствования курсантов и слушателей. Второй блок – это двигательное совершенствование, связанный с формированием двигательных умений, навыков, развитием физических качеств и физической подготовленности курсантов и слушателей.

В государственном образовательном стандарте вузов МВД говорится, что юрист в области физической культуры должен: понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; знать основы физической культуры и здорового образа жизни; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; приобретать опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Знание основных положений теории и методики физического воспитания обеспечивает осознанное, самостоятельное, научно-обоснованное и мотивированное физическое совершенствование личности. Однако практика показывает, что не только в процессе физического воспитания школьников, но и в процессе физической подготовки курсантов и слушателей вузов МВД в большей степени отводиться времени для двигательного компонента, чем для интеллектуального, обеспечивающего физкультурное образование, связанное, прежде всего, с развитием способностей будущего специалиста к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности. Многие специалисты считают, что должно быть оптимальное соотношение двигательного и интеллектуального компонентов образования в сфере физической культуры [5; 6; 7].

Попытка решения всех форм стратегически важных и весьма сложных задач за счет двигательной активности только в рамках двухразовых учебных занятий являются заведомо невыполнимыми. Важнейшее место среди этих форм должна занимать систематическая самостоятельная двигательная активность. Только такой подход может позволить надеяться на успешное решение задач физической подготовки курсантов.

С целью выявления отношения и мотивации к регулярным занятиям физической подготовкой и спортом у курсантов был проведен социологический опрос (анкетирование). Данные социологического исследования показали, что помимо учебных занятий физической подготовкой 50,5 % юношей и 39,1 % девушек дополнительно занимаются в различных спортивных секциях и клубах.

Большая часть опрошенных (96,2 %) отмечают большое значение занятий физической культурой и спортом для сохранения и укрепления здоровья и для трудовой деятельности человека. Однако данная информированность не стала осознанной мотивированной привычкой ведения здорового образа жизни курсантов, о чем свидетельствуют число лиц, приверженных к курению (42,3 % юношей и 36,3 % девушек).

Анализ опроса также выявил, что только 59,1 % курсантов умеют хорошо плавать. Вообще не умеют плавать 9,8 % девушек и 1,5 % юношей, в основном, это курсанты, прибывшие на обучения с северных регионов Дальнего Востока. На вопрос «Нравит-

ся ли Вам занятия физической подготовкой, проводимые в институте?» 84,5 % ответили положительно, 4,1 % – отрицательно, остальные 11,4 % ответили «нравится иногда».

Для совершенствования учебного процесса по физической подготовке курсанты и слушатели предлагают ввести дополнительные занятия по видам спорта, не предусмотренным учебной программой, в факультативной форме (33,6 %), построить современный стадион, плавательный бассейн, дополнительно приобрести спортивный инвентарь (29,5 %), увеличить количество занятий по физической подготовке в неделю (21,7 %), снизить требования к выполнению нормативов (16,1 %), увеличить число спортивных секций, факультативов по видам спорта (15,8 %).

Таким образом, представленные результаты исследования свидетельствуют о том, что в процессе физической подготовки курсантов существуют определенные проблемы, которые необходимо решать и корректировать с целью совершенствования их физической подготовленности, формирования ценностных ориентаций, потребностей и мотивов к занятиям физическими упражнениями.

Охарактеризованные выше обстоятельства позволяют прийти к заключению, что в настоящее время в процессе физической подготовки курсантов следует использовать дифференцированный и личностно-ориентированный подходы, современные инновационные технологи, учитывать особенности их физической подготовленности.

---

1. Лигута В. Ф., Горин К. Ю., Рукавишников А. С. Динамика физического состояния курсантов и слушателей в процессе обучения в вузе // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 1 (131). С. 129-134.

2. Баркалов С. Н. Методика служебно-боевой подготовки курсантов вузов МВД России с учетом специфики профессиональной деятельности: автореф. дис. … канд. пед. наук. М. 2005. 24 с.

3. Liguta V. F. Increasing of Effectiveness of Cadet’s Physical Preparation of Higher Educational Establishments of MIA (Russia) on the Pedagogical Monitoring Base // 17th International Scientific Congress: Olympic Sport and Sport for All, 2nd- 6th, June 2013, Beijing, China. P. 164-165.

4. Вавилов Ю. П., Кокарина Е. П., Вавилов К. Ю. Президентские соревнования // Физкультура в школе. 1997. № 6. С. 51-57.

5. Лукьяненко В. П. Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры: монография. М.: Советский спорт, 2005. 256 с.

6. Матвеев А. П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура: 5-11 классы. М.: Просвещение, 2007. 142 с.

7. Баркалов С. Н. Перспективы использования результатов профессиографических исследований в физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России (на примере обучающихся по профилю ГИБДД, предстоящая служебная деятельность которых предполагает операторскую направленность) // Наука и практика. 2016. № 2 (67). С. 115-118.

Сведения об авторе

Лигута Владимир Филиппович, профессор кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, профессор.

Дальневосточного юридического института МВД России.

680020, г. Хабаровск, пер. Казарменный, д. 15.

Ключевые слова

Курсанты, физическая подготовка, физическая подготовленность, мотивация, физкультурные знания, современные педагогические технологии.

Лисогор И. А., Колесников А. В.

К вопросу об организации профессионально-ориентированной физической подготовки курсантов военных учебных заведений

В виду интеграции российского образования в мировую образовательную среду, для подготовки будущих офицерских кадров стали намечаться новые ориентиры. В современных условиях физическая подготовка становится универсальным средством профессиональной деятельности специалиста как в правоохранительной [1; 2; 3; 4], так и в военной сфере, а ее профессиональная ориентация, учитывая специфические особенности трудовой деятельности, предполагает усиление компонентов, содействующих развитию важных двигательных и других способностей в соответствии с приобретаемой служебной специальностью.

В военном учебном заведении физическая подготовка представлена самостоятельной учебной дисциплиной и является составной частью боевой подготовки любого военнослужащего. Она призвана содействовать подготовке специалистов высокой квалификации, способных легко маневрировать в условиях информатизации общества.

В связи с необходимостью по-новому посмотреть на процесс обучения вообще и на обучение военных кадров дисциплине «Физическая подготовка» в частности, в России проводятся многочисленные исследования, посвященные раскрытию различных сторон процесса подготовки будущих офицеров.

На основе проведенного нами литературного обзора можно сделать вывод, что на современном этапе организации физической подготовки, прослеживается однообразная тенденция развития теоретических и практических основ изучаемой дисциплины, где много говорится о том, как следует выполнить то или иное действие, но недостаточно изучается индивидуум, которому придется его реализовать. Часто сдерживающим фактором является сам подход к организации процесса физической подготовки военнослужащего, отрицательным моментом которого выступает недостаточный учет личностных устремлений объекта и возможностей их реализации в процессе обучения в вузе.

Вопросам улучшения качества физической подготовки курсантов военных вузов посвящены исследования многих авторов (Ю. А. Бородина, Н. Н. Быкова, С. В. Быченкова, В. Н. Викнянского, М. М. Гамбурга, Г. Л. Иваненко, Ю. А. Лобанова, А. Н. Лункина, И. Ю. Пугачева и мн. др.). Авторы предлагают широкий арсенал средств и методов формирования требуемых качеств для будущих специалистов: от гимнастических упражнений, выполняемых в сложных условиях, до различных видов спортивных и подвижных игр. Подобные исследования проводились и в системе физической подготовки сотрудников ОВД и курсантов вузов МВД России [5; 6; 7; 8].

По нашему мнению, совпадающему в определенных аспектах с мнением соответствующих специалистов в МВД России [9; 10; 11], при разработке программ по физической подготовке необходимо учитывать отношение самих обучающихся к предлагаемым методикам, а для более продуктивного профессионального становления и развития личности, направить методику профилированной подготовки будущих офицеров как на развитие профессионально значимых качеств, так и на формирование личностной физической культуры.

За годы обучения в военном учебном заведении будущему офицеру требуется достичь высокого уровня физкультурной образованности. На адаптационном этапе ему закладываются основы ценностного отношения к физической культуре и здоровому

образу жизни. На содержательном этапе происходит включение в общественно значимую деятельность и творческое участие в области физической культуры и спорта. Интеграционный этап характеризуется развитием аналитических способностей, самостоятельности, ответственности и формированием деятельной жизненной позиции. В итоге у военнослужащего должно быть сформировано такое отношение к физической подготовке и спорту, чтобы он понимал, что без них в профессиональной (боевой) деятельности и просто в обычной жизни, ему никак не обойтись. Он постоянно должен стремиться к самосовершенствованию, поддерживая себя в хорошей спортивной форме и быть примером в этом для окружающих.

Для усиления мотивации военнослужащего в повышении уровня физической подготовленности и перевода профессиональной компетентности в субъективную потребность и цель будущей деятельности, необходимо акцентировать внимание на профессионально-ориентированной физической подготовке в военном вузе.

Профессиональная направленность обучения ставит перед преподавателем физической подготовки задачу научить военнослужащего использовать теоретические знания и практические навыки в области изучаемой дисциплины, для формирования профессиональных компетенций, которые будут соответствовать основным видам профессиональной деятельности. Деятельность преподавателя должна быть сосредоточена на создании и оптимизации в педагогическом процессе благоприятных для военнослужащих факторов, предоставляющих возможности осознания стоящих перед ними задач и организации условий для самостоятельных действий.

Большие перспективы можно ожидать от преподавания дисциплины на основе профессиональных, педагогических, оздоровительных и информационных технологий, базирующихся на овладении новыми методическими приемами и компьютеризации учебно-воспитательного процесса.

Эффективность совместной деятельности преподавателя и обучающихся попадает в прямую зависимость от уровня педагогического взаимодействия. Преподаватель должен постоянно согласовывать свои действия с возможностями военнослужащих к физической нагрузке, делать упор не только на передачу и усвоение уже готовых знаний и умений, но и на развитие творческого подхода к выполнению того или иного упражнения, анализировать свою педагогическую деятельность, расширять арсенал используемых средств.

Правильно организованный процесс профессионально-ориентированной физической подготовки, позволит углубленно изучить дисциплину, воспитать привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями, а также сформировать у обучающихся устойчивое понимание того, что физическая подготовка является необходимой частью профессиональной деятельности военнослужащего.

---

1. Алдошин А. В. Педагогическая технология специальной физической подготовки курсантов вузов МВД к выполнению служебно-боевых задач в условиях локальных конфликтов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2008. № 9. С. 3-6.

2. Баркалов С. Н., Герасимов И. В., Кателкин А. В. Специальная направленность физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: монография / под общ. ред. С. Н. Баркалова. Орел: ОрЮИ МВД России, 2010. 214 с.

3. Полянский В. П., Баркалов С. Н. Учет специфики будущей служебной деятельности в физической, огневой и тактико-специальной подготовке курсантов образовательных учреждений МВД России // Совершенствование системы профессиональной подготовки кадров в ОВД: материалы межвузовской научно-практической конференции. М.: МосУ МВД России, 2003. С. 14-16.

4. Алдошин А. В., Моськин С. А. Физическая подготовка как неотъемлемая составная часть профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 11-14.

5. Баркалов С. Н. Методика служебно-боевой подготовки курсантов вузов МВД России с учетом специфики профессиональной деятельности: дис. … канд. пед. наук. М. 2005. 221 с.

6. Баркалов С. Н. Основные направления интенсификации физической подготовки обучающихся по профилю ГИБДД в образовательных организациях МВД России (на примере выпускников, которым предстоит осуществлять дорожно-патрульную службу) // Наука и практика. 2016. № 1 (66). С. 23-27.

7. Герасимов И. В. Содержание специально направленной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России с использованием спортивных и подвижных игр (на примере подготовки оперуполномоченных уголовного розыска): дис. … канд. пед. наук. СПб. 2003. 222 с.

8. Еремин Р. В., Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Психолого-педагогические условия при формировании компонентов готовности к служебно-боевой деятельности // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 146-150.

9. Герасимов И. В. Физическая подготовка как фактор, определяющий качество профессиональной деятельности и развития личности сотрудников ГИБДД // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования): материалы Международной научно-практической конференции. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 111-115.

10. Баркалов С. Н. Профессиографический подход к физической подготовке сотрудников органов внутренних дел // Научный портал МВД России. 2015. № 4 (32). С. 121-129.

11. Подрезов И. Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 106-109.

Сведения об авторах

Лисогор Илья Александрович, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, б/с, б/з.

Колесников Александр Владимирович, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, б/с, б/з.

Академия ФСО России.

302034, г. Орел, ул. Приборостроительная, д. 35.

Ключевые слова

Физическая подготовка, военнослужащие, мотивация, профессиональная направленность, педагогическое взаимодействие.

Макеева В. С., Рягузова Е. С.

Развитие профессионально-личностных качеств тренера по баскетболу

Тренер в своей профессиональной деятельности, ожидая адекватной реакции своих учеников, которые постоянно «считывают» его поведение, настроение, отношение, должен уметь грамотно проявлять свои чувства, находить соответствующие обстановке вербальные и невербальные формы поведения, быть понятным ученикам, откры-

тым и искренним. Тренеру необходимо настроиться на соответствующие отношения с учениками, их родителями, коллегами и «противниками», то есть вступать с ними во взаимодействие, помня о том, что тем самым он демонстрирует готовность и желание общаться, вызывая их на аналогичные встречные шаги и побуждая к взаимности [5].

Особый интерес для решения задач данного исследования составляет выявление тех проблем, которые вызывают значительные трудности в профессиональной деятельности тренеров по баскетболу. По результатам анализа опроса 23 тренеров ГБУ ДЮСШ № 49 Москомспорта Тринта по результатам самооценки в границах 10 возможных баллов [2]. Выявлены наиболее значимые трудности, которые на их взгляд усложняют их профессиональную деятельность. Анализ результатов опроса позволил установить, что селекционная работа по отбору и приглашению в учебно-тренировочные группы талантливых детей в современных условиях развития баскетбола для тренера представляет значительные трудности, в связи с тем, что отсутствует полезное сотрудничество с представителями общеобразовательных школ. Отношение учителей общеобразовательных школ проявляется чаще всего в полном равнодушии в отборе детей и выработки у них мотивации по привлечению талантливых детей к занятиям спортом вообще и баскетболом в частности. Такая же удручающая картина по отсутствию интереса наблюдается со стороны профессиональных клубов к молодым талантливым игрокам.

Характер самой профессиональной деятельности требует от тренера высокой физической и психической подготовки, т.к. сопровождается повышенной двигательной активностью на протяжении рабочего дня и высоким эмоциональным напряжением. Данные стороны профессиональной деятельности являются важными, однако часть этих трудностей зависит от деятельности других субъектов педагогического процесса.

Стоит отметить, что непосредственный процесс построения плана учебно-тренировочных занятий, а также прочие дидактико-методические и гностические особенности работы вызывают у тренеров по баскетболу наименьшие затруднения. Это, в свою очередь, говорит о соответствии знаний, умений и навыков, приобретенных в процессе обучения в вузе, требованиям профессиональной деятельности.

В своей профессиональной деятельности тренеры испытывают наибольшие трудности в следующих сторонах: в формировании устойчивого интереса детей к занятиям баскетболом (9,4 балла); в создании сплоченного и конкурентно-способного коллектива – 8,7; при общении с родителями – 8,5.

Вся выделенная группа трудностей составляет практически третью часть из всей совокупности выделенных тренерами трудностей. Полагаем, что они (трудности) в значительной мере связаны с наличием или степенью развития у тренеров организационно-коммуникативных качеств при выполнении профессиональных обязанностей.

Для оценки соотношения профессиональных обязанностей, места трудностей в иерархии этих обязанностей и их временные характеристики в структуре учебного дня и учебной недели по результатам самонаблюдений представлены в таблице 1.

Сопоставив основные профессиональные трудности тренера ДЮСШ по баскетболу с временными затратами на трудовые операции можно сделать вывод о том, что в процессе обучения в вузе освоению организационно-коммуникативных умений уделялось недостаточно внимания.

Изучение, обработка и анализ научной литературы, анкетных данных, результатов экспертных оценок, позволили выяснить место организационно-коммуникативных качеств в профессиональной деятельности тренера по баскетболу (табл. 2).

Учитывая важность развития организационно-коммуникативных качеств в работе тренера, нами разработан комплекс специальных упражнений, заданий, деловых игр, направленных на их развитие [1; 6].

Таблица 1

Временные затраты на выполнение профессиональных обязанностей тренеров по баскетболу по результатам самооценки

Показатели	**% затраченного времени**
Организация занимающихся на тренировке	11,1
Демонстрация упражнений и обучение технике и тактике баскетбола	9,7
Контроль за выполнением упражнений	18,8
Подготовка площадок и инвентаря	4,4
Самоподготовка	5,4
Планирование учебно-тренировочного процесса, оформление документов	9,2
Организация учебно-тренировочных сборов	11,3
Селекционная и агитационная работа	12.8
Организация и проведение соревнований	5,1
Взаимодействие с коллегами, родителями и другими ответственными лицами	12,2

Таблица 2

Организационно-коммуникативные качества в профессиональной деятельности тренера по баскетболу

Задачи, решаемые тренером в процессе подготовки спортсменов	**Возможные результаты, достигаемые тренером с помощью подготовки спортсменов**
Координация деятельности подчиненных.	Организованность, самодисциплина; предусмотрительность; пунктуальность, педантичность; решительность.
Воспитание в подчиненных «духа» организационной и командной культуры.	Стремление к профессиональному совершенству.
Организация сопряженной и ритмичной работы. Прогнозирование возможных срывов в работе и их предупреждение.	Способность воспринимать большое количество информации; развитые свойства внимания.
Контроль, оценка и коррекция деятельности подчиненных.	Умение решать проблемные ситуации в короткие сроки.
Регулирование межличностных отношений подчиненных и разрешение конфликтов между ними. Снижение психологической напряженности в отношениях с подчиненными.	Гибкость мышления, оперативность (скорость мыслительных процессов, интеллектуальная лабильность) мышления; способность к обобщению информации.
Формирование и подбор игроков для команды.	Способность организовывать свою деятельность в условиях большого потока информации и разнообразия поставленных задач.
Проработка «сценария» игры с определенным противником. Обсуждение, тренировка, подготовка команды к работе.	Ориентация на взаимодействие с командой, общительность.
Организация подготовки места проведения соревнований, оценка особенностей зала, освещения, разметки.	Быстрая зрительная оценка размеров предметов; хорошее зрительное восприятие расстояний между предметами; способность к восприятию пространственного соотношения предметов. Хорошее различение отрезков времени; хорошее цветовое восприятие.
Руководство процессом действий игроков команды	Внимание к деталям; избирательность внимания, распределение физической нагрузки в соответствии с индивидуальными возможностями участвующих в процессе.

Продолжение таблицы 2

Задачи, решаемые тренером в процессе подготовки спортсменов	**Возможные результаты, достигаемые тренером с помощью подготовки спортсменов**
Преимущественно интеллектуальные и эмоциональные усилия. Необходимость делать анализ, сравнение и интерпретацию данных, предлагать новые решения.	Переключаемость внимания (способность быстрого переключения внимания с одного объекта на другой или с одной деятельности на другую); развитый объем внимания (способность одновременно воспринимать несколько объектов); способность к образному представлению предметов, процессов и явлений.

По данным анкетирования, педагогических наблюдений и результатов профессиональной деятельности, установлено, что положительная динамика организационно-коммуникативных качеств проявляется в осведомленности, подготовленности тренера к разнообразным действиям в учебно-тренировочном и соревновательном процессе, а также вне соревновательных ситуациях, требующих многопланового проявления ее информационных аспектов: обмена деятельностью, умениями, навыками, а также результатами деятельности [3; 4].

По итогам оценки уровня общительности, выявленном на заключительном этапе эксперимента мы можем констатировать, что 9 тренеров обладают нормальной коммуникабельностью, эти люди способны общаться спокойно, обладают терпением, могут без конфликта в дискуссии высказать свою точку зрения. Такие тренеры по баскетболу ценятся в спортивных учреждениях своими личностными качествами. Благодаря терпению, стрессоустойчивости и умением правильно и грамотно общаться, они добиваются высоких результатов.

По своим результатом 6 тренеров очень общительны. Они легко и с большим интересом поддерживают любую беседу. Такие тренеры быстро находят общий язык с учениками. За счет своей энергии добиваются высоких результатов. Постоянно в движении, заряжены положительными эмоциями, благодаря высокой коммуникабельности со своими учениками за счет понимания друг друга добивается своих поставленных задач.

На конец эксперимента 4 участника тренинга проявили средний уровень коммуникативных способностей. Такие тренеры имеют большое терпение. Они могут правильно и точно сформулировать и отстоять свое мнение без вспыльчивости, также охотно поддерживают в разговоре собеседника, заинтересованы в общении.

Самую низкую коммуникабельность проявили 2 участника анкетирования. Такие тренеры могут общаться в коллективе, но в новой для себя обстановке принимают участия в спорах и дискуссиях неохотно.

Подводя итог, следует констатировать, что ведущими профессионально-личностными качествами тренера по баскетболу являются организационно-коммуникативные качества. Тренер должен уметь найти правильный подход к каждому спортсмену, уметь поддержать и развить в нем хорошие качества и задатки, заботиться не только о спортивных результатах своего воспитанника, но и об его отношении к учебе, поведении, культурном росте. Однако в спорте наиболее часто тренер свое яркое воплощение находит в авторитарном взаимодействии в виде статусного доминирования, субъект-объектных отношениях в позициях «тренер-спортсмен» во всех возрастных группах, особенно в детском и подростковом возрасте [3; 4]. Это негативно сказывается на личностных качествах тренера. Наблюдается ригидность и стереотипность методов и приемов взаимодействия, преобладают дисциплинарные приемы, процветает субъективизм и жесткая поляризация оценок выполненных действий при узком спектре критериев оценки. Такое взаимодействие, несомненно, приводят к остановке развития тренера, затрудняет его общение с другими участниками педагогического общения, т.к.

он обязан взаимодействовать с другими не только в тренировочной и соревновательной деятельности, но и вне ее, включая игроков своей команды, членов других групп и коллективов, соперников, судей и т. д.

---

1. Грецов А. Г. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание: учебное пособие. СПб.: Питер, 2011. 416 с.

2. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. М.: ЭКСМО, 2007. С. 290-291.

3. Николаева Н. И. Профессиограмма как основа профессионального стандарта подготовки спортивного тренера // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения: сборник трудов. СПб.: Санкт-Петербургский государственный политехнический университет, 2013. № 2. С. 801-803.

4. Макеева В. С., Токарева К. Е., Поляков Д. О. Формирование готовности к полисубъектному взаимодействию бакалавра физической культуры // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 4. С. 151.

5. Митина Л. М. Педагогическое общение: контакт и конфликт // Школа и производство. 1989. № 10. С. 10-12.

6. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: учебное пособие. В 2 кн. Кн. 2: Работа психолога с взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. М.: ВЛАДОС, 1999. С. 52-55.

Сведения об авторах

Макеева Вера Степановна, профессор кафедры физической подготовки и спорта, доктор педагогических наук, профессор.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Рягузова Екатерина Сергеевна, студент факультета физической культуры и оздоровительных технологий, б/с, б/з.

Российский государственный социальный университет.

129226, г. Москва, ул. Вильгельма Пика, д. 4.

Ключевые слова

Тренер по баскетболу, организационно-коммуникативные качества, профессиональные трудности, взаимодействие.

Максимова Е. Н.

Динамика физического состояния студентов в процессе обучения

Как известно, физическое состояние (статус, кондиция) человека характеризуется как комплекс морфофункциональных показателей, которые обеспечивают готовность человека к выполнению определенной физической работы. Физическое состояние человека складывается из трех составных частей: уровня физического развития, физической подготовленности и функционального состояния.

Ряд специалистов [1; 2; 3], которые на протяжении ряда лет изучают проблемы физического воспитания обучающихся, в разные годы отмечают недостаточное физическое развитие и слабую физическую подготовленность как абитуриентов, так и студентов различных курсов.

Вместе с тем, физическое развитие и физическая подготовленность имеют важное значение в формировании, сохранении и укреплении здоровья, повышения работо-

способности, всестороннем развитии личности. Данные показатели комплексно характеризуют эффективность физического воспитания студенческой молодежи.

Исходя из вышесказанного, цель нашего исследования оценить эффективность физического воспитания в аграрном вузе. Для достижения поставленной цели, был проведен эксперимент в течение трех лет, в котором приняли участие студенты инженерного факультета. Исследования и оценка физического состояния в целом и отдельных его показателей проводилось в начале каждого года обучения.

Для комплексной оценки функционального состояния, возможностей сердечно-сосудистой системы и физической подготовленности студентов учитывались данные следующих показателей и тестов: возраст, длина и масса тела, систолическое и диастолическое артериальное давление, пульс в покое, до и после нагрузки, гибкость, быстрота, динамическая сила, скоростная и скоростно-силовая выносливость. После проведения соответствующих тестов были получены данные, характеризующие физическое развитие, функциональное состояние организма, величины проявляемых ими исследуемых двигательных способностей, на основании чего определялось в бальной системе их физическое состояние в целом.

Анализируя показатели уровня физического состояния студентов в процессе обучения, нами установлено, что на первом курсе более половины студентов имели низкий уровень физического состояния (55,2 %), одна треть – ниже среднего (27,2 %), почти каждый десятый соответствует среднему уровню (5,3 %). Выше среднего уровень физического состояния был зарегистрирован только у 2,3 % из числа обследованных студентов.

Несколько другая ситуация наблюдалась на втором курсе обучения. Количество студентов с низким уровнем физического состояния уменьшилось почти на 16 %. Тем не менее, лица с низким физическим состоянием составили достаточно большую долю 39,5 %. При этом следует отметить, несомненно, и положительные моменты. Так на 12 % увеличилась доля студентов с уровнем физического состояния ниже среднего (39,5 %). В три раза увеличилось количество студентов со средним физическим состоянием (16,3 %). Вдвое больше (4,7 %) стало студентов, у которых выявлен уровень физического состояния выше среднего.

Аналогичная ситуация наблюдалась на третьем курсе. Так, значительная часть студентов имела уровень физического состояния ниже среднего (43,5 %), 19,5 % – имели средний, 10,5 % – выше среднего. Вместе с тем, практически у каждого четвертого был зарегистрирован низкий уровень физического состояния (26,5 %).

В результате анализа данных по отдельным показателям (табл. 1) установлено, что в среднем масса тела у лиц мужского пола составила 71,8 кг, длина тела – 177,2 см, величины систолического и диастолического артериального давления крови – 127,5 мм рт. ст. и 76,2 мм рт.ст. соответственно. Частота сердечных сокращений в покое в среднем равнялась 76,2 уд/мин.

Исследуя двигательные способности, в ходе эксперимента установлено, что величина показателя проявления гибкости составила только 5,4 см. Несколько другая картина выявилась в показателях быстроты. Так показатель проявления простой двигательной реакции составил 17,2 см. Данные динамической силы составили 42,1 см. При выполнении теста скоростной выносливости испытуемые за 20 секунд поднимали ноги до угла 90 градусов из положения лежа только 14 раз. Результаты скоростно-силовой выносливости, которые оценивались по количеству сгибаний и разгибаний рук в положении «упор лежа» за 30 секунд, в среднем составили 23 раза.

Изучение данных, характеризующих состояние сердечно-сосудистой системы показало, что частота сердечных сокращений по завершению всего комплекса тестовых упражнений и 5-минутного отдыха в среднем равнялась 78,1 уд/мин. Это на 2 уд/мин

выше, чем при первоначальном измерении пульса в состоянии покоя, соответственно 76,2 и 78,1 уд/мин. После выполнения стандартной тестовой нагрузки и 2-минутного отдыха в положении сидя, ЧСС не соответствовала первым результатам. В среднем разница составила 12,0 уд/мин, соответственно 78,1 и 90,1 уд/мин.

Таблица 1

Показатели физического состояния студентов 1–3 курсов

Показатели тестов	Юноши			
	X	± m	± δ	V %
Масса тела (кг)	71,8	0,6	8,0	11,6
Длина тела (см)	177,2	0,4	5,4	3,2
АД систолическое (мм рт.ст.)	127,5	0,7	9,3	7,6
АД диастолическое (мм рт.ст.)	76,2	0,4	5,6	7,4
ЧСС в покое (уд/мин)	76,2	0,7	9,3	12,9
Гибкость (см)	5,4	0,4	4,7	110,9
Быстрота (см)	17,2	0,3	4,5	23,5
Динамическая сила (см)	42,1	0,5	6,5	14,7
Скоростная выносливость (кол-во раз)	14,1	0,1	1,5	12,9
Скоростно-силовая выносливость (кол-во раз)	26,5	0,4	4,7	19,8
ЧСС до приседаний (уд/мин)	78,1	0,8	10,0	15,1
ЧСС после приседаний (уд/мин)	90,1	0,7	8,9	13,2
УФС (в баллах)	69,3	2,0	25,8	53,9

В результате исследований выяснилось, что между величинами, отражающими уровень физического состояния в целом, на протяжении обучения достоверно значимые различия установлены между третьим и первым курсом.

Значимые различия наблюдались при изучении отдельных исследуемых показателей. Так, испытуемые на первом курсе, по сравнению со вторым, третьим курсом, имели более низкие показатели систолического артериального давления (t_{1-2}=3,91; P<0,01; t_{1-3}=2,80; P<0,01). Также было установлено, что ЧСС в покое на первом курсе оказалась достоверно меньше, чем на втором (t_{1-2}=2,69; P<0,01).

На третьем курсе студенты, в сравнении с остальными курсами (1, 2), имели более высокие показатели динамической силы (t_{3-1}=4,37; P<0,01; t_{3-2}=2,47; P<0,05), скоростной выносливости (t_{3-1}=9,68; P<0,01; t_{3-2}=10,12; P<0,01) и скоростно-силовой выносливости (t_{3-1}=3,15; P<0,01; t_{3-2}=3,76; P<0,01).

До выполнения тестовой нагрузки величина пульса на третьем курсе составила 75,8 уд/мин, это значимо меньше только в сравнении с показателем пульса на втором курсе (t_{3-2}=2,04; P<0,05). После выполнения тестовой физической нагрузки на третьем курсе средняя величина пульса оказалась достоверно меньшей, чем на втором и первом курсах (t_{3-1}=3,35; P<0,01; t_{3-2}=2,52; P<0,05).

У студентов к третьему курсу масса тела стала достоверно больше (t_{3-1}=2,09; P<0,05). Было также установлено, что показатели длины тела, диастолического артериального давления и быстроты у студентов на протяжении исследуемого времени не имели достоверных различий (P>0,05).

Результаты расчетов отдельных исследуемых показателей и величин физического состояния в целом показали, что у студентов на всех курсах обучения были выявлены высокие значения коэффициентов вариации (V %). Так уровень V % физического состояния на первом курсе составил 52,3 %; на втором курсе – 48,1 %; и на третьем курсе – 50,7 %. Эти данные свидетельствуют об отсутствии плотности и однородности исследуемых групп по данным признакам. А это, в свою очередь, указывает на их значительную индивидуальную вариативность.

Данные, полученные в ходе исследования, отражают фактическую физическую подготовленность студентов, которая, как оказалось, в основном не соответствуют требуемому уровню (табл. 2). Так фактические показатели массы тела в среднем выше нормативных значений примерно на 1 кг. Показатели артериального давления крови в целом соответствуют величинам, рекомендуемым специалистами. Другая картина сложилась по показателям, отражающим развитие физических качеств. Так, выяснилось, что средние величины фактического проявления гибкости у студентов ниже нормативных значений. Заметно отстают от нормативных величин и фактические данные быстроты, динамической силы и скоростной выносливости. А вот фактические данные скоростно-силовой выносливости оказались незначительно выше нормативных (на 2 раза).

Таблица 2

Фактические и нормативные данные физического состояния студентов

Показатели	Юноши			
	17 – 18 лет		19 – 20 лет	
	факт.	норм.	факт.	норм.
Масса тела (кг)	69,5	68,3	71,2	70,5
АД систолическое (мм рт. ст.)	125,4	124,5	126,6	126,6
АД диастолическое (мм рт. ст.)	74,4	85,9	74,3	86,6
Гибкость (см)	4,8	9,0	3,4	9,0
Быстрота (см)	18,5	13,0	18,0	13,5
Динамическая сила (см)	40,0	57,0	44,0	56,0
Скоростная выносливость (кол-во раз)	12,9	18	13,8	17,5
Скоростно-силовая выносливость (кол-во раз)	24,0	23	26,2	22,5

Проведенное исследование показало, что при общей положительной динамике физического состояния студентов от курса к курсу, следует обратить пристальное внимание на отдельные его показатели и усилить эффективность процесса физического воспитания. Высокий коэффициент вариации свидетельствует о значительной вариативности исследуемых показателей. Все выше сказанное, по нашему мнению, указывает на необходимость соблюдения и усиления индивидуального подхода в обеспечении образовательной траектории каждого студента по дисциплине «Физическая культура».

---

1. Булкова Т. М. Инновационный подход к индивидуально-ориентированному профессиональному образованию студентов вузов физической культуры: автореф. дис. … канд. пед. наук. Смоленск, 2007. 25 с.

2. Максимова Е. Н. Индивидуально-ориентированный подход к физкультурному образованию студентов специальной медицинской группы аграрного вуза: автореф. дис. … канд. пед. наук. Смоленск, 2006. 22 с.

3. Смирнов В. Н. Методика физического воспитания студенток-первокурсниц аграрного университета на основе занятий модифицированным пляжным волейболом: автореф. дис. … канд. пед. наук. Смоленск, 2014. 28 с.

Сведения об авторе

Максимова Елена Николаевна, доцент кафедры физического воспитания, кандидат педагогических наук, б/з.

Орловский государственный аграрный университет.

302019, г. Орел, ул. Генерала Родина, д. 69.

Ключевые слова

Физическая культура, физическое состояние, физическая и функциональная подготовленность.

Минуллин А. З.

Влияние спорта на формирование личности курсантов вузов МВД России

Проведенные научные исследования последних десятилетий показали, что главную роль в охране и укреплении здоровья человека играет образ жизни. Образ жизни представляет собой повседневную реализацию человеком своих ценностных ориентаций, которые формируются на основе социального, национального, религиозного и философско-политического менталитета [3; 9].

Спорт – организованная по определенным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в ее процессе. Спортивная деятельность и спортивная тренировка без своего основополагающего элемента – соревнования, полностью утрачивает свою специфику и свой смысл [7; 10].

Спортивная тренировка – это процесс подготовки к спортивным состязаниям, который направлен на достижение лучшего для данного спортсмена уровня подготовленности, определенного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижения запланированного спортивного результата. Физическая культура и спорт выступают не только способом укрепления здоровья курсанта, его физического совершенствования, формой проведения досуга, но и значительно воздействуют на другие стороны жизни индивида: трудовую, нравственную, интеллектуальную, а также на процесс самопознания, самосовершенствования и формирование воли индивида [11].

Регулярные занятия физической культурой или спортивной тренировкой вырабатывают не только лишь определенные умения и навыки, физические качества, но и психические качества, черты и свойства формирования личности. Во время занятий происходит формирование психических свойств путем моделирования определенных жизненных ситуаций, «проиграть» которые можно только посредством физических упражнений, спортивных и особенно игровых моментов [1; 12; 13].

Несомненно, физическая культура и спорт предоставляют широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «я» всем курсантам, для сопереживания и сопричастия спортивному действию, как процессу творчества, заставляет каждого радоваться своей победе, или огорчаться своему проигрышу, отражая при этом всю гамму эмоций личности курсантов [2; 14].

В нашей стране физическая культура и спорт рассматривается, как одно из самых важных элементов в воспитании личности курсанта. Сам по себе спорт очень сложный и противоречивый процесс. Поэтому влияние его на формирование личности не однозначно. Работа над собой, большие физические и силовые напряжения, борьба за лучший результат, за победу в соревнованиях каждым спортсменом оценивается по-разному.

Можно сказать, что человек, занимаясь определенным видом спорта или вообще какими бы то ни было физическими упражнениями, он укрепляет свое здоровье, организм, свое тело и совершенствует себя. Профессор А. П. Нечаев в первой отечественной монографии, которая была посвящена психологии физической культуры, писал: «Пора, наконец, признать, что нельзя говорить о полном воспитании там, где отсутствует воспитание движений. Ловкость, выносливость и настойчивость, в известном смысле могут быть названы мускульными добродетелями, а утомляемость, апатия, капризное настроение, скука, беспокойство, рассеянность и неуравновешенность – мускульными пороками».

Безусловно, спорт является одним из главных средств воспитания движений, развития важных для человека физических качеств, но это не все. Также можно отметить, что во время занятий спортом происходит закалка воли, характера, совершенствуется умение управлять самим собой, быстро и правильно ориентироваться в опреде-

ленных жизненных ситуациях, вовремя принимать решения, понимание того когда нужно рисковать, а когда можно и воздержаться от риска. Все это делает отдельные виды спорта (так называемые служебно-прикладные) незаменимым средством подготовки квалифицированных сотрудников полиции [8; 15]. Курсант тренируется рядом со своими товарищами, соревнуется с соперниками из других учебных заведений системы МВД, и даже в этот момент он обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других. Курсанты, принимающие активное участие в различных спортивных соревнованиях среди образовательных организаций системы МВД России, как правило, более адекватно чувствуют себя в критических ситуациях и способны эффективно выполнять служебные обязанности в экстремальных условиях [16; 17].

«Для меня спорт – это радость, игра силы, совершенство человеческих достоинств, быстрая реакция, смекалка, фантазия, неожиданности и открытия», – такое мнение высказал бывший фигурист, а на данный момент известный тренер Станислав Жук.

Регулярно занимаясь физической культурой и спортом, человек сознательно преодолевает трудности, которые воспитывают у него волю, уверенность и способность комфортно чувствовать себя в коллективе. Спорт наряду с живописью, музыкой и балетом постепенно пытается убедить людей в том, что совершенствование самого себя – одна из прекраснейших ценностей человеческой жизни [4].

Спортивная, особенно соревновательная деятельность – личностно значима, трудна. В каждом виде спорта соревнования проводятся по определенным правилам, в каком-то виде спорта они более жесткие, в каком-то более мягкие, но и те и другие обуславливают не только сам ход соревновательной борьбы, но и подготовку к ней. Психологический настрой спортсмена к участию в соревнованиях играет значительную роль, ведь каждый вид спорта требует от него каких-то конкретных физических проявлений, волевых усилий, сдержанности, определенного мышления, продумывания каждого своего действия и контроля за эмоциональным возбуждением. Необходимость неоднократного применения определенных свойств и качеств автоматически приводит к их развитию. Ведь именно в данный момент спортсмен работает над развитием силы, быстроты, смелости, выносливости, гибкости, а также над техникой выполнения упражнений. Формирует в себе такое качество, как умение действовать в полную силу даже тогда, когда он уже устал, ему ничего не хочется делать. Учится управлять своим настроением, справляться с волнением, то есть на данном этапе он овладевает умением самоуправления и самоконтроля. Все это он делает сознательно, для того чтобы достичь лучшего результата в соревнованиях.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что человек совершенствуясь в спорте – совершенствуется всесторонне. Но многие полагают и придерживаются такого мнения, что в спорте самосовершенствование касается лишь физического развития. Мол, «сила есть – ума не надо», но это ошибочное высказывание, ведь во всех видах спорта, человек должен продумывать каждый свой шаг, каждое свое действие. Например, возьмем теннис, можно ли отнести данное высказывание к этому виду спорта? – однозначно нет. Ведь одной силой, быстротой, выносливостью, умением подавать мяч и бить его с отскока, с лета, с полулета победы в теннисе не достигнешь, помимо всего этого теннисист должен думать, решать, уметь разгадать намерения соперника, его тактику, необходимо маскировать свои задумки, навязывать свою игру. Также необходимо действовать и в футболе, волейболе, баскетболе, боксе и т. д. При занятии каким-либо видом спорта каждый человек при желании может достичь не только высокого спортивного результата, но и развить в себе волевые и нравственные качества [5].

Психологи определили ряд волевых качеств, которые необходимы спортсменам для того, чтобы преодолеть возникающие на их пути препятствия. К таким качествам относят: целеустремленность, настойчивость, решительность, смелость, инициатив-

ность, выдержка и самоконтроль. Однако необходимо отметить то, что эти качества необходимы не только спортсменам, но и каждому курсанту для достижения поставленных целей в жизни. Волевые качества, развиваемые при занятии физической культурой или спортом в школьные, студенческие годы, несомненно, пригодятся в жизни, в работе будущего полицейского [6].

Можно сделать вывод о том, что год от года, спорт становиться более сложным, интересным, но это не отталкивает курсантов от занятия им, а, наоборот, завлекает, притягивает и численность занимающих спортом индивидов возрастает. Регулярные занятия спортом укрепляют и охраняют здоровье, оказывают хорошее влияние на положение курсанта в обществе, его трудовую деятельность, помогают воспитать хорошего специалиста в будущем, который с легкостью сможет выполнять стоящие перед ним задачи по охране общества и поддержанию общественного порядка.

---

1. Апальков А. В., Горбатенко А. В., Клименко Б. А. Физическая подготовка как один из основных факторов адаптации к профессиональной деятельности сотрудников ОВД // Проблемы правоохранительной деятельности и образования: сборник научных трудов. Белгород: БелЮИ МВД России, 2013. С. 99-103.

2. Клименко Б. А., Славко А. Л., Пойдунов А. А. Спортивная тренировка как средство обучения ударной технике курсантов вузов МВД России // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 1. С. 31-34.

3. Клименко Б. А., Евдокимов В. И., Чурганов О. А. Оценка формирования здорового образа жизни у курсантов военных училищ // Вестник психотерапии. 2006. № 18. С. 92-100.

4. Минуллин А. З. Психофизиологические особенности адаптации юных боксеров к соревновательному стрессу: автореф. дис. … канд. биол. Наук. Челябинск, 2013. 24 с.

5. Паначев В. Д. Спорт в системе физической культуры общества. Пермь: Изд-во ПГТУ, 2014. С. 25-31.

6. Славко А. Л., Клименко Б. А. Влияние физкультурно-спортивной деятельности на развитие личности курсанта // Проблемы правоохранительной деятельности и образования: сборник научных трудов. Белгород: БелЮИ МВД России, 2012. С. 47-52.

7. Славко А. Л., Клименко Б. А., Войнов П. Н.Физическая подготовка спортсменов, занимающихся единоборствами // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Орел: ОрЮИ МВД России, 2011. С. 19-21.

8. Ткаченко А. И., Клименко Б. А., Муханов Ю. В. Спортивная деятельность как фактор целенаправленной готовности курсантов вузов МВД России к будущей профессиональной деятельности и действиям в экстремальных условиях // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: материалы Международной научной конференции. Белгород: БГТУ им. В. Г. Шухова, 2015. С. 303-306.

9. Удалых А. С., Евдокимов В. И., Клименко Б. А. Научно-информационное обеспечение исследований по здоровому образу жизни // Вестник психотерапии. 2006. № 19. С. 159-166.

10. Халфина Р. Р., Кислицын М. Н., Минуллин А. З. Актуальность поиска новых методик отбора курсантов в служебно-прикладные виды спорта // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. 2014. № 5 (21). С. 112-118.

11. Герасимов И. В., Алдошин А. В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов образовательных организаций системы МВД России // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 673.

12. Баркалов С. Н. Психологическая подготовка в структуре учебно-тренировочного процесса по служебно-прикладным видам спорта // Совершенствование профессио-

нальной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 23-27.

13. Герасимов И. В. Единоборство как средство психологической подготовки сотрудников полиции // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 78-82.

14. Алдошин А. В. Значение занятий спортом в формировании общественной активности у курсантов организаций системы МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 22-25.

15. Алдошин А. В. Спорт в профессиональной физической подготовке сотрудников ОВД // Наука и практика. 2014. № 3 (60). С. 126-128.

16. Моськин С. А. Физическая подготовка в системе учебно-тренировочного процесса сборной команды ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова по легкоатлетическому кроссу // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 126-128.

17. Кузнецов М. Б. К вопросу планирования тренировок при подготовке сборных команд образовательных организаций МВД России по самбо // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 102-106.

Сведения об авторе

Минуллин Александр Зуфарович, начальник кафедры физической подготовки, кандидат биологических наук, б/з.

Уфимский юридический институт МВД России.

450001, г. Уфа, ул. Муксинова, д. 2.

Ключевые слова

Спорт, спортивная тренировка, физическая культура, физическое воспитание.

Моськин С. А.

Некоторые аспекты изучения приемов самозащиты игровым способом на занятиях по физической подготовке

Следует начать с того, что совершенствование физического воспитания в настоящее время невозможно без глубокого осмысленного изменения внутреннего отношения к нему. Специалисты в области физической культуры и спорта обладают необходимыми возможностями, средствами для того, чтобы максимально разнообразно проводить занятия по физической подготовке. В результате использования комбинированных средств и методов представляется возможным выбирать методику проведения занятий, при которой большинство наиболее физически трудновыполнимых упражнений выполняется значительно легче в процессе игры, при наличии соревновательных элементов. Следовательно, хочется отметить, что включение в образовательный процесс по физической подготовке игровых моментов является наиболее эффективным способом преодоления монотонности и однообразности занятий, наличие которых негативно сказывается на процессе физического воспитания [1; 2].

В подтверждение данного тезиса хотелось бы акцентировать внимание специалистов в области физической культуры на целесообразность применения соревновательно-игрового метода в физическом воспитании обучающихся. Это обусловлено не только тем обстоятельством, что данный метод по своей совокупности многогранен, но и тем, что соревновательно-игровая составляющая является проверенным средством активизации двигательной активности как на тренировках, так и на занятиях по физической подготовке. Это происходит в силу того, что широко задействуется эмоциональная сфера обучающихся [1; 2].

Наиболее значительным достоинством соревновательно-игрового метода является возможность включения во многие виды учебной программы по физической подготовке. Кроме того, данный метод может оказать положительное влияние в процессе применения в других видах физической подготовки.

Необходимо отметить, что соревновательно-игровой метод исключает принуждение к обучению, так как данный процесс идет через игру и соревнование.

По нашему мнению, применение рассматриваемого нами метода в процессе приобретения навыков по физической подготовке, предусмотренных учебной программой, позволяет достичь наиболее высоких показателей и достижений в процессе физического развития и подготовке по сравнению с общепринятыми методами. Следует обратить внимание, что это осуществляется при одинаковых временных затратах, а сами занятия становятся более интересными и интенсивными.

Следует отметить, что соревновательно-игровой метод относится к группе практических методов. Вместе с тем, данный метод сочетает в себе признаки как игрового, так и соревновательного характера, которые широко и успешно применяются в процессе физического воспитания.

Так, к отличительным чертам соревновательно-игрового метода относят: наличие элементов соперничества и повышенной эмоциональной активности в двигательных действиях; своеобразную изменчивость, как условий, так и действий самих участников, которые в процессе игры совершаются на бессознательном уровне; наличие максимальных физических усилий и психического выражения; стремление достичь победы при выполнении оговоренных правил игры или соревнования; применение различных двигательных навыков, целесообразных в конкретных условиях игры или соревнования [3].

Целесообразно говорить о том, что соревновательно-игровой метод может применяться в целях усвоения и закрепления учебного материала, а также повышения уровня физической подготовки. Это осуществляется при помощи специфических образовательных задач, а именно, применения таких соревновательно-игровых заданий, в которых присутствуют сходные с изучаемым навыком по структуре и характеру нервно-мышечного напряжения, которые являются составляющим элементом целостного двигательного действия.

Необходимо акцентировать внимание на том, что соревновательно-игровые упражнения несут в себе большой эмоциональный посыл, который является наиболее благоприятным средством не только физического воспитания, но и психологического развития обучающихся. Это происходит потому, что соревновательно-игровые упражнения являются достаточно сильным раздражителем, позволяющим с наибольшим интересом выполнять как простые, так и сложные двигательные действия [4; 5].

Таким образом, в настоящее время, широкое применение соревновательно-игрового метода не только желательно, но и необходимо.

Необходимо отметить, что физическая подготовка является основой для приобретения новых умений и навыков, а также освоения учебной программы. Благоприят-

ное физическое развитие организма в целом способствует активизации всей физической деятельности.

Представляется очевидным, что при общей физической подготовке необходимо использовать соревновательно-игровой метод, поскольку в процессе соревновательно-игровой деятельности складываются благоприятные условия для того, чтобы уделять наибольшее внимание таким физическим качествам, которые недостаточно развиваются в результате выполнения упражнений конкретного вида, относящихся к технике или тактике того или иного вида спорта [6].

Полагаем, что подбор средств общей физической подготовки для каждого занятия зависит от целей, которых нужно достичь в результате проведении занятия, а также условий обучения, к которым целесообразно отнести подвижные и спортивные игры, эстафеты, связанные с бегом, прыжками и метанием [1].

Резюмируя вышеизложенное, можно говорить о том, что в целом соревновательно-игровые задания являются подводящими и подготовительными упражнениями, позволяющими быстрее осваивать учебно-спортивную программу, в том числе и при обучении боевым приемам борьбы курсантов вузов МВД России [7].

Следует обратить внимание, что основной целью технической физической подготовки является овладение всеми способами выполнения изучаемого движения и их различными сочетаниями в условиях, приближенных к игре или соревнованию. Если обучение сложной технике движений можно начинать, применяя фронтальный метод организации и расчлененный метод обучения, то совершенствование ее необходимо проводить в соревновательно-игровой обстановке, которая максимально приближена к тем условиям, в которых необходимо будет овладеть конкретным двигательным действием. Для этого следует увеличить количество повторений не только в обычных, но и в более сложных непривычных условиях, что позволит обучающимся выработать стойкие навыки и умения [8; 9].

Следует отметить, что в целях дальнейшего совершенствования двигательных навыков необходимо применять различные методические приемы: в легкой атлетике следует прибегать к увеличению дистанции или высоты, дальности броска; в гимнастике к увеличению амплитуды, поточное выполнение упражнений; в спортивных играх необходимо осуществить переход от выполнения на месте к выполнению в движении, сочетать несколько элементов в облегченных или нормальных условиях соревнования или игры; в единоборствах необходимо ограничить время выполнения упражнения [10].

В процессе тактической физической подготовки необходимо приобретать необходимые умения и навыки владения техническими средствами в постоянно меняющихся соревновательно-игровых условиях. Таким образом, тактическая подготовка предусматривает овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, умением адекватно воспринимать и анализировать соревновательно-игровую ситуацию и принимать быстрое решение при выборе технического действия, предвидеть форму взаимодействия с партнерами [11].

Немаловажным является то обстоятельство, что в соревновательно-игровой деятельности значительную роль играет соответствующая психологическая подготовка, которая решает задачи психического воздействия, направленного на развитие морально-волевых качеств обучающихся. Следует отметить, что воля и мышцы развиваются только в процессе проявления двигательной деятельности, в результате преодоления объективных и субъективных преград. Следовательно, необходимо создавать соревновательные и игровые условия, в которых развиваются и закрепляются наиболее сильные стороны человеческого характера, где необходимыми качествами выступают стойкость, уверенность, решительность, смелость, выдержка. В качестве примера можно привести проведение комплексных занятий, где обучающиеся проходят полосу препят-

ствий, выполняя приемы самозащиты и задержания с элементами внезапности и быстрого изменения обстановки в соревновательной форме [12; 13; 14; 15].

Таким образом, подводя итог рассмотренным нами вопросам, необходимо отметить, что успешное освоение учебной программы по физической подготовке в настоящее время представляется невозможным без разнообразного, всестороннего, системного применения современных средств и методов, в том числе и соревновательно-игрового метода. Применение соревновательно-игрового метода позволяет рационально использовать различные средства в физической подготовке. Появляется возможность значительно повысить заинтересованность обучающихся, увеличить плотность занятий и их эффективность.

---

1. Герасимов И. В. Содержание специально направленной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России с использованием спортивных и подвижных игр (на примере подготовки оперуполномоченных уголовного розыска): дис. … канд. пед. наук. СПб. 2003. 222 с.

2. Герасимов И. В. Содержание специально направленной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России с использованием спортивных и подвижных игр (на примере подготовки оперуполномоченных уголовного розыска): автореф. дис. … канд. пед. наук. СПб. 2003. 29 с.

3. Кутергин Н. Б., Горбатенко А. В. Об использовании игровых упражнений в силовой подготовке курсантов, занимающихся борьбой // Интегральный подход в системе физического воспитания как фактор повышения эффективности профессиональной деятельности специалистов: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2013. С. 27-30.

4. Алдошин А.В. Использование специальных средств тренировки для развития эмоционально-волевой устойчивости у курсантов организаций системы МВД России // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 7-12.

5. Моськин С. А. Психологическая подготовка курсантов образовательных организаций системы МВД России в ходе проведения занятий по физической подготовке // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 197-200.

6. Кутергин Н. Б., Ткаченко А. И. Подвижные игры как эффективное средство физического совершенствования курсантов образовательных учреждений МВД России // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2013. С. 222-226.

7. Кузнецов М. Б. Методика обучения курсантов образовательных организаций МВД России задержанию рычагом руки внутрь, используя подготовительные упражнения // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 68-71.

8. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования // Общество и право. 2014. № 4 (50). С. 299-304.

9. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Развитие координационных способностей при выполнении двигательных действий с элементами риска курсантов женского пола образовательных организаций МВД России // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 5 (135). С. 138-143.

10. Ананьев С. И., Апальков А. В., Горбатенко А. В. Развитие физических качеств курсантов образовательных организаций МВД России на основе применения комплексов подвижных игр // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 1. С. 47-52.

11. Кутергин Н. Б., Ткаченко А. И., Кулиничев А. Н. Физическое совершенствование курсантов образовательных учреждений правоохранительных органов средствами подвижных игр // Физическое воспитание студентов. 2013. № 6. С. 30-33.

12. Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Комплексное применение физических упражнений в служебно-боевой подготовке курсантов образовательных организаций МВД России // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 3. С. 3-7.

13. Баркалов С. Н. Содержание и оценка выполнения специальных комплексных заданий на занятиях по физической подготовке с курсантами образовательных организаций МВД России // Наука и практика. 2015. № 3 (64). С. 141-144.

14. Еремин Р. В., Подрезов И. Н. Круговая тренировка как комплексная организационно-методическая форма занятий по физической подготовке в образовательных организациях МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 44-46.

15. Подрезов И. Н. Самозащита как наиболее важная часть в обучении сотрудников подразделений и курсантов вузов системы МВД // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 235-239.

Сведения об авторе

Моськин Сергей Александрович, старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Физическая подготовка, соревновательно-игровой метод, психологическая подготовка, полоса препятствий, приемы самозащиты.

Овчинников В. А.

Теоретико-методологические аспекты профессионально-прикладной физической культуры сотрудников МВД России

В настоящее время, по мнению Ю. М. Николаева (2001) говорить о завершенности теории физической культуры рано. Данная теория сегодня в основном рассматривается как совокупность частных теорий (теории физического воспитания, теории спорта и т. п.), не объединенных их предметно-содержательной основой и акцентирующих внимание в большей мере на двигательной (физической) стороне человека. По мнению ряда специалистов (Л. П. Матвеев, В. П. Полянский, 1996; С. С. Коровин, 1997; В. П. Полянский, 1998; В. П. Жидких, 2000; Ю. М. Николаева, 2001; В. Д. Паначев, 2010) физическая культура должна представлять интегративную теорию всей деятельности в ее сфере, выступать в роли метатеории, быть интегрированным «единством разнообразия». В ней должны найти отражение наиболее общие и существенные закономерности, действующие в этой важной области формирования человека и жизнедея-

тельности общества в целом. Поэтому одна из основных задач теории физической культуры – глубинное исследование каждого из аспектов ее содержания, показ их нерасторжимого единства в осмыслении ее сущности, в воспитании всесторонней и гармонично развитой личности (Ю. Н. Николаев, 2001).

Необходимость целенаправленной подготовки человека к трудовой деятельности, накопление большого теоретического и практического материала о значительном потенциале физической культуры в становлении личности, подготовленной к практике труда, обусловили вычленение специфической и профилированной отрасли физической культуры – профессионально-прикладной физической культуры.

Под профессионально-прикладной физической культурой (ППФК) понимается специфическая отрасль физической культуры, изучающей биологические, социальные и дидактические аспекты совокупного влияния прикладных видов физкультурной деятельности и обеспечивающей на всех этапах образования формирование личности профессионала, создающего, преобразующего и потребляющего материальные и духовные ценности общества, обладающего высокой профессионально-прикладной подготовленностью (С. С. Коровин, 1997; В. П. Жидких, 2000).

Физическая подготовка и ее результат (физическая подготовленность) могут носить как общий характер (общая физическая подготовка), так и очень глубоко специализированный, обусловливающий специальную физическую работоспособность в процессе определенной деятельности (в частности, профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) сотрудников органов внутренних дел).

Профессионально-прикладная физическая подготовка, как и производственная физическая культура, является формой профессионально-прикладной физической культуры, через которую главным образом она реализует свои преобразовательные функции. ППФП – основной действующий компонент ППФК и ее составная часть.

ППФП – «прикладность» физической культуры, возникшая как отражение практики избирательно направленного использования ее определенных факторов, применимых в процессе специальной подготовки к избранной профессиональной деятельности (В. А. Кабачков, 1969-1987; Р. Т. Раевский, 1985; Л. П. Матвеев, 1991-1999; Ю. Ф. Курамшин, 2004; А. А. Кочкаров, 2006; Ю. А. Суворов, В. А. Платонова, 2006). Она имеет неоценимое значение в профессиональной подготовке будущих специалистов и представляет собой одно из основных направлений физического воспитания (физкультурного образования), которое позволяет сформировать прикладные знания, физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности (В. В. Яншин, 1989; Ю. Ф. Подлипняк, В. В. Яншин, 1995; И. С. Барчуков и др., 2007; В. А. Овчинников, 2012). ППФП является специализированным видом подготовки, «обеспечивающим психофизическую готовность к выполнению определенных видов работ, характерных для представителей отдельных профессиональных групп, специальностей и даже профессиональных специализаций» (Ю. Ф. Курамшин, 2004).

Ниже представлены основные противоречия, препятствующие подготовке высококвалифицированных специалистов, в образовательных организациях высшего образования МВД России.

Первое противоречие связано с интеграцией в международное образовательное пространство, изменением подходов к определению отечественного образования и необходимостью подготовки высококвалифицированных кадров.

Второе – заключается в том, что реформы образовательных систем коснулись практически всех сторон образовательного пространства – приоритетов, содержания и структуры образования, оценки качества результатов обучения и т. д. В связи с этим от вузов потребовалось в довольно сжатые сроки разработать и принять практические

стратегии, инновационные модели их устройства и совершенствования систем управления; внедрить в учебный процесс современные образовательные технологии и системы управления качеством образования; перейти на кредитно-модульную организацию учебных программ и т. д.

Третье – прослеживается в том, что в системе подготовки кадров для органов внутренних дел (ОВД) России отсутствуют общая стратегия и целенаправленность действий, не позволяющие достичь желаемого результата.

Четвертое – связано с текучестью кадров (ежегодное увольнение из ОВД России порядка 100 тысяч человек, в том числе и выпускников ведомственных образовательных организаций); гибелью сотрудников с тенденцией к росту (в год более 400 человек); полной или временной потерей трудоспособности (в год более 5000 сотрудников получают ранения).

Пятое – указывает на высокий уровень преступности, рост количества актов терроризма в нашей стране и вместе с тем на низкую физическую подготовленность сотрудников ОВД, не отвечающую предъявляемым современным требованиям.

Шестое – связано с хаотичным и эпизодическим наличием в органах внутренних дел России и в вузах в частности целостной научно обоснованной и методически проработанной системы профессионально-прикладной физической культуры, позволяющей формировать физическую и психологическую готовность сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач. Даже в теории управления системой физической подготовки и профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников ОВД многие аспекты до сих пор практически не разработаны или используется нерезультативно.

Исходя из современных реалий, невозможно продуктивно осуществлять процесс физического совершенствования сотрудников органов внутренних дел, учитывая базовые концепции только физической и профессионально-прикладной физической подготовки. Требуется новый взгляд, позволяющий решить проблему на более высоком уровне. Таким уровнем выступает профессионально-прикладная физическая культура (ППФК), являющаяся составной частью физической культуры.

При этом необходимо рассматривать ППФК как составную и неотъемлемую часть учебной дисциплины «Физическая подготовка», как подсистему, для которой характерны специфические взаимосвязи с другими подсистемами и компонентами образовательного процесса.

К выпускникам образовательных организаций МВД России в настоящее время предъявляются повышенные требования, поэтому целесообразно вести речь о комплексном содержании ППФК, опирающейся на научно обоснованную факторную структуру и «батарею» (группу) соответствующих тестов для оценки состояния различных готовностей. Вместе с тем формирование ППФК курсантов и слушателей вузов МВД России должно базироваться на основополагающих идеях модельно-целевого подхода. Он давно получил признание специалистов в теории спортивной тренировки (В. И. Баландин и др., 1986; Ю. В. Верхошанский, 1988; Ф. П. Суслов и др., 1995; А. Г. Баталов, 2000-2001; Л. П. Матвеев, 2000) и доказал свою эффективность в различных видах спорта: легкой атлетике (В. Б. Попов, 1988), лыжных гонках (А. Г. Баталов, 2000; Н. А. Храмов, 2005), плавании (Х. А. Саносян и др., 2004), регби (М. В. Сахарова, 2000-2004), теннисе (С. Г. Малахова, Ю. Т. Ревякин, 2004), гандболе (М. В. Сахарова, 2008).

В основе модельно-целевого подхода лежит «практико-технологическое моделирование (как способ системного упорядочения созидательной деятельности в ее практическом воплощении)» (Л. П. Матвеев, 2000). Этот подход характеризуется системным единством операций теоретического (логического, концептуального), проекти-

ровочного (расчетно-конструктивного) и практического (практико-технологического) моделирования процессов, реализуемых в рамках больших циклов (макроциклов) подготовительной и соревновательной деятельности. Вместе с тем он сопряжен с возможно строгим целеполаганием и последовательной реализацией цели, преследуемой в таких циклах.

Интегрируя идеи модельно-целевого подхода в систему формирования ППФК курсантов и слушателей вузов МВД России, в первую очередь, необходимо обосновать модель физической подготовленности современного сотрудника ОВД, позволяющей ему эффективно решать оперативно-служебные и служебно-боевые задачи. Это означает, что в основу проектирования педагогического процесса в рамках учебной дисциплины «Физическая подготовка» должны быть положены именно междисциплинарные связи с дисциплинами специализации и многогранность самой физической подготовки как учебной дисциплины и как педагогического процесса. Квинтэссенцией физической подготовленности курсантов и слушателей вузов МВД России в данном случае должен быть результат интегрального упражнения, моделирующего основные оперативно-служебные и служебно-боевые действия сотрудника ОВД. При этом физическая подготовленность в широком понимании этого слова должна включать не только определенный уровень развития физических способностей, но и высокую теоретическую, техническую, практическую и психологическую подготовленность как основной компонент системы формирования ППФК курсантов и слушателей вузов МВД России.

Сведения об авторе

Овчинников Владимир Александрович, начальник кафедры физической подготовки, доктор педагогических наук, доцент.

Волгоградская академия МВД России.

400089, г. Волгоград, ул. Историческая, д. 130.

Ключевые слова

Профессионально-прикладная физическая культура, модельно-целевой подход, модель физической подготовленности.

Оляшев Н. В., Размахова С. Ю., Мальченко А. Д.

Дифференцированный подход в физическом воспитании студентов на основе учета индивидуально-типологических особенностей гемодинамики

Мобильность личности и поведения в неопределенных условиях среды, высокий уровень здоровья, физической подготовленности и работоспособности являются главными требованиями, которые предъявляются к трудовым резервам человека в настоящее время [1; 2; 3; 4]. Изменение объективных требований, предъявляемых к выпускнику вуза, потребовало коррекции образовательных программ. Однако физическая культура студента в вузе перестала рассматриваться как интегральное качество личности, как предпосылка его успешности в профессиональной деятельности, как условие его самоактуализации. Вместе с тем, от состояния здоровья напрямую зависит процесс адаптации человека к новым условиям среды, его профессиональная работоспособность. Кроме того, состояние здоровья человека неразрывно связано с понятием индивидуальной устойчивости, что является конституционально обусловленным фактором [1; 2].

Поэтому, современная организация процесса по физическому воспитанию в вузе требует не только учета мотивов и потребностей студента, но и создание условий для реализации его физического потенциала.

Цель исследования заключалась в проверке эффективности физического воспитания студентов, дифференцированного по типу гемодинамики на основе использования средств атлетической гимнастики.

Материалы и методы. В экспериментальном исследовании принимали участие 312 человек, разделенные на три группы по ряду критериев. В 1 группу гиперкинетического типа вошли студенты в количестве 149 чел., с кровообращением (ГрКТ) при УМОК>110 %; вторую группу составили студенты в количестве 115 чел. – с эукинетическим типом кровообращения (ЭуКТ) при УМОК=90-110 %; и третью группу составили 48 чел. – с гипокинетическим типом кровообращения (ГпКТ) при УМОК<90 %.

Для студентов с разным типом гемодинамики были выбраны 3 режима тренировки: для студентов с ГрКТ использовались средства атлетической гимнастики, преимущественно направленные на развитие быстроты, для студентов с ЭуКТ – преимущественно направленные на развитие скоростно-силовых качеств, для студентов с ГпКТ – преимущественно направленные на развитие выносливости.

Оценка двигательной подготовленности проводилась 2 раза (в сентябре и в мае) по следующим двигательным тестам: прыжке в длину с места (см); подтягивании (раз); беге 3000 метров (мин, сек); беге 100 метров (сек); челночном беге 3х10 м (сек); оценке гибкости (по методу Ф. Л. Доленко); отжимании от пола (раз). Проведено исследование физической работоспособности, заключавшееся в выполнении нагрузки субмаксимальной мощности (при ЧСС≥180 уд/мин) в течение 2-минутного бега на тредбане при заданной скорости 14-16 км/ч. Перед началом исследования проводилось измерение ЧСС и АД в покое, потом предлагалось провести разминочный бег в течение 1 минуты при скорости 2-4 км/ч (при ЧСС = 80-100 уд/мин), а затем задавалась скорость 10-12-14-16 км/ч, ЧСС фиксировалось по датчикам на беговой дорожке. По окончании 2-х минутного бега каждую минуту в течение 5 минут измерялось ЧСС и АД, которое фиксировалось в протоколе. Как показали специальные исследования, величина индекса накопления пульсового долга (ИНПД) достаточно хорошо характеризует истинную интенсивность энергозатрат при выполнении самых разнообразных упражнений. Расчет происходит по формуле: ИНПД = $(f_1+f_2+f_3+f_4+f_5—5xf_0) / t$, где $f_{1…}f_5$ – частота сердечных сокращений (ЧСС) на 1, 2, 3, 4, 5 минутах восстановления, f_0 – ЧСС в покое, t – время выполнения нагрузки в секундах. Величина ИНПД≤0,5 – зона умеренной мощности, ИНПД≤1,0 – зона большой мощности, ИНПД≤7 – зона субмаксимальной мощности, ИНПД>7 – зона максимальной мощности.

Статистическая обработка данных выполнена с помощью пакета прикладных статистических программ «SPSS 13.0». Различия считали статистически значимыми при $p<0,05$.

Результаты исследования. На основе изучения степени развития двигательных качеств на начальном этапе эксперимента установлено, что студенты с ГрКТ кровообращением показали высокие результаты в тестах, отражающих координацию движений (челночный бег), скоростные качества в беге на 100 метров, скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места. Для лиц с ЭуКТ характерны лучшие результаты в тестах, отражающих силовые характеристики движений. Соответственно, студенты с ГпКТ кровообращения занимали лидирующие позиции в тесте на общую выносливость. В процессе шестимесячного эксперимента студенты занимались по предложенным оздоровительно-тренировочным комплексам занятий атлетической гимнастикой (2 раза в неделю по 90 мин: разминка 15 мин, занятие атлетической гимнастикой 60 мин, растяжка – 15 мин). Программа тренировки менялась через 1,5 месяцев занятий (табл. 1).

Таблица 1

Примерный комплекс атлетической гимнастики для студентов

№ п/п	Упражнения	Подходы/повторения		
		ГрКТ	ЭуКТ	ГпКТ
1.	Приседания со штангой на плечах	2×6	2×8	2×12
2.	Жим ногами на тренажере	2×6	2×8	2×12
3.	Тяга на тренажере	2×6	2×8	2×12
4.	Сидя на скамейке жим штанги из-за головы	2×6	2×8	2×12
5.	Стоя подъем рук с гантелями через стороны вверх	2×6	2×8	2×12
6.	Тяга штанги к подбородку	2×6	2×8	2×12
7.	Жим штанги (гантелей) лежа	2×6	2×8	2×12
8.	Сгибание рук со штангой (с гантелями)	2×6	2×8	2×12
9.	Сгибание и разгибание рук на брусьях (без или с отягощением)	2×6	2×8	2×12
10.	Французский жим со штангой стоя	2×6	2×8	2×12
11.	Подъем ног сидя (без или с отягощением)	2×6	2×8	2×12
12.	Становая тяга	2×6	2×8	2×12

Сравнительный анализ результатов, полученных в начале и в конце исследования, показал улучшение физических качеств во всех группах занимающихся (табл. 2). Вместе с тем, для студентов с ГрКТ кровообращением характерно улучшение результатов в тесте на координацию и беге на 100 метров; для студентов с ЭуКТ максимальные результаты характерны в силовых тестах, а для студентов с ГпКТ кровообращением установлены лидирующие позиции в тесте на общую выносливость.

Таблица 2

Динамика показателей физических качеств у студентов с разным типом гемодинамики, M±m

Физические качества	Группы	осень	весна	p	%
Скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места, см)	1	217,1±3,1	228,3±2,5	-	5,06
	2	222,1±3,9	238, 9±4,4	p=0,05	7,20
	3	214±3,0	222,7±3,8	-	3,73
Силовая выносливость мышц верхних конечностей (подтягивание, раз)	1	9,3±1,2	11,4±1,2	p=0,001	22,58
	2	10,4±1,1	12,3±1,2	p=0,001	18,26
	3	9,4±1,11	10,9±1,2	p=0,001	15,95
Общая выносливость (бег 3000 метров, мин,сек)	1	13,1±0,3	12,10±0,3	p=0,05	-7,63
	2	13,4±0,4	13,08±0,2	-	-2,67
	3	12,3±0,4	11,13±0,5	p=0,001	-9,58
Скоростные качества (бег 100 метров, сек)	1	13,2± 0,2	12,3±0,2	p=0,05	-6,81
	2	13,8 ±0,3	13,2± 0,2	p=0,05	-4,34
	3	14,0± 0,2	13,6±0,2	-	-2,85
Координация (челночный бег 3х10 м, сек)	1	7,9±0,2	7,4±0,2	p=0,05	-6,32
	2	8,4±0,2	7,9±0,1	p=0,05	-5,95
	3	8,7±0,2	8,4±0,2	-	-3,44
Индекс гибкости (усл. ед.)	1	0,36±0,02	0,39±0,01	p=0,05	8,33
	2	0,35±0,03	0,40±0,02	p=0,001	14,28
	3	0,38±0,03	0,41±0,02	p=0,05	7,89
Силовая выносливость мышц верхних конечностей (отжимание от пола, раз)	1	38,31±2,1	43,22±2,5	p=0,001	12,81
	2	42,4±3,03	53,2±2,1	p=0,001	25,47
	3	33,84±2,8	39,52±1,8	p=0,001	16,78

Выявлено увеличение силовых показателей у всех студентов вне зависимости от того, на развитие какого двигательного качества был сделан акцент в оздоровительной

тренировке. В группе с ГрКТ кровообращения, занимавшихся атлетической гимнастикой с преимущественной направленностью на развитие быстроты (табл. 3) показатели динамометрии выросли на 5-7 % (p=0,05). В группе с ЭуКТ, в которой занимавшиеся выполняли упражнения с преимущественной направленностью на развитие скоростно-силовых качеств, показатели кистевой динамометрии увеличились на 7-9 % (p=0,05). В группе с ГпКТ, выполнение упражнений с преимущественной направленностью на развитие выносливости, способствовало улучшению результатов на 7-15 % (p=0,01).

Таблица 3

Динамика показателей физиометрического обследования студентов с разным типом гемодинамики, M±m

Показатели	ГрКТ (1) n=149 чел.		ЭуКТ (2) n=115 чел.		ГпКТ (3) n=48 чел.	
	осень	весна	осень	весна	осень	весна
СК пр, кг	42,22 ±1,56	44,30* ±1,41	44,33 ±1,99	48,48* ±1,69	41,17 ±1,83	47,94** ±1,56
СК лев, кг	39,75 ±1,65	41,56* ±1,29	40,86 ±1,95	44,09* ±1,84	37,87 ±1,88	44,66** ±1,58
Сумма, кг	81,97 ±1,14	85,86* ±1,56	85,19 ±2,81	92,57* ±3,40	79,04 ±3,46	92,60** ±2,97
Становая сила, кг	120,17 ±3,41	131,23 ±3,14*	129,22 ±2,56	138,34* ±2,86	112,4 ±4,41	124,56* ±3,14

Примечание: * p<0,05; ** p<0,01.

Анализ результатов нагрузочного тестирования студентов по индексу накопления пульсового долга указывает на увеличение физической работоспособности. В группе с ГпКТ в течение года происходит ее увеличение на 5 % (p=0,05), у студентов с ГрКТ – на 11 % (p=0,03) и у студентов с ЭуКТ – на 7 % (p=0,04).

Таким образом, опора на дифференцирование физической нагрузки с использованием средств атлетической гимнастики преимущественной направленности на развитие ведущего двигательного качества в соответствии с типом гемодинамики, способствует улучшению двигательного потенциала и физической работоспособности студентов.

---

1. Макеева В. С. Дифференцированный подход в формировании физической культуры обучающихся // Педагогическое образование и наука. 2013. № 4. С. 41-43.

2. Оляшев Н. В., Варенцова И. А., Пушкина В. Н. Показатели кардиореспираторной системы у юношей с разными типами кровообращения // Экология человека. 2014. № 4. С. 28-33.

3. Пушкина В. Н., Грибанов А. В. Сезонные изменения взаимоотношений показателей кардиореспираторной системы в условиях циркумполярного региона // Экология человека. 2012. № 9. С. 26-31.

4. Чеснокова В. Н., Мосягин И. Г. Сезонные изменения сердечного ритма у студентов с различными типами вегетативной регуляции на Европейском Севере // Экология человека. 2010. № 3. С. 35-39.

Сведения об авторах

Оляшев Николай Владимирович, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, кандидат педагогических наук, б/з.

Размахова Светлана Юрьевна, доцент кафедры физического воспитания и спорта, кандидат биологических наук, доцент.

Мальченко Алла Дмитриевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, б/с, доцент.

Российский университет дружбы народов.

117198, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 4.

Ключевые слова

Физическая культура, дифференцированное физическое воспитание, тип гемодинамики, учебно-тренировочный процесс.

Осипов Д. В.

Адаптивная и лечебная физическая культура

Физическая культура – это составная часть культуры, обращенная на укрепление и сохранение здоровья, вырабатывает здоровый образ жизни, сохраняет отменное физическое развитие на продолжительное время. Физическая культура в основу взяла многовековой опыт подготовки человека к жизни, и представляет собой совокупность ценностей, знаний, норм, которые используются обществом для слаженного развития физических, психических и нравственных качеств человека. В процессе осмысленной двигательной активности формируются заложенные в человека природой психофизические способности [1].

В основе можно выделить два направления физической культуры: адаптивная и оздоровительная или лечебная физическая культура.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, сконцентрированных на реабилитацию и приспособление к естественной социальной среде людей с ограниченным потенциалом, преодоление психологических барьеров, мешающих жить полноценной жизнью, а также осознанию необходимости своего личного вклада в общественное формирование общества. Адаптивная физическая культура представляет собой деятельность, которая приносит социально и индивидуально важные результаты по созданию всестороннему развитию человека с отклонениями в состоянии здоровья, к общественной жизни. Основной целью АФК является улучшение и гармонизация всех сторон и свойств человека с отклонениями (например: физических, интеллектуальных, эмоционально-волевых, эстетических и т. п.), реабилитация и социализация его личности с поддержкой физических упражнений и медицинских факторов. Выпускник, получивший подготовку по адаптивной физической культуре, имеет возможность осуществить свои знания и умения в различных сферах деятельности. Например, в образовательных организациях различных видов, с контингентом лиц, отнесенных к особым медицинским группам. Или в специальных образовательных учреждениях для малышей с дефектами развития, в физкультурно-оздоровительных центрах, санаториях, домах отдыха, туристических клубах, детских домах-интернатах и др.; на государственных и негосударственных предприятиях, в учреждениях, организациях; в федерациях, клубах, сборных командах, спортивно-юношеских школах; в федеральных, республиканских, региональных государственных органах управления физической культурой и спортом [2].

Так как главная цель адаптивной культуры состоит в развитии организма с отклонениями, находящегося в болезненном состоянии, необходимо четко регламентировать методы и способы достижения поставленной цели. Данную деятельность регламентирует Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 03.11.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

В данном законе (ст. 31) четко разграничена деятельность специальных органов медицинского учреждения и способы повышения уровня развития организма с откло-

нениями: «Адаптивная физическая культура, физическая реабилитация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Спорт инвалидов».

В нее входит несколько основных положений, важных для людей с отклонениями, например:

- физическая реабилитация и, конечно же, социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья при использовании методов адаптивной физкультуры или адаптивного спорта, должны проходить строго оборудованных центрах (реабилитационные центры, физкультурно-спортивные клубы для инвалидов, физкультурно-спортивные организации);

- АФК, это часть физической культуры, применяющей определенный комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями;

- спорт инвалидов или как его можно еще назвать адаптивный спорт, направлен на социальное привыкание и физическую реабилитацию лиц с ограниченными возможностями здоровья;

- развитие лиц с ограниченными возможностями здоровья концентрируется на условиях приоритетности (главенства), массового распространения в обществе и доступности занятий спортом всем нуждающимся;

- для лиц с ограниченными возможностями здоровья, проходящих обучение в соответствующих образовательных организациях, занятия выстраивают таким образом, что бы учитывать их персональные способности и состояние здоровья самих обучающихся;

- федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта или органы исполнительной власти субъектов РФ, органы МСУ совместно с общественными объединениями помогают вхождению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в систему физической культуры, воспитания и спорта посредством физкультурно-спортивных организаций;

- все органы на разных уровнях помогают, а точнее организовывают проведение физкультурных мероприятий, а так же развитие спортивных мероприятий с участием инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, создают детско-юношеские спортивно-адаптивные школы.

Образовательные организации имеют право создавать филиалы, отделения, структурные подразделения по адаптивному спорту, которые будут помогать лицам с ограниченными возможностями.

Адаптивную физическую культуру невозможно представить без лечебной культуры. Так как для полного и все стороннего развития ослабленного организма необходимы комплексные методы лечения и профилактики, адаптации организма к внешней среде.

Оздоровительная физкультура – это стойкая совокупность методов лечения, профилактики или медицинской реабилитации лиц, которые сформированы на использовании физических упражнений, методически разработанных и специально подобранных условиях их осуществления. При их направлении учитывается характер заболевания, его особенности, стадия и степень болезненного процесса в органах и системах [3].

В структуре лечебного действия физических упражнений располагаются жестко определенные нагрузки применительно к ослабленным больным. Выделяют совместную тренировку для оздоровления и укрепления организма и особую тренировку, направленную на ликвидацию нарушенных функций в установленных органах и системах.

Система упражнений лечебной физкультуры устремлена на повышение развития подвижности суставов, растяжение мышц. Она позволяет усовершенствовать обменные процессы в модифицированных тканях, и органах, а так же поднять уровень возмещения нарушенных функций. Применение лечебной физкультуры предотвращает даль-

нейшее прогрессирование болезни, ускоряет время выздоровления и повышает уровень комплексной терапии ослабленных органов.

Лечебная физкультура – это один из главных элементов общего лечения, который трактуют как персонально собранную систему лечебных методов или средств. В области хирургического, медикаментозного, физиотерапевтического, лечебного питания и др. Обобщенное лечение влияет на патологически модифицированные ткани, определенные органы, системы органов, а так же на организм целиком. Важнейшая роль в комплексном лечении определяется для лечебной физической культуре как определенный метод функциональной терапии.

Физические упражнения сказываются реакцией целого организма, на внешние возбудители, именно они втягивают в общую реакцию механизмы, которые участвовали в патологическом процессе. Касательно этого лечебную физкультуру следует определить как метод патогенетической терапии.

Лечебная физическая культура предусматривает умышленное и активное выполнение ослабленными людьми надлежащих физических упражнений. Во время упражнений ослабленный человек развивает умения в использовании природных факторов с целью закаливания, улучшению физических упражнений, и для профилактики. Данный факт позволяет полагать, что занятия лечебной физической культурой является лечебно-педагогическим процессом.

Лечебная физическая культура применяет аналогичные принципы развития физических упражнений, что и физическая культура для обычного человека без патологий, такие как принципы полного воздействия, оздоровительной направленности. Можно сказать, что лечебная физическая культура является составной частью системы физического воспитания.

Однако, не смотря на схожесть двух разновидностей физических культур, не возможно не сказать об их отличиях, так как каждая предназначена для конкретной области применения [4].

Адаптивное развитие отличается именно теорией и реализацией на практике от оздоровительного или лечебного развития. Можно сказать, что она охватывает определенные самостоятельные направления. При применении данного вида развития, для людей с отклонениями обобщаются все знания из сфер таких, как общая физическая культура, например, или медицина и коррекционная педагогика и психология. Адаптивная система ставит своей задачей не столько совершенствование состояния здоровья человека с ограниченными возможностями, сколько возобновление социальных функций организма, а также изменение психологического состояния.

Различия адаптивной физической культуры и лечебной заключается в том, что лечебная реабилитация в большинстве случаев устремлена на возобновление нарушенных функций организма, а не на максимальную самореализацию человека в новых условиях, что требует от больного или инвалида существенно большей активности и самостоятельности. Кроме того, применяемые в реабилитации средства, направлены на составляющие традиционной медицины: медицинскую технику, массаж, физиотерапию, психотерапию, фармакологию, а не на естественные факторы. Например, такие как движение, здоровый образ жизни, рациональное питание, закаливание и др.

При этом адаптивную физическую культуру нельзя сводить только к лечению и медицинской реабилитации. Она является не средством лечения или профилактики конкретных болезней, а точнее одной из форм, составляющих полноценную жизнь человека в его новом состоянии, сформировавшемся в результате травмы или болезни. Адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация и иные виды адаптивной физической культуры как раз и ставят задачи предельного абстрагирования от своих болезней и проблем в процессе соревновательной или рекреационной деятельности. В част-

ности в него предусматривают общение, развлечение, активный отдых и другие формы нормальной человеческой жизни.

В отличие от профилактической медицины, адаптивная физическая культура располагает значительно более широкими средствами и методами предоставленного вида культуры, являющегося базой, а точнее основой социализации личности, его приспособлению к трудовой деятельности или переквалификации или повышения саморазвития, самовыражения и самореализации [5; 6].

Цель АФК как вида физической культуры может быть обусловлена как предельно допустимое развитие жизнеспособности человека, имеющего стабильные отклонения в состоянии здоровья. За счет обеспечения наилучшего режима функционирования организма и его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для предельной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

---

1. Алдошин А. В. Значение занятий спортом в формировании общественной активности у курсантов организаций системы МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 22-25.

2. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Адаптация курсантов, обучающихся в образовательных учреждениях МВД России, средствами и методами физической рекреации // Научный диалог. 2016. № 2 (50). С. 383-392.

3. Еремин Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 107-114.

4. Подрезов И. Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 106-109.

5. Кузнецов М. Б. К проблеме возникновения травматизма на занятиях по физической подготовке у курсантов образовательных организаций системы МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 32-34.

6. Савина А. М., Рямова К. А. Психологические и педагогические средства профилактики травм при занятиях физической культурой и спортом // Психология и педагогика в современном мире: вызовы и решения: материалы Международная научно-практическая конференция. М.: Московский научный центр психологии и педагогики, 2014. С. 110-114.

Сведения об авторе

Осипов Дмитрий Васильевич, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Адаптивная физическая культура, лечебная физическая культура, оздоровительная физическая культура, спорт, здоровье.

Петренко С. И.

Влияние занятий по физической подготовке на совершенствование морально-психологической устойчивости у курсантов вузов МВД России

Профессиональная деятельность сотрудника полиции содержит в себе множество трудностей. В ходе выполнения служебных задач нередко возникают ситуации с реальной опасностью для жизни и здоровья как самого сотрудника, так и окружающих его людей. В таких моментах на правильность и быстроту решения сотрудника могут влиять такие психологические факторы, как внезапность, страх, растерянность, высокая опасность и неуверенность в своих силах [1].

Поэтому в образовательных организациях системы МВД России сегодня актуальной является задача на развитие и совершенствование морально-психологической устойчивости у курсантов и слушателей, как будущих сотрудников полиции. Выбирая метод развития необходимых моральных характеристик сотрудника органов внутренних дел, следует сформировать перечень профессиональных нравственных качеств как цель, которую мы достигаем в процессе подготовки кадров в образовательных организациях МВД России [2].

Данная проблематика рассматривается в области профессиональной подготовки будущих сотрудников полиции в образовательном пространстве вуза системы МВД России. Профессиональная подготовка, как внутренний элемент, составляющий направление образовательного пространства вуза МВД России, координирует в себе области, способствующие формированию и развитию необходимы профессионально важных качеств у курсантов и слушателей – здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта.

Основными направлениями профессиональной подготовки являются: 1) формирование у курсантов понятия профессиональной ответственности и ее компонентов: высокой правовой культуры, понятия служебного долга, развития нравственности и гуманизма, необходимости учета общественного мнения, уважения к конституционным правам и свободам граждан, готовности к защите их жизни и здоровья, воспитание чувства собственного достоинства, способности к саморазвитию и самосовершенствованию, повышение авторитета своей профессии в глазах граждан; 2) формирование морально-психологической устойчивости и готовности нести ответственность за последствия своих действий и поступков в профессиональной деятельности; 3) формирование высокого эрудированного уровня, достаточной теоретико-юридической базы точных научных знаний для выполнения задач повышенной сложности в местах несения службы; 4) формирование основных навыков применения боевых приемов борьбы в экстремальных и опасных ситуациях, при угрозе жизни и здоровью граждан и собственной личной безопасности; 5) формирование основных физических качеств, уверенности в своих силах, объективности в своих действиях в дальнейшей оперативно-служебной деятельности [3].

Одним из составляющих элементов профессиональной подготовки является физическая подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России. Целью физической подготовки является формирование готовности выпускника к эффективному решению оперативно-служебных задач, на основе развития психофизической подготовленности, формирования комплекса профессиональных знаний, умений и навыков применения боевых приемов борьбы.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих образовательных и воспитательных задач: обучение основам теории и методики физического воспитания, спорта и здорового образа жизни; обучение боевым приемам борьбы и формирование профессионально-прикладных двигательных умений и навыков; раз-

витие профессионально важных физических качеств обеспечивающих должный уровень физической подготовленности и высокую работоспособность; формирование системы практических умений и навыков, обеспечивающих адекватное (правомерное) применение физической силы; воспитание психической устойчивости, морально-волевых качеств личности [4].

В профессиональной деятельности курсантам как будущим сотрудникам правоохранительных органов потребуется высокий уровень умственной работоспособности, им необходимо научиться сосредотачивать на длительное время и быстро переключать внимание, развивать способность точно воспринимать и перерабатывать значительный объем информации, четко и правильно координировать свои движения при задержании и обезвреживании преступника.

В процессе занятий по физической подготовке курсанты и слушатели приобретают не только служебно-прикладные навыки, но и совершенствуют такие морально-волевые качества, как целеустремленность, терпение, упорство, самообладание, решительность, смелость, взаимовыручка и др.

Важным элементом направления физической подготовки является не только методы обучения курсантов и слушателей базовым боевым приемам борьбы, улучшения их общей физической подготовки, но и постановка задачи таким образом, чтобы каждый обучающийся справлялся с ней еще и психологически, тем самым повышая свой профессиональный уровень. Для этого необходимо соблюдение следующих требований при проведении занятий: постепенное усложнение учебных задач и повышение нормативов, которые должен решить или выполнить курсант при наличии базовой общей физической подготовки; приобретение опыта работы в состоянии психо-эмоционального напряжения с элементами оправданного риска в условиях учебного занятия; выполнение приемов рукопашного боя при воздействии факторов, приближенных к оперативно-служебной деятельности и действиям в экстремальных ситуациях; изменение условий, определяющих степень трудности упражнений (изменение дистанций, интервальное движение, пространственное положение, длительность и др.); вариативность задач поставленных на занятии, при выполнении опасных и сложно-координационных упражнений; изучение и анализ совместно с курсантами и слушателями технико-тактических боевых ситуаций в условиях проведения рукопашной схватки [5; 6].

Для результативного воспитания морально-волевых качеств может иметь место использование специальных психолого-педагогических приемов или тестов. Так, например, можно после предварительного разъяснения задачи и обозначения цели, которые нужно достичь, дать курсанту самому найти способ правильно выполнить данную задачу, применяя навыки боевых приемов борьбы при ограниченном времени или на фоне физической усталости при анаэробной нагрузке [7].

Особую роль для совершенствования морально-психологической устойчивости у курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России может занимать их практическое участие в тренировках и соревнованиях по служебно-прикладным видам спорта системы МВД России (бокс, самбо и дзюдо, служебный биатлон и легкоатлетический кросс, преодоление полосы препятствий со стрельбой, стрельба из боевого ручного стрелкового оружия и др.). Выступая на таких соревнованиях, будущие сотрудники правоохранительных органов оттачивают на практике не только свои специальные двигательные навыки, но и формируют необходимый уровень психологической подготовленности, который, безусловно, поможет впоследствии эффективно выполнять функциональные обязанности в процессе несения службы [8; 9].

Занятия по физической подготовке могут существенным образом поспособствовать развитию морально-психологической устойчивости у курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России. Навыки, приобретенные в процессе

обучения, помогут будущим сотрудникам полиции ориентироваться в экстремальных ситуациях и выбирать правильное решение при выполнении оперативно-служебных задач повышенной сложности [10].

Подводя итоги, можно сказать, что ориентация курсантов на творческое освоение учебно-спортивной деятельности, превращение ее в ценностную, удовлетворяющую витальные, социальные и познавательные потребности человека, требует целенаправленного педагогического процесса, направленного на его двигательную, эмоционально-волевую и интеллектуальную сферы. Процесс формирования личности становится управляемым, если он происходит в педагогической системе, где индивидуально принятая цель осуществляет взаимодействие определенных компонентов, содержание которых отвечает общественным и личностным требованиям по освоению практического опыта, ценностей физической подготовки, продолжения профессионального и спортивного долголетия и ведения здорового образа жизнедеятельности.

Особенностью физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России является формирование физической и психологической подготовленности к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств, при пресечении противоправных действий, а также обеспечение их высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Формирование физической и психологической подготовленности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач напрямую взаимосвязано с физическим совершенствованием (на практических занятиях) и самосовершенствованием (в процессе самостоятельной работы), направленными на развитие творческого мышления, ознакомления с навыками ведения самостоятельной работы над собой, что напрямую взаимосвязано с формированием потребности в физическом самосовершенствовании [11].

Эффективное формирование потребности в физическом самосовершенствовании у курсантов в процессе обучения в образовательной организации должно осуществляться в ходе поэтапной реализации системы, включающей в себя: 1) рассмотрение проблемы потребности в физическом самосовершенствовании курсанта как объективно существующего и жизненно необходимого качества его личности; 2) практическую направленность обучения, формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, спортом, уметь самостоятельно дозировать физические нагрузки. Организация регулярного самостоятельного выполнения курсантами комплекса постоянно усложняющихся практических заданий по физическому самосовершенствованию; 3) постоянное стимулирование и корректировка процесса физического самосовершенствования курсантов, как в процессе проведения лекционного материала, практических занятий по физической подготовке и спортивно-массовых мероприятий, так и в процессе консультационной направленности обучения и проведении отдельных бесед, применение умений на практике.

---

1. Еремин Р. В., Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Психолого-педагогические условия при формировании компонентов готовности к служебно-боевой деятельности // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 146-150.

2. Эрдниев А. С. Авторитарный и демократический стили управления курсантским коллективом как факторы организации воспитательной среды // Вестник Московского университета МВД России. 2013. № 8. С. 242-246.

3. Бокий А. Н. Основы общей физической подготовки курсантов вузов МВД России: учебно-методическое пособие. Краснодар: КрУ МВД России, 2015. 28 с.

4. Баишев И. И. Педагогическое сопровождение формирования профессионально-личностных качеств будущих сотрудников правоохранительных органов на занятиях физической подготовкой: автореф. дис. … канд. пед. наук. Якутск, 2009. 23 с.

5. Усков С. В., Бокий А. Н. Педагогические основы специальной боевой подготовки сотрудников правоохранительных органов: научно-практическое пособие. Краснодар: КрУ МВД России, 2015. 88 с.

6. Моськин С. А. Психологическая подготовка курсантов образовательных организаций системы МВД России в ходе проведения занятий по физической подготовке // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 197-200.

7. Алдошин А. В. Использование специальных средств тренировки для развития эмоционально-волевой устойчивости у курсантов организаций системы МВД России // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 7-12.

8. Моськин А. С., Баркалов С. Н. Значение физической подготовки в профессиональном совершенствовании сотрудников ОВД и проблемы организационно-методического обеспечения тренировочного процесса в служебно-прикладных видах единоборств // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 132-137.

9. Алдошин А. В. Спорт в профессиональной физической подготовке сотрудников ОВД // Наука и практика. 2014. № 3 (60). С. 126-128.

10. Герасимов И. В. Устойчивость сотрудников МВД к стрессу в условиях повышенного риска // Автономия личности. 2011. Т. 4. № 2. С. 12-14.

11. Герасимов И. В., Моськин С. А., Подрезов И. Н. Самостоятельные занятия в системе подготовки сотрудников полиции // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 159-165.

Сведения об авторе

Петренко Сергей Иванович**,** старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, кандидат педагогических наук, доцент.

Крымский филиал Краснодарского университета МВД России.

295053, г. Симферополь, ул. Академика Х. Х. Стевена, д. 14.

Ключевые слова

Курсант, полиция, морально-психологическая устойчивость, физическая подготовка, психологическая подготовка.

Петров Д. М.

Значение психомышечной аутогенной тренировки в подготовке бегунов на средние и длинные дистанции

В последние десятилетия спорт стал не только профессией, но и наукой. Действительно, сейчас в свободном доступе есть огромное количество статей, книг, которые посвящены спортивной медицине, тонкостям подготовки спортсменов различных видов спорта, особенностям психофизиологической подготовки.

Поговорим в частности о легкой атлетике. Этот вид спорта требует очень высокого уровня выносливости, силы, скорости. Наряду с физиологическими качествами

спортсмена-бегуна огромное значение имеет его психологическая подготовка. В своей жизни я преодолел тысячи километров бегом. За моими плечами дистанции от 800 метров до полумарафона. Поэтому в данной статье я хотел бы рассказать о значении психомышечной аутогенной тренировки в подготовке бегунов на средние и длинные дистанции.

Любая тренировка – это серьезный стресс для организма. Ежедневно мы пробегаем от 10 до 25 километров. Когда обычный человек слышит такие цифры, он просто приходит в ужас. Сразу «куча» вопросов: «Как вообще столько можно бегать?», «А у вас ноги не болят?», «А вы и в дождь и в снег бегаете?» и множество других подобных. Да, иногда мы и сами не понимаем, как столько можно бегать. И ноги у нас болят, очень болят. И не только ноги. И в дождь, и в снег, и в грязь, и в жару. В среднем, бегун высокого уровня в год бегает 350 дней. Это огромный труд, который сложно с чем-либо сравнить. Постоянная усталость, боль в мышцах, судороги, кровавые мозоли. Каждый день нужно заставлять себя работать над собой все больше и больше.

Именно поэтому спортсмен должен работать не только над своей физической подготовкой, но и ежедневно заниматься психологической тренировкой. Иногда бывает так, что за одно получасовое занятие аутогенной психомышечной тренировкой спортсмен отдыхает больше, чем за всю ночь [1]. Опыт участия в соревнованиях показывает, что умение спортсмена настроить свою психику на борьбу, на самоотдачу, на прекрасный результат играет решающую роль в победе. Довольно трудно настроиться на хороший результат, когда ты видишь рядом своих соперников, которые, возможно, гораздо сильнее тебя. Перед стартом у бегунов обычно ощущается слабость в ногах. Очень важно перебороть свое волнение в такие моменты и не «перегореть», иначе быстрых секунд не видать. Так же, как мы тренируем свое тело, мы должны тренировать свою психику. Вряд ли спортсмен, никогда не занимавшийся психомышечной аутогенной тренировкой, сможет совладать со своим волнением перед стартом. Бег на средние и длинные дистанции – это бег на выносливость. Его еще называют «бег на характере». Что остается делать, когда твои мышцы как свинцом налиты молочной кислотой, которая буквально не дает двигаться дальше? Только бежать до финишной черты на морально-волевых качествах, чувствуя свое тело, его возможности. Чтобы владеть своим телом, необходимо владеть навыками психической саморегуляции.

Психическая саморегуляция – воздействие человека на самого себя посредством слов и мысленных образов. Известно, что эмоциональное состояние, например, страх изменяет частоту пульса, артериальное давление, окраску кожных покровов, потоотделение. Таким образом, можно сделать вывод о том, что мысленные образы, слова оказывают как положительное, так и отрицательное влияние на функциональное состояние различных органов и систем организма. Именно психическая саморегуляция помогает защитить психику спортсмена от негативных воздействий, направить ее на преодоление стрессовых состояний, предстартового волнения [2; 3].

Что же такое аутогенная тренировка? Аутогенная тренировка является одним из методов психотерапии, так называемый метод самовнушения, разработанный Шульцем в 1932 году. В данном методе много плюсов. Во-первых, лечебные приемы просты и обладают выраженной эффективностью психологического воздействия. Такое воздействие способствует нормализации высшей нервной деятельности. Во-вторых, метод аутогенной тренировки способствует снижению эмоционального напряжения, уровня тревожности, эмоционального и физического дискомфорта. В-третьих, под влиянием данного метода улучшается настроение спортсмена. В-четвертых, невозможно не отметить, что уровень функционирования и произвольной регуляции различных систем организма повышается. Еще одна особенность данного метода в том, что эффективность

его возможна только при полном сохранении самоконтроля и инициативы самого спортсмена [4; 5].

Существует две ступени аутогенной тренировки: низшая и высшая. Низшая ступень необходима для снятия психического напряжения, успокоения. Высшая ступень, в свою очередь, ориентирована на переход спортсмена в особое психическое состояние – состояние веры в безграничные возможности организма. Психорегуляция – это тренировка. Поэтому мы ставим себе определенные цели, которые являются определенными состояниями психики спортсмена. Для таких погружений в такие состояния разработаны, так называемые «лестницы словесных формул». Шагая по ступеням данных лестниц, спортсмен переходит от первоначального психического состояния к необходимому состоянию для здоровья, для достижения высоких спортивных результатов, для формирования и развития желательных психических качеств.

Напомню, что бег на средние и длинные дистанции – это эмоционально тяжелый бег, требующий не только высокого уровня развития специальной выносливости, но и значительной психо-эмоциональной устойчивости [6]. Именно поэтому легкоатлет должен владеть указанной методикой. Для удобства аутогенную тренировку проводят в трех положениях: сидя, полусидя, лежа. Для лучшего эффекта необходимо закрыть глаза. Спортсмен, хорошо овладевший методикой такой тренировки, может проводить ее в любом месте. Очень важно принять удобное положение и исключить напряжение в мышцах. Говоря о подготовке спортсмена к соревнованиям, важно отметить, что он должен почувствовать готовность к старту всех органов и систем организма. Можно начинать с простейших упражнений. Например, закрыв глаза, представлять пальцы на руках, переходя от одного к другому. В такие моменты, спортсмен чувствует тепло и тонус того пальца, который он представляет. Постепенно можно «перегонять» тепло от одной руки к другой и так по всему телу. Это дает возможность почувствовать все свои мышцы до их тончайшего волокна. В то же время необходимо думать «я смогу», «у меня все получится». Нужно представить себе идеальный старт, идеальную раскладку сил по дистанции, свой идеальный забег. Нужно мысленно переместиться на беговую дорожку. Можно даже сказать, покинуть границы своего тела и мысленно пробежать всю дистанцию. Во время проведения таких занятий спортсмены находятся в пограничном состоянии между сном и реальностью. Они перестают ощущать, где кончики пальцев, а где кресло, на котором они сидят. После проведения занятий спортсмены чувствуют себя отдохнувшими и готовыми к новым свершениям.

Подводя итог всему вышесказанному, хотелось бы сказать, что владение методикой психомышечной аутогенной тренировки оказывает огромное влияние на профессиональную подготовку бегуна. Аутогенная тренировка помогает снять напряжение, расслабиться, отдохнуть, предотвратить такие нежелательные состояния психики спортсмена, как депрессия и фрустрация, привести в тонус все системы организма, настроить психику на победу и полную самоотдачу.

---

1. Славко А. Л. Мотивационная основа физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи // Аналитика культурологии. 2011. № 21. С. 68-72.

2. Овчинников В. А. Педагогическая система физической подготовки в вузах МВД России: инновационный подход // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2011. № 17. С. 135.

3. Багаутдинова В. Р., Рямова К. А. Приемы и методы саморегуляции, используемые спортсменами в тренировочном процессе // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 306-309.

4. Камнев Р. В., Карасев А. Г. Формы и средства мотивации курсантов (слушателей) на занятиях по физической подготовке // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2014. № 3 (30). С. 113-117.

5. Баркалов С. Н. Психологическая подготовка в структуре учебно-тренировочного процесса по служебно-прикладным видам спорта // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 23-27.

6. Багаутдинова В. Р., Рямова К. А. Особенности совершенствования специальной выносливости в тренировочном процессе бегунов-стаеров // Психология и педагогика в современном мире: вызовы и решения: материалы Международной научно-практической конференции. М.: Московский научный центр психологии и педагогики, 2014. С. 130-132.

Сведения об авторе

Петров Дмитрий Михайлович, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Волгоградская академия МВД России.

400089, г. Волгоград, ул. Историческая, д. 130.

Ключевые слова

Психомышечная аутогенная тренировка, подготовка бегунов на средние и длинные дистанции, восстановление, перетренированность.

Подрезов И. Н.

Формирование, укрепление и сохранение здоровья студенческой молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма: основные направления и пути реализации

Молодежь является наиболее динамичным и развивающимся звеном в современном обществе, в связи с этим, состояние здоровья и образ жизни молодых людей должно занимать приоритетные позиции в деятельности образовательных организаций. Это обусловлено тем, что учащиеся при отсутствии здоровья не смогут применить полученные знания и навыки, а также реализовать свой умственный потенциал [1].

К основным факторам, существенно влияющим на здоровье человека, относятся: на 50 % образ жизни; на 20 % наследственность; на 20 % окружающая среда; на 10 % состояние системы здравоохранения, уровень развития физической культуры и спорта.

Образ жизни, составляющими которого являются питание, условия труда и быта, стресс, урбанизация, вредные привычки, занимает ведущее место среди вышеназванных факторов, влияющих на здоровье.

Главное место, по мнению ученых, среди факторов, влияющих на здоровье человека, занимают вредные привычки. Общеизвестным фактом является то, что каждый человек осознает насколько вредные привычки, такие как алкоголь, курение, наркотики и др., влияют на здоровье. За последние годы среди молодых людей достаточно распространенным явлением становится курение, употребление наркотиков и алкоголя. Все это негативно отражается на организме и мешает в дальнейшем учащемуся реализовывать все полученные знания на практике.

Однако обладая определенной независимостью, личность самостоятельно имеет реальную возможность выбора значимых для нее форм жизнедеятельности. Каждая

личность формирует свой образ действий и мышления, поэтому образ жизни нельзя навязывать студенту извне [2].

Выражением саморегуляции личности в жизнедеятельности является ее стиль жизни. Это поведенческая система, характеризующаяся определенным постоянством составляющих ее компонентов и включающая приемы поведения, обеспечивающие достижение студентом намеченных целей с наименьшими физическими, психическими и энергетическими затратами. Становясь привычкой, стиль жизни приобретает некоторую свободу от сферы сознательного контроля. Но для сферы самоуправления личности могут быть характерны и целенаправленные волевые акты самовоздействия. Этот уровень саморегуляции становится возможен при развитости иерархии мотивов личности, наличии мотиваций высокого уровня, связанного с общей направленностью интересов и ценностных ориентации, обобщенных социальных установок [3; 4]. Проанализировав фактические материалы о жизнедеятельности студентов, можно сделать вывод о ее неупорядоченности и в некой степени бессистемности организации. Об этом свидетельствует ряд таких важнейших компонентов, как несвоевременный прием пищи, недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, малая двигательная активность, курение и др.

В свою очередь, такая организация жизнедеятельности может привести к серьезным негативным последствиям, которые, накапливаясь в течение учебного года, наиболее ярко проявляются ко времени его окончания. Так как эти процессы прослеживаются в течение 5-6 лет обучения, то они, следует заметить, оказывают достаточно существенное влияние на состояние здоровья студенческой молодежи [5].

Отсутствие приоритета здоровья в жизни и сознании людей также является немало важной проблемой на пути формирования и укрепления здоровья у молодых людей. Все это привело к тому, что и образовательный процесс в высших учебных заведениях был и остается лишь в незначительной степени направленным на воспитание осознанного отношения обучающегося к своему здоровью [6].

Здоровый образ жизни студента, в первую очередь, зависит от его ценностной направленности, мировоззрения, нравственного и социального опыта. Самосознание, впитывая при этом в себя весь опыт достижений личности, формирует наиболее исчерпывающее представление человека о себе. Наряду с этим в систему самосознания включаются общественные идеалы, нормы и ценности, которые, в дальнейшем становятся непосредственно ее личными идеалами, ценностями, нормами, так называемой частью ядра личности – ее самосознания [2].

В ходе рассмотрения вопроса о сохранении здоровья людей, различных профессий, сейчас можно с уверенностью говорить о значительном снижении объема двигательной активности. Двигательная активность с оздоровительной направленностью рассматривается в настоящее время как главный, а подчас и единственный, способ формирования и поддержания здоровья [7]. Особое значение при этом приобретают проводимые учебными заведениями мероприятия, направленные на укрепление физического и психического здоровья учащейся молодежи, обеспечение здорового образа жизни и хорошего физического состояния.

Таким образом, образовательный процесс в высшем учебном заведении предполагает не только обучение и воспитание, но также и оздоровление молодежи с использованием всех средств физической подготовки, к которым относятся: физические упражнения; оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода); гигиенические факторы (личная и общественная гигиена); дополнительные средства (тренажеры, снаряды, экипировка, аппаратура, медицинские препараты и т. д.).

Физическое воспитание студентов в большей степени направлено на общую физическую подготовленность и, в свою очередь, не учитывает специфику специально-

стей, получаемых в вузах. Однако следует отметить, что каждая профессия, в том числе и в сфере обеспечения правопорядка, требует определенного уровня развития двигательных навыков, функциональных способностей и физических качеств, необходимых для конкретной профессиональной деятельности [8; 9; 10].

Существует достаточно тесная связь между уровнем физкультурно-спортивной подготовки и проявлением активной жизненной позиции. Лица, отказавшиеся от вредных привычек, активно занимающиеся спортом и ведущие здоровый образ жизни, обладают более крепким здоровьем, более высокой умственной и физической работоспособностью, дисциплинированностью и активнее других включены в жизнь коллектива.

Физическая культура, спорт и туризм являются основными составляющими здорового образа жизни, который становится сейчас все популярнее, и можно сказать, что он буквально входит в молодежную моду.

Туризм, выступая формой активного отдыха, необходим каждой развивающейся личности. Кроме того, оздоровительные силы природы являются важным средством физической подготовки. Такие природные факторы, как солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды, служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека.

Занятия туризмом заметно улучшают состояние психики. Туристы обычно меньше подвержены депрессии, тревожности и напряженности. Они становятся более собранными, уверенными в себе, доброжелательными, терпимыми к недостаткам других.

Туризм – это разнообразная двигательная деятельность, естественная по своему характеру и осуществляемая в природных условиях. Поэтому хорошо организованный туризм открывает большие возможности к приобретению многих важных для жизни и трудовой деятельности общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков, способствует укреплению здоровья и разностороннему формированию личности. Туризм является самым массовым видом спорта, занимающим важное место в общей системе физического воспитания.

К сожалению, хотелось бы отметить тот факт, что какой бы на данный момент совершенной не являлась медицина, она не может избавить каждого от всех заболеваний. Человек – сам творец своего здоровья, за которое необходимо бороться. Статистика показывает, что с раннего возраста нужно вести активный образ жизни, закаляться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены. Иными словами, добиваться необходимой гармонии здоровья.

Здоровье, в первую очередь, является важнейшей потребностью человека, характеризующей способность к труду и обеспечивающей слаженное развитие личности. Оно также является одной из важнейших предпосылок к познанию окружающего мира, к счастью и самоутверждению человека. Важным слагаемым человеческого фактора является непосредственно активная долгая жизнь. Решение проблемы сохранения и развития здоровья определяется, прежде всего, значимостью формирования у населения культуры и культа здоровья. Однако, как показывают результаты многочисленных исследований, на ведущее место выходит проблема здорового образа жизни [11].

Физическая культура, в свою очередь, как своеобразная и независимая часть общей культуры общества, представляет собой ряд достижений и материальных средств, непосредственно формирующих личность с гармонично развитой физической и духовной силой, а также крепким здоровьем.

Физическая культура является весьма обширным социальным явлением, структуру которой определяют организационные формы такие как: физическое воспитание; спорт; физическая рекреация; двигательная реабилитация [5].

Следует отметить, что при этом каждая форма выполняет свои определенные функции, например: физическое воспитание – освоение; спорт – совершенствование;

физическая рекреация – сохранение; двигательная реабилитация – восстановление физических и духовных кондиций человека.

Вследствие этого необходимо научиться разграничивать два понятия: «физическая культура» – часть общей культуры общества, а занятия «физической культурой» являются лишь формой двигательной активности человека [6; 11].

Говоря о физическом воспитании человека, следует сказать, что данная система воспитания дает личности знания о своем организме, средствах целенаправленного влияния на физическое состояние, сохранении и укреплении здоровья, а также формирует у нее необходимость в физическом совершенствовании и активных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Физическое воспитание вносит большой вклад в изменение физического развития человека. Формирование физической культуры студента является ведущей целью физического воспитания в вузе. Данная цель может быть достигнута при помощи решений воспитательных и образовательных задач.

Самым главным в воспитании личной физической культуры молодежи является формирование всех необходимых условий для занятий теми видами спорта, которые вызывают интерес у молодежи, и в отдельности каждого человека в зависимости от его психофизиологических, биологических и личностных качеств [12; 13].

Таким образом, можно сделать вывод, что физическая культура как необходимое явление любого вида деятельности выступает и как процесс, и как результат профессионального образования и деятельности студента, не только как придуманный человеком вариант замены физического труда на физические упражнения, но обеспечивает эффективный процесс его развития.

---

1. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Организация деятельности вуза в самоорганизации здорового поведения курсантов МВД в процессе физической подготовки // Мир науки. 2016. № 2. С. 28.

2. Иванина Л. И., Алдошина Е. А., Алдошин А. В. Самопознание инженерных кадров в пространстве физической культуры: специфика и проблема активизации // Мир транспорта и технологических машин. 2016. № 2 (53). С. 123-131.

3. Виноградов П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни. М.: Мысль, 1990. 265 с.

4. Головченко О. П. Формирование физической активности человека. Ч. II. Педагогика двигательной активности: учебное пособие. Омск: Изд-во СибАДИ, 2004. 198 с.

5. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Адаптация курсантов, обучающихся в образовательных учреждениях МВД России, средствами и методами физической рекреации // Научный диалог. 2016. № 2 (50). С. 383-392.

6. Григорьев В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учебное пособие. СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. 228 с.

7. Осипов Д. В. Значение оздоровительной физической культуры для сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 226-228.

8. Баркалов С. Н. Методика служебно-боевой подготовки курсантов вузов МВД России с учетом специфики профессиональной деятельности: дис. … канд. пед. наук. М. 2005. 221 с.

9. Полянский В. П., Баркалов С. Н. Профессиографирование служебной деятельности сотрудников ОВД для целей служебно-боевой подготовки: методические рекомендации. Орел: ОрЮИ МВД России, 2005. 35 с.

10. Полянский В. П., Баркалов С. Н. Учет специфики будущей служебной деятельности в физической, огневой и тактико-специальной подготовке курсантов образовательных учреждений МВД России // Совершенствование системы профессиональной подготовки кадров в ОВД: материалы межвузовской научно-практической конференции. М.: МосУ МВД России, 2003. С. 14-16.

11. Еремин Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 107-114.

12. Ильинич В. И. Физическая культура студента. М.: Гардарики, 2000. 448 с.

13. Лейфа А. В. К вопросу о физической культуре в профессиональной деятельности специалиста по социальной работе // Теория и практика физической культуры. 2004. № 6. С. 5-8.

Сведения об авторе

Подрезов Игорь Николаевич, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Физическая культура, личность, здоровье, физическое воспитание.

Пойдунов А. А., Коник А. А., Воротник А. Н.

Анализ мотивационных составляющих спортсменов-разрядников по различным видам спорта на примере курсантов Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина

Между физическими и психологическими процессами человеческого организма имеется необычайно тесная связь. Об этом говорит и известная всем пословица: «В здоровом теле – здоровый дух!» Физическая подготовленность тесно взаимосвязана с устойчивостью вегетативной системы, которая является важным слагаемым правильного функционирования внутренних органов. В свою очередь, также доказана необходимость психогигиены как профилактики болезней всей цивилизации, а физическая культура используется как одно из оздоровительных средств при лечении различных душевных заболеваний и психологических расстройств [1; 2; 3].

В отличие от физической культуры, процессы спортивной деятельности могут оказать и обратное воздействие на психологические состояния спортсменов, а в дальнейшем и на физическое здоровье. В большей степени этот процесс может проявиться в ударно-контактных единоборствах, например, таких как кикбоксинг, рукопашный бой и т. д., в которых может присутствовать резкие болевые воздействия не только на фоне значительных физических нагрузок, но и применения разнообразного арсенала приемов и ударных комбинаций [4; 5; 6].

Спортивная тренировка, предполагающая интенсивную работу мышечных групп и внутренних процессов, требует от человека совершения усилий, которые также относится к сфере отрицательных эмоций. Следовательно, физические нагрузки, сопровождающиеся значительным физическим напряжением, на начальном этапе развития может оказать отрицательное влияние на психологическое состояние обучающегося. Достаточно давно и достоверно известно, что физические усилия – это самая дешевая плата за радость. Человеческий мозг устроен таким образом, что положительные и отрица-

тельные эмоции взаимно уравновешиваются. Достоверно, что существуют определенные вещества – стимулирующие работу головного мозга, называемые эйфоригенами, устроенные так, что каждую положительную эмоцию необходимо как бы оплатить [7].

К средствам такой оплаты совершенно справедливо можно отнести: страх, растерянность, физические усилия, боль. В связи с чем, очень сложно мотивировать начинающих спортсменов на достижение определенных результатов. Большой спорт открывает двери только лучшим из лучших. При этом он напрямую зависит от массовости общей физкультурной базы, представляющей целостную систему индустрии спорта, в которой происходит раскрытие, отбор и воспитание спортивных талантов с самого раннего возраста.

Мотивация – это совокупность внутренних побуждений, определяющих действия человека. С целью определения основных мотивационных целей и их анализа, был проведен опрос 60 человек в возрасте 18 лет и старше, занимающиеся различными видами спорта. Из них, в равном количестве, по 20 человек, были опрошены спортсмены боевых единоборств (бокс, кикбоксинг, рукопашный бой, борьба дзюдо и самбо), спортсмены циклических видов спорта (легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, гиревой спорт) и спортсмены игровых видов спорта (мини-футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис).

После проведения предварительного опроса, были выбраны наиболее распространенные ответы, почему они выбрали именно тот вид спорта, которым они занимаются.

В дальнейшем, спортсменам была предложена подготовленная анкета, в которой предлагалось расставить приоритеты по наиболее распространенным вопросам, по шкале от 1 до 6, в зависимости от поставленных целей.

Также, были определены критерии оценки значимости предложенных мотивационных целей, где первое место – цифра 1, означает наибольшее значение, а цифра 6 – наименьшее, то есть, последнее место. При этом для удобства проведения анализа получаемых результатов, начисление баллов осуществлялось в обратной последовательности (табл. 1).

Таблица 1

Шкала мотивации

Место	Балл	Место	Балл	Место	Балл	Место	Балл	Место	Балл	Место	Балл
1	6	2	5	3	4	4	3	5	2	6	1

В ходе анализа и обобщения сведений проведенного опроса, были получены следующие суммарные результаты (табл. 2).

Таблица 2

Результата опроса спортсменов

Вопросы / Виды спорта	Любовь к определенному виду спорта	Приобретение специальных навыков	Потребность в физических нагрузках	Самореализация	Стремление к успеху и общественному признанию	Заслужить награду
Спортсмены боевых единоборств (бокс, кикбоксинг, рукопашный бой, борьба дзюдо и самбо)	71	75	64	94	77	44

Продолжение таблицы 2

Вопросы / Виды спорта	Любовь к определенному виду спорта	Приобретение специальных навыков	Потребность в физических нагрузках	Самореализация	Стремление к успеху и общественному признанию	Заслужить награду
Спортсмены циклических видов спорта (легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, гиревой спорт)	88	70	74	78	73	34
Игровые виды спорта (мини-футбол, волейбол, баскетбол)	87	68	81	50	58	34

Полученные результаты позволяют проанализировать не только внутренние, но и внешние факторы побуждений спортсменов БелЮИ МВД России имени И. Д. Путилина для занятий выбранным видом спорта (табл. 3).

Таблица 3

Сравнительные результаты мотивов занятий спортом в зависимости от спортивной направленности

	1 место	2 место	3 место
Спортсмены боевых единоборств (бокс, кикбоксинг, рукопашный бой, борьба дзюдо и самбо)	Самореализация	Стремление к успеху и общественному признанию	Приобретение специальных навыков
Спортсмены циклических видов спорта (легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, гиревой спорт)	Любовь к определенному виду спорта	Самореализация	Потребность в физических нагрузках
Игровые виды спорта (мини-футбол, волейбол, баскетбол)	Любовь к определенному виду спорта	Потребность в физических нагрузках	Приобретение специальных навыков

В ходе анализа данных, полученных в результате изучения научной литературы и собственных исследований, выявлены мотивы занятий спортом в зависимости от спортивной направленности. Эти данные могут широко использоваться в деятельности тренеров спортивных секций, отделений в целях повышения качества тренерской и педагогической деятельности.

Современные тенденции в сфере высших спортивных достижений, в том числе и спортивных единоборств, предъявляют высокие требования к человеческому организму, являющегося ценным источником научных данных в области исследования в пограничных ситуациях, либо в моменты чрезвычайно больших нагрузок, так сказать на пределе возможностей объектов исследования. Причем основные критерии исследований имеют значение не только в соревновательный период, но и в большей степени должны учитываться в период организации и проведения тренировочного процесса. Более глубокие ис-

следования в области мотивационных побуждений и внутренних процессов человеческого организма могут позволить в значительной степени добиться больших результатов с сохранением общего состояния здоровья, что имеет ключевое значение в подготовке будущих сотрудников ОВД. Также не менее важным является то, что при выявлении каких-либо отклонений и нарушений, необходимо своевременно помочь обучающемся выйти из негативного психофизиологического состояния, либо, уделяя должное внимание, развить желаемые качества, в частности, специальные физические возможности в зависимости от направления подготовки в той или иной образовательной организации.

---

1. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Адаптация курсантов, обучающихся в образовательных учреждениях МВД России, средствами и методами физической рекреации // Научный диалог. 2016. № 2 (50). С. 383-392.

2. Щербин Д. В., Подскребышева Н. П. Об использовании физкультурно-оздоровительных технологий в процессе физического воспитания студентов // Физическая культура и спорт – основа здорового образа жизни: материалы Международной научно-практической конференции. Тамбов: ТГУ, 2012. С. 56-60.

3. Щербин Д. В., Третьяков А. А., Дрогомерецкий В. В., Горелов А. А. Технология формирования у студентов устойчивости к нервно-эмоциональному напряжению средствами физической культуры // Педагогическое образование в системе высшей школы: материалы Международной научно-практической конференции // Особенности методических подходов в образовательном процессе высшей школы: материалы Международной научно-методической конференции. Белгород: Изд-во БУКЭП, 2015. С. 188-196.

4. Горбанева Е. П., Лагутина М. В., Солопов И. Н. Сравнительный анализ морфофункциональных показателей организма спортсменов, адаптированных к специфической мышечной деятельности // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Биология и экология. 2011. № 24. С. 7-15.

5. Моськин С. А. Учебно-тренировочные поединки на занятиях по физической подготовке как средство обучения и воспитания курсантов // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 304-306.

6. Герасимов И. В. Единоборство как средство психологической подготовки сотрудников полиции // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 78-82.

7. Надворник З., Шалек З. По ступенькам – в жизнь. Пер. с чешск. М.: Физкультура и спорт, 1988. 191 с.

Сведения об авторах

Пойдунов Александр Александрович, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Коник Алексей Алексеевич, преподаватель кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

Воротник Александр Николаевич, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Белгородский юридический институт МВД России имени И. Д. Путилина.

308024, г. Белгород, ул. Горького, д. 71.

Ключевые слова

Спортсмен, мотив, спортивная тренировка, боевые единоборства.

Пономарев С. А.

Проблематика правового статуса спортивных тренеров в современной системе юриспруденции Российской Федерации

Актуальность данной научно-исследовательской работы обусловлена тем, что законодательство Российской Федерации в направлении определения правового статуса спортивных тренеров находится на стадии формирования и нуждается в теоретическом обосновании.

Согласно Постановлению Минтруда Российской Федерации от 22 января 1993 г. № 8 «О согласовании разрядов оплаты труда и тарифно-квалификационных характеристик (требований) по должностям работников физической культуры и спорта Российской Федерации должности спортивных тренеров» обозначена как: старший тренер-преподаватель по спорту; старший инструктор-методист спортивной школы; старший инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций; тренер-преподаватель по спорту; тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре (включая старшего); инструктор-методист по адаптивной физической культуре (включая старшего); инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций; инструктор-методист спортивной школы [1].

Существуют определенные особенности в работе спортивного тренера такие как: 1) педагогический характер, т. е. результаты спортивной деятельности должны соответствовать государственным образовательным стандартам, а также процесс осуществления тренерской работы должны соответствовать моральным и нравственным нормам. Педагогическая деятельность имеет ярко выраженный творческий характер [3]; 2) не менее важная особенность спортивной деятельности тренера заключается в том, что спортивному тренеру отводится лидирующая роль воздействия на личность спортсмена. В целом успешность воспитания и развития спортсменов зависит от умения тренеров общаться со своими воспитанниками; 3) в большей мере достижениями спортсмена заинтересован тренер, т. к. это результат его труда. Профессионализм спортивного тренера определяется спортивными результатами его учеников; 4) спортивные тренеры в ответе за здоровое состояние своих спортсменов, которые часто проявляют свои физические возможности, как на соревнованиях, так и на тренировке; 5) спортивные тренеры в течение всей профессиональной карьеры сами должны быть в хорошей физической форме.

Согласно статистике (43,2 %) всех тренеров составляет группа в возрасте от 31 до 40 лет. Количество спортивных тренеров в возрасте 51-60 лет заметно снизилось, а после 60 лет становится совсем малозначительным. Это связанно с высокими требованиями к физическому и психологическому состоянию спортивных тренеров, а также с трудностями сохранения уровня профессиональной пригодности [4].

В настоящий период времени система многолетней спортивной подготовки тренеров закреплена в Методических рекомендациях по организации деятельности спортивных школ. Рекомендации утверждены письмом Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12 декабря 2006 года.

Аттестация и спортивное лицензирование спортивных тренеров: на данный момент многих спортсменов беспокоит проблема то, что уровень многих специалистов в спорте очень низок, а квалифицированных спортивных тренеров очень мало. В свое время все эти люди были хорошими спортсменами, победителями, но они не могут в одночасье стать тренерами, не имея при этом соответствующего специального образования, и как следствие, специфических знаний в области тренировочного процесса [2].

В целях коррекции сложившейся ситуации принято решение о реализации специальной программы лицензирования и аккредитации тренеров [5]. Но стоит указать,

что данные программы и положения противоречат действующему законодательству Российской Федерации.

Согласно Федеральному закону Российской Федерации «О лицензировании отдельных видов деятельности» а также Положению о лицензировании образовательной деятельности (пункт 2) трудовая индивидуальная педагогическая деятельность, не подлежит лицензированию, в том числе в области профессиональной подготовки спортсменов.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» о правах и обязанностях общероссийских спортивных федераций, что указанно в статье 16, предусмотрена специальная аттестация спортивных тренеров в целях включения данных лиц в основные и резервные составы спортивных сборных команд России. Данная аттестация осуществляется в порядке, установленной общероссийской спортивной федерацией.

Таким образом, сегодня имеется ряд негативных факторов, которые отрицательно влияют на развитие физической культуры и спорта, и проблем, требующих неотложного решения. Важным фактором является то, что законодательство Российской Федерации в направлении определения правового статуса спортивных тренеров находится на стадии формирования и нуждается в теоретическом обосновании.

Также требуется изучение возможностей оптимизации системы управления развитием физкультурно-спортивного движения Российской Федерации, инновационных алгоритмов планирования и реализации основных мероприятий [6; 7], что позволит более четко представить границы своей профессиональной компетенции, успешнее взаимодействовать с вышестоящими, параллельными и нижестоящими органами и организациями при решении совместных задач, эффективнее осуществлять практические мероприятия.

---

1. О квалификационных категориях тренеров-преподавателей по спорту и инструкторов-методистов [Электронный ресурс]: Приказ Комитета физической культуры Рос. Федерации от 17.09.1993 № 148. URL: www.rossport.ru.

2. О лицензировании отдельных видов деятельности: Федер. закон Рос. Федерации от 08.08.2001 № 128-ФЗ: в ред. от 19.07.2007 // Собр. законодательства Рос. Федерации. 2001. № 33, ст. 3430.

3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федер. закон Рос. Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ // Собр. законодательства Рос. Федерации. 2007. № 50, ст. 6242.

4. Шевченко О. А. Особенности правоотношений профессиональных спортсменов, тренеров, судей и иных специалистов в области профессионального спорта // Право и государство: сборник научных статей. М.: ИМЦ ГУК МВД России, 2006. № 9. С. 84.

5. Еремин Р. В. Памятные события в истории спорта // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 353-356.

6. Алдошина Е. А., Алдошин А. В., Иванина Л. И. Механизмы развития государственно-частного партнерства в спортивной инфраструктуре // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия «Гуманитарные и социальные науки». 2015. № 2 (65). С. 245-250.

7. Соломченко М. А., Подрезов И. Н. Противоречия в организации управления на примере спортивной тренировки // Интеграционные процессы в науке и современных технологиях: сборник статей Международной научно-практической конференции (Казань, 8 ноября 2015 г.). Уфа: ООО «ОМЕГА САЙНС», 2015. Т. 2. С. 106-110.

Сведения об авторе

Пономарев Сергей Александрович**,** преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, б/с, б/з.

Крымский филиал Краснодарского университета МВД России.

295053 г. Симферополь, ул. Академика Х. Х. Стевена, д. 14.

Ключевые слова

Спортивный тренер, правовой статус, законодательство в сфере физической культуры и спорта.

Пряхин А. С.

Строительство полос препятствий на факультетах профессиональной подготовки образовательных организаций МВД России

В 2013 году, согласно Приказу МВД России от 30 мая 2013 года № 318 «О некоторых вопросах организации подготовки кадров для органов внутренних дел Российской Федерации», функции по организации профессионального обучения сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, а также материально-технические средства, здания, сооружения отдельных центров профессиональной подготовки территориальных органов переданы образовательным организациям МВД России [1]. В целях реализации задач по подготовке лиц по профессии «Полицейский» ДГСК МВД России разработало примерные программы, представляющие собой совокупность обязательных условий и требований по реализации профессионального обучения (профессиональной подготовки) в образовательных организациях МВД России. Для формирования у обучающихся навыков в преодолении искусственных и естественных препятствий, развития быстроты и скоростно-силовой выносливости, воспитания уверенности в своих силах в тематический план раздела «Физическая подготовка» включена тема занятий по преодолению полос препятствий, а также определены методические требования, как к проведению данного вида занятий, так и к его месту: «Занятия проводятся на специально оборудованных полосах препятствий и на местности, имеющей естественные препятствия и заграждения» [2].

Исходя из требований программ профессионального обучения, перед образовательными организациями МВД России встает задача по строительству новых или совершенствованию имеющихся полос препятствий на факультетах профессиональной подготовки. Однако, сложившаяся в настоящий момент экономическая ситуация в стране, внесшая свои коррективы по финансированию планов совершенствования учебно-материальной базы образовательных организаций МВД России, и отсутствие в нормативно-правовых актах МВД России четкой регламентации порядка строительства полос препятствий, заставило искать новые пути решения поставленных задач.

В Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел РФ и примерных программах профессионального обучения, разработанных ДГСК МВД России, даны общие рекомендации по методике проведения занятий по преодолению препятствий, количество препятствий, название и порядок их прохождения. Необходимо отметить, что размеры препятствий и сооружений, их расстояние друг от друга, ни в методических рекомендациях ДКСК МВД России, ни в нормативно-правовых актах МВД России не отражены, что в дальнейшем затрудняет разработку проектно-сметной документации по строительству полос препятствий и может привести к травматизму среди обучающихся при проведении занятий на неправильно построенных сооружениях полосы. Исходя из опыта строительства специальных сооружений на факультете профессиональной подготовки Волгоградской академии МВД России,

нами даны методические рекомендации по реализации проектов строительства специальных полос препятствий в образовательных организациях МВД России.

При строительстве полос препятствий можно выбрать два варианта реализации разработанного проекта. Первый, заключить «договор под ключ» с фирмой специализирующейся в регионе по строительству спортивных сооружений. Как правило, требует больших финансовых вложений, так как фирмы обычно завышают стоимость проекта в несколько раз. Второй, менее дорогостоящий – реализовать проект строительства полосы препятствий самостоятельно, силами тыловой службы образовательной организации с привлечением в качестве консультанта ответственного педагогического работника кафедры физической подготовки. В этом случае нами рекомендуется соблюдать следующий порядок при строительстве стометровой полосы препятствий, состоящей из восьми элементов: составление и утверждение проектно-сметной документации, закупка и подвоз строительных материалов, планировка, разбивка, трассировка местности, производство земляных работ, изготовление препятствий и сооружений, установка препятствий и сооружений на местности, облагораживание участка (озеленение, установка наглядных стендов и т. д.).

Как правило, для строительства полосы препятствий, выбирается ровный участок местности, ширина которого восемь-двенадцать метров для двух направлений, а длина определяется продольными размерами соответствующей полосы. С обоих концов участка должна быть свободная площадь не менее пяти метров. В начальном периоде строительства необходимо наметить границы участка и установить ограничительные столбы. После этого приступают к планировке участка, которую можно произвести вручную. После планировки местности приступают к разбивке и трассировке соответствующих участков, то есть места установки препятствий и сооружений. В процессе строительства производятся определенные земляные работы: отрывка «рва», «подземного перехода». Необходимо помнить, что для полос препятствий изготавливаются препятствия и сооружения двух типов: подземные и наземные. К первым относятся сооружения «ров», «подземный переход», ко вторым – препятствия («брусья», «забор», «кочки», «лабиринт», «завал»). При проектировании размеров данных сооружений и препятствий мы рекомендуем использовать Наставление по физической подготовке Вооруженных Сил РФ, где даны полные размеры сооружений и препятствий, которые также используются на полосах препятствий образовательных организаций МВД России. Полоса препятствий является долговременным сооружением, поэтому элементы полосы препятствий монтируются на площадке посредством бетонирования опорных стоек (конструкции). Кирпичные элементы устанавливаются на подготовленные фундаменты. Сооружения «ров» и «подземный переход» изготавливаются на месте, посредством заливки бетона в подготовленные формы опалубки, с обязательным использованием арматуры и кладочной сетки. Во избежание просадки грунта и обеспечения долговременной эксплуатации, все элементы полосы препятствий устанавливаются на подготовленную площадку с хорошо утрамбованным грунтом.

На наш взгляд, использование указанных рекомендации по строительству полос препятствий на факультетах профессиональной подготовки помогут ответственным лицам качественному возведению специализированного спортивного сооружения при оптимальных финансово-материальных затратах с возможностью долгосрочного использования в учебном процессе образовательных организаций МВД России.

---

1. О некоторых вопросах организации подготовки кадров для органов внутренних дел Российской Федерации: Приказ МВД России от 30.05.2013 № 318.

2. Примерная программа профессионального обучения (профессиональной подготовки) лиц рядового и младшего начальствующего состава, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел. М.: ДГСК МВД России, 2013. 139 с.

Сведения об авторе

Пряхин Андрей Сергеевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки, б\с, б\з.

Волгоградская академия МВД России.

400089, г. Волгоград, ул. Историческая, д. 130.

Ключевые слова

Учебно-материальная база, спортивные сооружения, полоса препятствий.

Ретинская Ю. А., Самойлова Т. В.

Спорт как стиль жизни

Спорт сейчас популярен как никогда. Практически каждый человек занимается определенным его видом уже с детства. Он стал неотъемлемой частью человеческой жизни. Спорт не только вид деятельности, но целый ряд различных упражнений для поддержания самого себя в отличной физической форме. При занятиях каким-либо видом спорта происходит переоценка ценностей, преодоление себя. Каждый день – это маленькая победа. Сегодня спорт становится не просто хобби, но и стилем жизни. Он помогает отвлечься от своих проблем и забот, задать ритм новому дню или восстановиться после тяжелого рабочего дня. Спорт дарит хорошее настроение, силы для покорения новых вершин, и самое главное – помогает поддерживать свою фигуру в тонусе. Спортивные люди чувствуют себя гораздо бодрее, энергичнее и увереннее в себе. Существует множество фитнес-программ – это и различные виды йоги, которые расслабят ум и тело, и энергичные танцевальные программы, которые позволят «выплеснуть свою энергию наружу».

Но когда спортсмены говорят, что спорт, которым они занимаются – это их стиль жизни, то это не совсем правильно. Данную фразу может говорить только тот человек, который уже успел достичь определенных высот в своей сфере. Когда спортсмен длительное время занимается определенным видом спортивной деятельности, у него формируется оболочка, которая направляет его все больше и больше интересоваться всеми моментами этой сферы. То есть человек интересуется всеми фактами, новостями, тренировками, статьями о том спорте, которым занимается. Ежедневные упражнения и тренировки также следуют на его пути.

Исходя из этого, мы с легкостью можем сказать, что такой человек начинает жить спортом, а спорт, в свою очередь, становится его неотъемлемой частью. Все это и движет спортсменами к тому, чтобы сказать «Моя деятельность – это то, чем я живу». Не попав на тренировку, спортсмен чувствует дискомфорт и даже некоторую обиду на самого себя. Данное чувство можно сопоставить с проигрышем любимой футбольной команды. Ты не сходил на тренировку – на этот раз ты проиграл [1].

Современный человек должен соблюдать не только правильное питание, но и заниматься физической культурой. Это базис здорового образа жизни. Физическая культура направлена на повышение защитных сил организма, его жизненного тонуса, нормализации функций органов и систем. Оптимальная ежедневная физическая нагрузка организма обеспечивает его полноценную и сбалансированную деятельность, в том числе профессиональную [2; 3; 4; 5].

Спорт как стиль жизни, это не просто слова – это скорее лозунг. Пока количество спорта в жизни еще только увеличивается, но очень хочется довести его до достаточно высокого уровня. По статистике всего лишь на 10-15 % человеческое здоровье зависит от медицинского вмешательства, но зато на 50 % зависит от условий и образа жизни. В спортивном образе жизни без самого спорта никуда. Не обязательно сразу же бежать в фитнесс-центр и тратить там кучу денег и времени на поездку, можно обойтись и своими силами дома. Пробежки по утрам, занятия гимнастикой, 15-минутные разминки – все это можно сделать самостоятельно [6].

Также не стоит переживать по поводу возраста. Возможно, вы и не поедете участником на Олимпийские игры, но добиться впечатляющих успехов сможете в любом возрасте. Было бы желание. Тем более что существуют виды спорта, где нет возрастных ограничений. К примеру, конный спорт. В нем важен опыт, а не годы. В карате после тридцати лет проводят бои для «ветеранов», участвовать в которых по желанию можно до неограниченного возраста. Начинать занятия лучше с малого. Мышцы должны привыкнуть к нагрузкам. Постепенно можно приступать к увеличению нагрузок. Резкие нагрузки на неподготовленный организм принесет больше вреда, чем пользы. Первые шаги в спорте лучше начать под наблюдением тренера, организующего тренировки по правилам эргономики, постепенно и равномерно увеличивающего нагрузки на все группы мышц. Дальнейшие занятия можно продолжить самостоятельно [7].

Какие именно физические нагрузки подобрать, каждый решает сам, учитывая вкус, возможности и потребности.

Велосипед – эффективный тренажер, который благоприятно действует как на отдельные органы и системы, так и на весь организм. Велоездой можно заниматься и детям, и взрослым, как совершенно здоровым, так и больным хроническими (не очень тяжелыми) заболеваниями. Велоезда очень полезна для сердечно-сосудистой системы (тренирует сердечную мышцу), а также для органов дыхания. Она укрепляет нервную систему, улучшает настроение, способствует выработке энергии. Также полезна людям с избыточной массой тела: сгорает значительное количество жиров. К тому же при велоезде происходит массаж ягодиц и подвязка мышц бедер, что предотвращает развитие целлюлита.

Теннис – игра, требующая быстрой реакции, сосредоточенности, концентрации сил. Именно эти черты он и развивает у игроков. Эта игра также повышает физическую силу человека, тренирует все системы и органы, улучшает координацию движений, способствует оздоровлению организма.

Плавание улучшает обмен веществ и исправляет фигуру. Летом во время отдыха у реки, озера или моря используйте возможность поплавать не только для своего удовольствия, но и для улучшения здоровья. Установлено, что плавание заметно улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, обмен веществ. Оно эффективно исправляет недостатки фигуры, сколиоз (искривление позвоночника). Поэтому полезно для детей. Во время плавания развивается подвижность суставов, скорость реакции и координация движений, укрепляются мышцы рук и ног, туловища.

Танцевальная аэробика необходима для тех, кто хочет похудеть и укрепить организм. Аэробика (спортивно-танцевальные движения под музыку) по своему влиянию на здоровье близка к танцам и в какой-то степени к спортивной гимнастике. Ею можно заниматься под музыку с четким ритмом. Аэробика и гимнастика помогает разрабатывать суставы, формировать свод стопы (что особенно полезно в случае плоскостопия), развивать координацию движений и силу мышц рук, ног, плечевого пояса, укреплять сердечно-сосудистую систему [8].

Футбол, баскетбол и волейбол укрепляют кости и суставы. Эти игры требуют большого физического напряжения. Чтобы играть в эти игры, нужно иметь хорошо

развитую специфическую выносливость. У тех, кто любит играть в футбол и баскетбол укрепляются мышцы ног и рук, туловища, ускоряются реакции, улучшается координация движений, тренируется сердечно-сосудистая система, органы дыхания, улучшается обмен веществ, укрепляется костная система, развивается подвижность суставов. Волейбол нуждается в меньшей выносливости, поэтому играть в него могут люди разного возраста и физической подготовленности. Волейбол является прекрасным общеукрепляющим средством, способствует укреплению мышц, формированию стройного телосложения, устраняет проявления сколиоза позвоночника, тренирует все системы организма.

Танцы уравновешивают психику, усиливают иммунитет. Танцы являются прекрасным видом двигательной активности. А еще танцы тренируют дыхательную и сердечно-сосудистую системы, развивают пластику и грациозность движений, улучшают подвижность суставов и укрепляют мышцы. Музыка и ритм действуют целебно на человека. Во время движений ритмично сокращается большинство мышц, улучшается обмен веществ, усиливается иммунная система, улучшается фигура [9].

Определив важное значение спорта в жизни человека вообще, и в профессиональной деятельности, хотелось бы подчеркнуть некоторые моменты.

Во-первых, необходимость занятий спортом существует на протяжении всей жизни человека, хотя и явный результат их воздействия возможно бывает заметен не сразу, по крайней мере мы не всегда осознаем, что дает нам спорт. Хотя и порой видим разницу между собственным самочувствием в периоды, когда мы занимаемся физическими упражнениями, и когда игнорируем их.

Во-вторых, значимость спорта и физической подготовленности человек обусловлена и проявлением нового времени, хотя хорошая физическая форма ценилась во все времена, однако на данном этапе развития общества физическая подготовленность принимает более важное значение. Сейчас, когда стране нужна квалифицированная рабочая сила, которая способна была бы помочь ей возродиться, восстановить и поднять уровень экономики, все большее значение отдается физической форме и здоровью работников, в первую очередь, тех, кто обеспечивает правопорядок и безопасность в обществе [10; 11].

В-третьих, занятие спортом дает человеку не только чувство физического совершенства, но и придает ему силы и формирует его дух. Поднимает уровень моральных качеств человека, что так необходимо нынешнему обществу. Колоссальное значение принимает спорт в жизни человека, когда он воздействует на него с разных сторон, он и формирует его моральные качества, дух, и воздействует на его физическое состояние. Спорт – это не только здоровый образ жизни, это вообще нормальная и здоровая жизнь, которая открывает все новые и новые возможности для реализации своих сил и талантов. Это путь, на который вступает здравомыслящий человек, для того чтобы прожитая им жизнь была плодотворной, приносила радость ему самому и окружающим [12].

Найти себя в этой жизни – главное. Не бойтесь менять увлечения и пробуйте различные виды спорта, а найдя свое – не упустите возможность.

---

1. Барчуков И. С., Нестеров А. А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие / под общ. ред. Н. Н. Маликова. М.: Академия, 2009. 528 с.

2. Баркалов С. Н. Физическая культура как важнейший фактор организации свободного времени курсантов вузов МВД России // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 247-250.

3. Подрезов И. Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 106-109.

4. Осипов Д. В. Значение оздоровительной физической культуры для сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 226-228.

5. Еремин Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 107-114.

6. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. М.: Физкультура и спорт, 2008. 208 с.

7. Войнар Ю., Бойченко С. Д., Барташ В. А. Теория спорта – методология программирования. Мн.: Харвест, 2011. 312 с.

8. Губанов Э. В. История спортивной гимнастики // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. II. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 210-212.

9. Дубровский В. И. Валеология. Здоровый образ жизни. М.: Retorika-A, 2010. 560 с.

10. Алдошин А. В. Спорт в профессиональной физической подготовке сотрудников ОВД // Наука и практика. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2014. № 3 (60). С. 126-128.

11. Алдошин А. В. Значение занятий спортом в формировании общественной активности у курсантов организаций системы МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 22-25.

12. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь. М.: Аспект Пресс, 2007. 114 с.

Сведения об авторах

Ретинская Юлия Александровна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, кандидат педагогических наук, б/з.

Самойлова Татьяна Владимировна, студент 2 курса факультета биотехнологии и ветеринарной медицины, б/с, б/з.

Орловский государственный аграрный университет.

302019, г. Орел, ул. Генерала Родина, д. 69.

Ключевые слова

Спорт, стиль жизни, физические нагрузки, здоровый образ жизни.

Рямова К. А., Еремеев Ю. А.

Правовые основы и организация физической подготовки сотрудников органов внутренних дел и военнослужащих внутренних войск Российской Федерации

Сотрудники органов внутренних дел Российской Федерации (далее – сотрудники полиции) и военнослужащие внутренних войск Министерства внутренних дел Российской Федерации (далее – военнослужащие внутренних войск) с целью осуществле-

ния функций и задач государства в сфере обеспечения законности и правопорядка, защиты прав и свобод человека и гражданина от противоправных посягательств, наделены правом на применение физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, которое регламентируется соответствующими нормативными актами: у военнослужащих внутренних войск – в статьях 25 и 26 раздела 5 Федерального закона от 6 февраля 1997 года № 27-ФЗ «О внутренних войсках Министерства внутренних дел Российской Федерации»; у сотрудников полиции – статьями 18, 19 и 20 главы 5 Федерального закона Российской Федерации от 7 февраля 2011 года № 3-ФЗ «О полиции».

В соответствии с указанными законами сотрудники полиции и военнослужащие внутренних войск имеют право применять физическую силу, в том числе и боевые приемы борьбы для пресечения преступлений и административных правонарушений, задержания лиц их совершивших, преодоления противодействия законным требованиям, если ненасильственные способы не обеспечивают выполнения возложенных на них обязанностей. При применении физической силы сотрудники полиции и военнослужащие внутренних войск обязаны своевременно предупреждать о намерении ее применить (кроме случаев, когда это неуместно и невозможно), стремиться к минимизации ущерба, обеспечению лицам, получившим телесные повреждения, первой помощи, а также уведомлять прокурора о всех случаях смерти или ранения. Запрещается применять физическую силу в отношении женщин с видимыми признаками беременности, лиц с явными признаками инвалидности и малолетних, кроме случаев оказания ими вооруженного сопротивления, совершения группового либо иного нападения угрожающего жизни и здоровью людей.

Таким образом, правовые основания для применения физической силы сотрудниками полиции и внутренними войсками одинаковы. Это объясняется общим целевым назначением. Однако возникает вопрос: «Если у полиции и внутренних войск одна задача, общие правовые основания, то почему программы физической подготовки имеют существенные различия между собой?».

Для ответа на поставленный вопрос предлагаем обратиться к первоисточникам и рассмотреть организацию физической подготовки, как в органах внутренних дел, так и во внутренних войсках МВД России.

Физическая подготовка в органах внутренних дел регламентирована специальным Наставлением, определяющим порядок проведения и организации (Приказ МВД России от 13.11.2012 № 1025 дсп «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации»).

Организация физической подготовки начинается с подготовки программы (учебного плана), содержание которой должно соответствовать специальному Наставлению. Время, выделяемое на физическую подготовку для большинства категорий сотрудников полиции, составляет минимум 100 часов в год, а категорий сотрудников, проходящих службу в подразделениях специального назначения и авиации – минимум 150 часов в год, то есть не меньше 2 часов в неделю, в том числе и контрольные занятия, предусмотренные в количестве 1 раза в год, в ходе которых осуществляется проверка качества и оценка физической подготовки. Дополнительное время на проведение занятий по физической подготовке отводится по мере необходимости, например, недостаточное владение или отсутствие навыка владения приемами борьбы.

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел организуется по двум направлениям: 1) развитие общефизических качеств: силы (посредством прикладной и атлетической гимнастики), скорости, выносливости и ловкости (посредством легкоатлетических упражнений); 2) изучение боевых приемов борьбы, достигаемое сначала их поэлементной отработкой, затем путем учебно-боевой практики, включающей в себя проведение поединков между сотрудниками, в ходе которых отрабатываются со-

вместные действия по выполнению специальных заданий. С целью отработки отдельных действий в специальных условиях Наставлением предусмотрены: лыжная подготовка, преодоление полосы препятствий, плавание. Указанные специальные упражнения выполняются только при наличии возможностей и должного оборудования.

Теперь предлагаем вашему вниманию второй нормативно-правовой акт, регулирующий вопросы физической подготовки во внутренних войсках. Итак, физическая подготовка в рассматриваемых подразделениях организуется в соответствии с Приказом МВД России от 19.05.2005 № 395 «Об утверждении Наставления по физической подготовке во внутренних войсках Министерства внутренних дел Российской Федерации» (далее – Наставление военнослужащим внутренних войск), путем составления плана боевой подготовки, утверждаемого приказом командира воинской части. Время, выделяемое на физическую подготовку военнослужащих внутренних войск, в большинстве своем составляет 2-3 занятия в неделю в служебное время. Дополнительное время для подготовки выделяется с учетом специализации подразделений, например, у курсантов и слушателей военных высших учебных заведений предусмотрено 2 двухчасовых занятия, отведенных на самостоятельную подготовку. Проверка и оценка физической подготовки производится не реже одного раза в месяц по 3 упражнениям, а в подразделениях специального назначения – от 3 до 5 упражнений, характеризующих различные физические качества и военно-прикладные навыки.

Физическая подготовка военнослужащих внутренних войск подразделяется на четыре направления: первое – направлено на развитие общефизических качеств, путем выполнения упражнений на выносливость (легкоатлетические упражнения с чередованием темпов их выполнения), силу и ловкость (гимнастика и атлетическая подготовка), быстроту и ловкость (скоростные упражнения, требующие хорошей реакции). Указанные упражнения в дальнейшем усложняются, например, их выполнение с оружием и снаряжением, после физической нагрузки, в том числе на специально подготовленных местах, различных по характеру рельефа, а также с использованием средств индивидуальной защиты.

Второе направление составляет специализированная подготовка, целевым назначением которой выступают отработка действий и выполнение упражнений военнослужащими внутренних войск в особых условиях: 1) слабой видимости – в темноте и сумерках; 2) жаркого климата – при высоких температурах воздуха с постепенным повышением их интенсивности; 3) в горной местности – выработка устойчивости организма к кислородному голоданию, а также навыков в преодолении горных препятствий; 4) холодного климата – при низких температурах на открытом воздухе.

Третье – индивидуальная система подготовки в зависимости от назначения подразделения. В качестве примера: военнослужащие внутренних войск оперативного назначения (далее – оперативные подразделения) и морских воинских частей (далее – морские подразделения). Физическая подготовка в оперативных подразделениях, помимо развития общей выносливости, обращается внимание на тренировку навыков: преодоления полосы препятствий полевого и городского типа, гранатометания, отработку взаимодействия в команде при тяжелых физических и психических нагрузках. В морских подразделениях, помимо выносливости, тренируют вестибулярный аппарат, отрабатывают действия на воде и под водой, в том числе в обмундировании с оружием, преодолевают специальную полосу с препятствиями прибрежного и полевого типа.

Четвертое направление – владение боевыми приемами борьбы и навыками рукопашного боя. Организация занятий по указанным дисциплинам происходит на одном или нескольких учебных местах и подразделяется на три направления: 1) начальная – поэлементное разучивание приемов борьбы, обучение простым действиям (уклонение, ударная техника, защита); 2) общая – отработка полученных навыков с использованием

специальных средств, снаряжения и оружия, в том числе и в разных условиях, например, в ходе прохождения полосы препятствий, в тактических местах (специально оборудованных площадок), а также отработка сложных приемов; 3) специальная – предназначена для подразделений специального назначения. Обязательным элементом подготовки является организация комплексных упражнений, в том числе и боевых учебных схваток.

Таким образом, исходя из содержаний программ физической подготовки, можно сделать следующий вывод: несмотря на одинаковые целевые предназначения и правовые основания на применение физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, программа физической подготовки во внутренних войсках более сложная, чем в органах внутренних дел. Это объясняется условиями, в которых несут службу сотрудники органов внутренних дел (преимущественно в населенных пунктах и прилегающих к ним территориях) и военнослужащие внутренних войск, несущие службу в более сложных местностях.

Сведения об авторах

Рямова Ксения Александровна, доцент кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

Еремеев Юрий Алексеевич, курсант следственного факультета, б/с, б/з.

Уральский юридический институт МВД России.

620057, г. Екатеринбург, ул. Корепина, д. 66.

Ключевые слова

Физическая подготовка, правовые основы, сотрудники органов внутренних дел, военнослужащие внутренних войск.

Славко А. Л., Клименко Б. А.

Использование положительного влияния занятий легкой атлетикой на функциональное состояние сотрудников ОВД

Специфика деятельности современного полицейского заключается в постоянной умственной и физической активности. Это обуславливается необходимостью быть в постоянной готовности действовать в различных экстремальных ситуациях по противостоянию преступности, на настоящий момент имеющей в своем арсенале не только современное вооружение, но и систему специальной подготовки «бойцов». Для обеспечения готовности к выполнению профессиональных обязанностей, необходим должный уровень подготовки. Эта сложная задача в основном ложится на образовательные организации системы органов внутренних дел. Независимо от характера профессиональной деятельности, полицейский в ситуациях, связанных с наведением общественного порядка, должен принимать участие. Человек в форме, может неожиданно столкнуться с вооруженным, хорошо физически подготовленным преступником или правонарушителем. Кроме того, для более продуктивной мыслительной деятельности необходима физическая нагрузка, преимущественно направленная на развитие выносливости, особенно если этот сотрудник выполняет статические обязанности, то есть специфика его службы имеет так называемый камеральный характер [1; 2]. Все указанное выше детерминирует необходимость серьезного подхода к организации физической подготовки сотрудников.

Проверка физических качеств и навыков будущего сотрудника, начинается еще на момент поступления в учебные заведения МВД России. Медицинская комиссия дает заключение о годности к службе в органах внутренних дел, только после предвари-

тельного исследования. Поступающий на службу в обязательном порядке сдает нормативы по физической подготовке. Безусловно, в вузах МВД России подготовка осуществляется на должном уровне. Все преподаватели имеют высокую квалификацию, физической подготовке уделяется достаточное внимание, учитываются практически все необходимые аспекты, осуществляются индивидуальные занятия, учитывающие особенности каждого курсанта (слушателя). На уровне вузов, федеральных округов, федеральном и международном уровне проводятся различные соревнования среди сотрудников полиции [3]. В процессе обучения на протяжении пяти лет курсантами осваиваются прикладные навыки, специальные приемы борьбы, тренируются различные важные качества необходимые сотруднику ОВД для выполнения профессиональных служебных и служебно-боевых задач [4]. От современного полицейского требуется комплексное проявление физических качеств, различных умений и навыков [5]. Обладание наиболее важными развитыми физическими качествами, такими как сила, быстрота, выносливость и ловкость, способствует развитию и поддержанию хорошей физической формы, служит в качестве профилактики различных заболеваний. Практически все вышеуказанные физические качества развиваются в процессе освоения спортивных дисциплин.

Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья людей. В России и других странах легкая атлетика – часть государственной системы физического воспитания. Физическая подготовка – это отличный способ познать себя, поставить себе какие-либо новые цели, пересечь определенные преграды, достичь успехов, а самое главное в процессе всего вышесказанного воспитать не только физический, но и морально-этический облик. Кроме того, занятия физическими упражнениями и спортом пропагандируют здоровый образ жизни, что само по себе играет немаловажную роль в процессе становления личности.

Значимость легкой атлетики для подготовки будущих сотрудников ОВД очень высока. Физические и психические качества необходимые в профессиональной деятельности развиваются наиболее качественным образом именно легкоатлетическими упражнениями, следствием чего является способность к эффективному выполнению оперативно-служебных задач [6; 7]. Вышеуказанное позволит с легкостью переносить тяготы и лишения службы в ОВД, сохранить здоровье и хорошую физическую форму.

Легкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека. Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые любому человеку в повседневной жизни, не говоря уже о полицейских [8].

Положительное влияние легкой атлетики на организм – невозможно переоценить, рассмотрим влияние на организм бега. Бег – одно из основных направлений легкой атлетики, не каждому он дается легко. Он является самым оптимальным способом следить за своим здоровьем и держаться в форме. Согласно исследованиям: 1) во время бега активизируется процесс кроветворения; 2) активизируются органы дыхания. Происходит процесс поглощения организмом свободных электронов из воздуха, за счет газообмена и через кожу. Это влияет на повышение работоспособности, и физической и умственной, стимулирует все функции и системы человека; 3) активная выработка организмом углекислой кислоты положительно сказывается на всех биохимических процессах, происходящих в клетках, в тканях увеличивается количество кислорода, что способствует улучшению обмена веществ [9].

Сердечно-сосудистая система первой получает оздоровительный импульс при занятиях бегом. Как утверждают специалисты, сердце и сосуды очень положительно реагируют именно на умеренные нагрузки средней (30-60 минут) продолжительности.

Занятия на силовых тренажерах или со штангой (гантелями) хорошо развивают скелетную мускулатуру, при этом, абсолютно не стимулируя развития сердечной мышцы и сосудов [10; 11].

Такое положительное воздействие объясняется периодическим расслаблением и напряжением мышц практически всего тела, что чрезвычайно важно для сердечно-сосудистой системы. Во время бега происходит мягкая естественная нагрузка мышц ног. Дыхание во время бега глубокое и частое, стимулирующее движение диафрагмы, что способствует оттоку венозной крови вверх, от ног к сердцу [12].

Равномерный, длительный бег, скорость которого ненамного превышает скорость ходьбы, по мнению Гилмора (новозеландский спортивный журналист, автор книги «Бег ради жизни»), может дать дополнительно 10-12 лет жизни.

Данное упражнение так же оказывает оздоровительное воздействие и на иммунную систему. При регулярных занятиях бегом человек становится активным, собранным, целеустремленным, что позволяет повысить свою самооценку.

В качестве вывода по вопросу, следует указать, что все вышеуказанные физические качества и положительное воздействие на общее состояние организма, безусловно, говорят в пользу легкой атлетики. Развитие всех необходимых навыков и качеств без нее невозможно. Стоит отметить, что занятие легкой атлетикой, позволяет сохранить здоровье, оставаться в хорошей физической форме, что в настоящее время крайне необходимо для современного полицейского. Отдельно хотелось бы отметить положительное влияние легкоатлетических упражнений на физическое и психическое состояние сотрудников ОВД, деятельность которых носит преимущественно камеральный характер, поскольку для занятий такого рода не требуется освоение каких-либо специфических навыков, не требуется наличие специальных снарядов и помещений. Необходимо только уделить немного времени и терпения.

---

1. Алдошин А. В. Методические приемы и подходы, способствующие повышению работоспособности у сотрудников ОВД // Наука и практика. 2015. № 1 (62). С. 114-116.

2. Подрезов И. Н. Выносливость как профессионально значимое качество для сотрудников ГИБДД, средства и методы ее развития // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования): материалы Международной научно-практической конференции. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 328-331.

3. Баркалов С. Н. О результатах Спартакиады МВД России по служебно-прикладным видам спорта в 2014 году и состоянии спортивно-массовой работы в Орловском юридическом институте МВД России имени В. В. Лукьянова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 12-16.

4. Витютнев Е. Е. Анализ техники и методика обучения преодолению единой полосы препятствий: учебное пособие. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2010. 60 с.

5. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования // Общество и право. 2014. № 4 (50). С. 299-304.

6. Славко А. Л. Некоторые аспекты формирования нравственно-личностных качеств курсанта в процессе физкультурно-спортивной деятельности // Проблемы правоохранительной деятельности. 2013. № 2. С. 52-57.

7. Моськин С. А. Физическая подготовка в системе учебно-тренировочного процесса сборной команды ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова по легкоатлетическому кроссу // Совершенствование профессиональной и физической подготовки кур-

сантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 126-128.

8. Кузнецов М. Б. Воспитание силовых и скоростных качеств у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 71-73.

9. Еремин Р. В. Влияние подготовки в горах в учебно-тренировочном процессе спортсменов (легкоатлетов-бегунов) // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. II. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 231-234.

10. Чернышенко К. Ю., Витютнев Е. Е., Ахметов Р. С. Методика педагогического контроля прикладной двигательной подготовленности курсантов и слушателей 4-5 курсов образовательных организаций МВД России // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2014. № 4. С. 43-49.

11. Герасимов И. В., Бакин А. В. Методика подготовки сотрудников ОВД к выполнению общефизических упражнений на силу // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 32-37.

12. Еремин Р. В. Особенности организации занятий по физической подготовке с сотрудниками старших возрастных групп // Наука и практика. 2015. № 2 (63). С. 141-143.

Сведения об авторах

Славко Александр Лукич, доцент кафедры физической подготовки, кандидат социологических наук, б/з.

Клименко Борис Александрович, старший преподаватель кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

Белгородский юридический институт МВД России имени И. Д. Путилина.

308024, г. Белгород, ул. Горького, д. 71.

Ключевые слова

Физические качества, легкая атлетика, физическое развитие, бег, выносливость, спорт, сотрудник ОВД.

Струганов С. М., Борисенко О. А., Коновалов А. И.

Физическая культура и спорт как способ формирования социальной активности личности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России

Радикальные изменения, происходящие сегодня в мире, затрагивают некоторые важные вопросы, связанные с развитием социально-активной личности обучающейся молодежи.

Организация современного учебного процесса требует от кафедры физической подготовки огромных усилий, в процессе которого необходимо делать упор на образовательный аспект в содержании учебного материала, благодаря этому обучающиеся смогут углубленно освоить систему знаний, приобрести необходимые умения и навыки физического самосовершенствования [1].

Усиленное рассмотрение образовательного аспекта учебного процесса не только поможет обучающимся подготовиться к сдаче контрольных нормативов, но и научит

использовать полученные знания, умения и навыки в повседневной жизни и в профессиональной деятельности.

Физическое воспитание и спорт помогают раскрыть потенциальные возможности личности курсантов и слушателей. В связи с этим обучающимся следует осваивать оздоровительные системы, физические упражнения и различные виды спорта. Физическое воспитание под контролем преподавателей может перейти на уровень самообразования и самосовершенствования, что, несомненно, повысит влияние спортивных занятий на личность обучающегося [2].

Физическое воспитание как процесс имеет три взаимосвязанных формы проявления: учебные занятия, занятия в группах спортивного совершенствования и спортивно-массовые мероприятия. Роль сферы спортивного досуга должна постепенно нарастать. Главной задачей учебного процесса является не просто обучение курсантов и слушателей спортивным навыкам, необходимо ориентировать их на переход от учебных занятий к индивидуальной работе с физическими упражнениями [3; 4; 5].

Социальная активность это одна из широко распространенных форм активности человека, которая является способом существования и развития личности как субъекта общественной жизни. Она основана на сознательном и бессознательном стремлении к перемене социальных условий и формированию ценностных ориентаций [6]. Чтобы человек начал сознательно проявлять социальную активность, он должен сделать осознанный выбор своего участия в общественной жизни. Сначала он определяет характер своего участия в жизни общества, затем, в зависимости от того, насколько сильно человек хочет проявлять свою деятельность, понимает, какую социальную позицию будет занимать. Личность выбирает активную жизненную позицию, как по субъективным, так и по объективным причинам. Иногда активное поведение является вынужденным, потому что личность хочет сохранить баланс с окружающей средой.

Личность как общественный субъект может развиваться не только в сторону социальной активности. Противоположным направлением развития являются социальная пассивность и апатия. Причинами их возникновения выступают кризисные явления в обществе. Вместе с тем личность является как объектом общественных отношений, так и их активным субъектом, которая способна изменять не только среду своего существования, но также себя.

Социальная активность закономерно выступает одним из источников духовного развития человека. Другими словами, личность в системе социально-педагогических отношений является не только объектом этого сложного феномена, но и субъектом, активным участником процесса самосовершенствования. Включение личности в самосозидательную деятельность – важнейшее условие динамичного и целенаправленного позитивного ее преобразования [7].

Существуют различные виды активности человека:

1. Физическая активность – естественная потребность здорового организма в движении, в физических нагрузках и преодолении всевозможных препятствий.

2. Психическая активность – это потребность индивида в познании. Одной стороной познания выступает изучение окружающей действительности, а второй стороной является самопознание. Оба вида познания осуществляются через формы умственной деятельности, с помощью которых личность осмысливает действия других людей и свои собственные действия.

3. Социальная активность – желание и потребность личности изменить или поддержать основы человеческой жизни, руководствуясь своими представлениями о мире и ценностными ориентациями. Настоящая социальная активность предполагает, что человек стремится изменить обстоятельства жизни окружающих людей и изменить самого себя с пользой для всего общества.

Все перечисленные виды человеческой активности находятся во взаимодействии друг с другом. Но потеря одного вида активности не всегда влечет за собой потерю другого. Например, человек, ставший инвалидом и лишившийся физической активности, все еще способен развивать психическую и социальную активность. Социальная активность в свою очередь обусловлена психической активностью, но затем она задает направление для развития других видов активности, в том числе и физической (спортивной) [8].

Спортивная активность затрагивает множество аспектов человеческой жизни. Она является средством физического развития, укрепляет здоровье человека, является полезной и правильной формой проведения досуга, служит сферой общения и способствует проявлению социальной активности личности. Также спортивная активность оказывает влияние на установление авторитета и положения личности в обществе, активизирует трудовую деятельность человека, развивает нравственно-интеллектуальные характеристики, эстетические идеалы и ценностные ориентации [7; 9; 10].

С помощью спортивной активности каждый член общества получает огромные возможности для развития, самоутверждения и самовыражения. Сопереживание спортивным событиям также помогает проявить гамму человеческих эмоций. Все названные выше аспекты являются частью социальной активности личности.

В нашей стране спорт выступает как одно из самых важных средств воспитания подрастающего поколения и молодежи. Спорт способен сочетать в себе части духовного богатства, моральных проявлений и развитие физического совершенства.

Очевидно, что занятия спортом, в первую очередь, способствуют совершенствованию и укреплению организма, помогают научиться лучше управлять движениями и развивают двигательную активность. Спорт является главным средством воспитания движений, совершенствует их координацию, развивает все необходимые человеку двигательные качества. Но это еще не все. При занятиях спортом также совершенствуются воля и характер, человек учится управлять собой, приобретает способность быстро и правильно ориентировать в затруднительных ситуациях, принимать разумные решения, идти на риск, когда это необходимо. Также важно отметить, что человек чаще всего занимается спортом не один, а рядом с товарищами и соперниками, благодаря чему перенимает у них опыт и учится понимать других людей [11; 12; 13].

Правила соревнований предполагают соперничество. Спортсменам необходимо завоевать первенство в соревнованиях, эта необходимость побуждает личность проявлять такое качество, как стремление к победе и упорство.

Главной задачей воспитания курсантов и слушателей, занимающихся спортом, является направленность на моральные и нравственные цели. Исследования установили, что при занятиях спортом формируются и совершенствуются психологические процессы, на основе которых человек управляет собственными движениями.

Ни у кого не вызывает сомнений, что спорт дает возможность развивать и совершенствовать волю человека. Воля отчетливо проявляется и развивается в сознательных действиях, направленных на достижение определенных целей и связанных с преодолением препятствий. В процессе спортивных тренировок и соревнований перед спортсменом обязательно возникают самые разные преграды. Человеку приходится проявлять свою волю по-разному, чтобы справиться с этими препятствиями. Разные проявления воли называются волевыми качествами. Есть специальный набор качеств, которые проявляются в процессе преодоления препятствий: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

С достаточной уверенностью можно сказать, что любой спортсмен знает свои возможности и способен сравнивать их со своими результатами за предыдущий период.

Результаты сравнения показывают эффективность тренировок за определенный период, качество выполненной работы и количество затраченных усилий.

Спортивная деятельность позволяет таким образом ставить конкретные перспективные и промежуточные цели, контролировать движение, оценивать свою деятельность в связи со сроками достижения промежуточных целей и степенью приближения перспективной. Эта особенность спорта оказывает определенное влияние на формирование тех черт характера человека и особенностей личности, которые обычно не учитываются людьми, по специфике профессии не думающих о том, как спорт влияет на формирование человека. Имеется в виду развитие у личности уверенности в себе и своих силах, развитие возможностей достижения намеченной цели.

Можно сделать вывод о том, что спорт оказывает влияние на формирование всесторонне развитой и социально-активной личности.

Очень важен такой фактор, как самооценка. Она оказывает влияние на многие сферы жизни человека. При заниженной самооценке человеку трудно развить в себе такие черты характера как гордость, критичность, активность, желание трудиться. Такой человек скорее будет проявлять застенчивость и пассивность, что можно иногда использовать против него. И наоборот, человек с высокой самооценкой склонен проявлять честолюбие, тщеславность, критичность к другим. Такой человек может стать лидером, он будет активен в общении и в деятельности.

Когда человек действительно увлекается спортом, спорт становится для него любимым и значимым делом. Чаще всего самооценка спортсмена складывается из спортивных возможностей и достижений человека. Добившись определенных успехов в спорте, человек начинает с уважением относиться к самому себе. Высоко оценив себя как спортсмена, он переносит эту оценку на себя как на личность, как на члена общества. Спорт способствует тому, что формы и оттенки поведения и общения человека становятся шире, богаче.

Если спорт и спортивная деятельность рассматриваются как средство всестороннего развития, то человек наверняка сможет освоить правильное поведение и способы общения, развить в себе волю, способность к саморегуляции, установить адекватный уровень притязаний и верную самооценку [14].

Формирование социальной активности курсантов и слушателей высших учебных заведений МВД России возможно средствами, которые предоставляются на занятиях по физической подготовке. Необходимость обеспечения физической активности, способствующей развитию физических качеств, самосовершенствованию и самовоспитанию, определяют место и роль физической культуры в профессиональной подготовке курсантов. Многочисленными исследованиями было доказано, что формирование определенных и нужных личностных черт характера возможно, если избрать верное направление физической подготовки [15; 16; 17]. Такие черты характера, как настойчивость, воля, честность, стремление к успеху – являются основой для развития социальной активности личности [18].

Развивать социальную активность личности курсантов и слушателей можно в различных направлениях. Вполне логично будет укрепить общее физическое состояние, развить двигательную активность. Нельзя забывать о внедрении элементов соревновательности и состязательности на учебных занятиях, так как они формируют установку на успех. Использование командных и игровых видов спорта способно проявить лидерские качества отдельных курсантов, научить людей работать в команде и взаимодействовать.

---

1. Муханов Ю. В., Ткаченко А. И., Апальков А. В. Некоторые аспекты формирования потребности в физическом самосовершенствовании у курсантов образователь-

ных учреждений МВД России // Проблемы правоохранительной деятельности. 2012. № 1. С. 97-101.

2. Струганов С. М. Методика проведения занятий по общей физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России: учебно-методическое пособие. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. 104 с.

3. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Организация деятельности вуза в самоорганизации здорового поведения курсантов МВД в процессе физической подготовки // Мир науки. 2016. № 2. С. 28.

4. Герасимов И. В., Моськин С. А., Подрезов И. Н. Самостоятельные занятия в системе подготовки сотрудников полиции // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 159-165.

5. Еремин Р. В. К вопросу об организации самостоятельной физической тренировки сотрудников ДПС ГИБДД // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 20-23.

6. Комарова Э. И. Личность как субъект и объект социального развития. М., 2006. 358 с.

7. Кутергин Н. Б., Горбатенко А. В., Кулиничев А. Н. Социальная роль спорта в социализации личности // Проблемы правоохранительной деятельности и образования: сборник научных трудов. Белгород: БелЮИ МВД России, 2012. С. 53-55.

8. Бальсевич В. К. Физическая активность человека. М.: Физкультура и спорт, 2011. 159 с.

9. Баркалов С. Н. Воспитательный аспект в физической подготовке курсантов образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 22-25.

10. Алдошин А. В. Значение занятий спортом в формировании общественной активности у курсантов организаций системы МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 22-25.

11. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. СПб.: Лань, 2005. 384 с.

12. Баркалов С. Н. Физическая культура как важнейший фактор организации свободного времени курсантов вузов МВД России // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 247-250.

13. Подрезов И. Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 106-109.

14. Анищенко В. С. Физическая культура: методико-практические занятия студентов. М.: Из-во РУДН, 2009. 240 с.

15. Чувилкин Д. Ю., Смирнов И. Г., Баркалов С. Н. Физическая подготовка экспертов-криминалистов: учебное пособие. Саратов: СЮИ МВД России, 2008. 207 с.

16. Еремин Р. В. Физическая подготовка как фактор, определяющий качество профессиональной деятельности и развития личности // Наука и практика. 2014. № 2 (59). С. 167-170.

17. Еремин Р. В., Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Психолого-педагогические условия при формировании компонентов готовности к служебно-боевой деятельности // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 146-150.

18. Борисенко О. А., Струганов С. М. Социальный порядок как одна из составляющих безопасности общества в правовом государстве // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 39-41.

Сведения об авторах

Струганов Сергей Михайлович, доцент кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, доцент.

Борисенко Олеся Андреевна, курсант 3 курса факультета подготовки следователей и судебных экспертов, б/с, б/з.

Коновалов Алексей Иванович, командир взвода факультета правоохранительной деятельности, б/с, б/з.

Восточно-Сибирский институт МВД России.

664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, д. 110.

Ключевые слова

Физическая подготовка, образовательный аспект, профессиональная деятельность, социальная активность, физическая культура и спорт.

Струганов С. М., Старицын Д. С., Коновалова А. О.

Пути повышения эффективности применения боевых приемов борьбы сотрудниками правоохранительных органов в служебной деятельности

Современная геополитическая обстановка в мире проявляется в активизации деятельности террористических организаций при совершении различных терактов. Эти проявления в последнее время можно было наблюдать во время расстрела мирного населения в Париже, взрыве российского Боинга А-321 над территорией Египта, развязанные военные действия в Сирии, взрыве на железнодорожном вокзале в городе Волгограде и т. д. Борьбу с этими проявлениями ведет и Российская Федерация, в которой не малую роль играют сотрудники правоохранительных органов, от которых требуется предельная концентрация и готовность противостоять как терроризму, так и вооруженным нападениям со стороны преступных организаций для обеспечения правопорядка и общественной безопасности населения страны.

В связи с этим возникает необходимость повышения физической подготовленности и служебно-боевой подготовки сотрудников полиции, которая включает в себя три основных направления: огневую, физическую и тактико-специальную [1; 2].

Для того чтобы повысить физическую подготовленность и служебно-боевую подготовку сотрудников правоохранительных органов необходимо пересмотреть саму методику проведения занятий по огневой, физической и тактико-специальной подготовке, которая должна быть больше приближена к реальным действиям, выполняемым сотрудниками в процессе службы [3; 4; 5]. Если в этом аспекте рассматривать физическую подготовку, то мы видим, что здесь вроде бы немало времени уделяется изучению раздела боевые приемы борьбы, но вся проблема состоит в том, что она согласно пункту 3 статьи 19 Федерального закона № 3-ФЗ «О полиции» направлена на минимизацию любого ущерба задержанному при применении сотрудником полиции физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Это не в полной мере соответствует

той ситуации и отражает настоящую действительность, когда сотрудник, не имея табельного оружия, должен противостоять террористу, а возможно и просто вооруженному преступнику, умысел которого направлен, в первую очередь, на причинение сотруднику тяжкого вреда здоровью или даже смерти [6].

Поэтому для повышения эффективности действий сотрудников правоохранительных органов в вышеописанных ситуациях необходимо пересмотреть и внести поправки в примерные и рабочие программы дисциплины «Физическая подготовка» образовательных организаций системы МВД России об обязательных дополнительных занятиях и курсов по системе подготовки и тренировок Армейского рукопашного боя (АРБ) [7].

В подготовку и тренировку АРБ включены такие комбинации ударной техники и бросков с последующим воздействием на болевые точки, которые не предусматривает программа подготовки сотрудников полиции, в связи с тяжестью последствий для преступника после их применения. Но это не единственная проблема, которая «тормозит» обучение сотрудников приемам АРБ. Другой проблемой является травматизм при проведении учебных занятий по данному виду единоборства в образовательных организациях системы МВД России, но следует заметить, что использование защитной экипировки может значительно снизить эти «неприятные» моменты.

Также следует заметить, что система проведения тренировок и занятий АРБ преследует не только подготовку человека к боевым нестандартным ситуациям, овладение им умениями и навыками применения определенных приемов борьбы, но и всестороннее функциональное развитие [8].

Если рассматривать учебно-тренировочные занятия АРБ, то они почти не отличаются от традиционной методики, которая также состоит из четкой системы чередующихся силовых и скоростных тренировок, с акцентом в определенные моменты на растягивание и психологическую подготовку [9; 10; 11; 12; 13]. Но вместе с тем силовые тренировки здесь направлены на развитие тех физических качеств, которые непосредственно необходимы бойцу во время ведения противоборства с противником (борьба в стойке и партере, проведение силовых и амплитудных бросков и т. д.). Скоростные занятия больше направлены на улучшение скоростных качеств, которые позволяют повысить эффективность применения ударной техники, дают возможность быстрого маневрирования и ухода из опасных положений.

Немаловажное значение в учебно-тренировочном процессе отводится проведению спаррингов, которые помогают воспроизвести реальную боевую обстановку [14]. При проведении учебно-тренировочных спаррингов необходимо использовать, как мы говорили выше, защитную экипировку: шлем с железным забралом, накладки на ноги, перчатки «Краги», жилет, бандаж и другие. Они позволяют вести поединки при полном контакте без особого вреда для здоровья.

Внедрение и использование данной методики подготовки, даже при условии дополнительных занятий, позволит повысить физическую подготовленность и служебно-боевую подготовку курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России, что, в конечном счете, будет способствовать увеличению эффективности выполнения возложенных на сотрудников полиции оперативно-служебных и служебно-боевых задач по противоборству терроризму, экстремизму и бандитизму в нашей стране.

---

1. Еремин Р. В., Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Психолого-педагогические условия при формировании компонентов готовности к служебно-боевой деятельности // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 146-150.

2. Баркалов С. Н. Методика служебно-боевой подготовки курсантов вузов МВД России с учетом специфики профессиональной деятельности: дис. … канд. пед. наук. М. 2005. 221 с.

3. Алдошин А. В. Педагогическая технология специальной физической подготовки курсантов вузов МВД к выполнению служебно-боевых задач в условиях локальных конфликтов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2008. № 9. С. 3-6.

4. Полянский В. П., Баркалов С. Н. Учет специфики будущей служебной деятельности в физической, огневой и тактико-специальной подготовке курсантов образовательных учреждений МВД России // Совершенствование системы профессиональной подготовки кадров в ОВД: материалы межвузовской научно-практической конференции. М.: МосУ МВД России, 2003. С. 14-16.

5. Моськин С. А. Роль специальной физической подготовки сотрудников ГИБДД в выполнении служебно-боевых задач // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования): материалы Международной научно-практической конференции. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 278-282.

6. Линиченко А. Н., Захаров О. Ю. Боевая подготовка служб безопасности. М.: АСТ: Астрель, 2009. 352 с.

7. Старицын Д. С., Струганов С. М. Необходимость внедрения приемов из арсенала армейского рукопашного боя в профессиональную деятельность сотрудников полиции // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 156-159.

8. Струганов С. М. Методика проведения занятий по общей физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России: учебно-методическое пособие. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. 104 с.

9. Герасимов И. В. Построение тренировочного процесса спортсменов рукопашников на предсоревновательном этапе // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 58-68.

10. Кузнецов М. Б. К вопросу планирования тренировок при подготовке сборных команд образовательных организаций МВД России по самбо // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 102-106.

11. Осипов Д. В. Методика тренировочного процесса для развития растяжки у спортсмена-самбиста // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 102-103.

12. Баркалов С. Н. Психологическая подготовка в структуре учебно-тренировочного процесса по служебно-прикладным видам спорта // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 23-27.

13. Герасимов И. В. Единоборство как средство психологической подготовки сотрудников полиции // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 78-82.

14. Моськин С. А. Учебно-тренировочные поединки на занятиях по физической подготовке как средство обучения и воспитания курсантов // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 304-306.

Сведения об авторах

Струганов Сергей Михайлович, доцент кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, доцент.

Старицын Денис Сергеевич, курсант 3 курса факультета подготовки следователей и судебных экспертов, б/с, б/з.

Коновалова Анна Олеговна, помощник дежурного комендантского отделения, б/с, б/з.

Восточно-Сибирский институт МВД России.

664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, д. 110.

Ключевые слова

Физическая подготовленность, сотрудники правоохранительных органов, армейский рукопашный бой, боевые приемы борьбы.

Ткаченко А. И., Боровик А. В., Полуэктова Н. Э., Чурсин С. Н.

Занятия игровыми видами спорта как важный фактор профессионально-прикладной физической подготовки (на примере волейбола)

Игровые виды спорта традиционно являются одними из наиболее популярных видов двигательной активности, активным способом проведения свободного времени, возможностью сменить вид деятельности и т. д. Популярность игровых видов спорта высока как среди детей, учащейся молодежи, так и среди уже работающей части населения. Не сложные правила игр, возможность их адаптации и упрощения в зависимости от условий, относительно не дорогое оборудование, в сравнении со многими видами спорта, высокая эмоциональная составляющая спортивных игр и так далее делают игровые виды спорта одним из самых востребованных видов двигательной активности [1]. Кроме того, практически все виды спорта имеют очень качественную рекламу – чемпионаты страны, континента, мировые чемпионаты очень популярны и собирают огромную аудиторию как на стадионах и в залах, так и у экранов телевизоров.

Учитывая многообразие спортивных игр, практически каждый физически активный человек сможет найти наиболее приемлемый для себя игровой вид спорта, учитывая свою комплекцию, физическую подготовленность, количество свободного времени и т. д. Одним из наиболее универсальных видов спорта в данном контексте является волейбол. Играть в волейбол можно в разных условиях: в спортивном зале, на открытой площадке, на пляже. Высокая популярность этой игры и разносторонность развития физических качеств, при занятии волейболом обусловило включение его в рабочие учебные программы в образовательных организациях, как среднего, так и высшего образования. Соревнования по волейболу проводятся на самых разных уровнях и среди практически всех возрастных групп населения – в школах, ссузах, вузах, среди различных спортивных обществ и организаций. Таким образом, занятия волейболом не ограничены только спортивными секциями или клубами профессиональных лиг, образовательными организациями. Этим очень интересным видом спорта увлекаются и не связавшие свою жизнь со спортом люди [2; 3].

Учитывая растущую заинтересованность государства в физическом здоровье населения, о чем свидетельствует разработанная по поручению Президента Российской Федерации Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, а также возрождение спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», физическая активность населения будет планомерно повышаться, и одним из видов дополнительных занятий может послужить занятие спортивными играми, в частности, волейболом.

Безусловно, данная заинтересованность государства в оздоровлении своего населения не случайна. В современных научных публикациях описано достаточное количество исследований, касающихся развития физических качеств в процессе занятий тем или иным видом спорта, в том числе и спортивными играми, но чаще всего не затрагивается такая важная составляющая, как развитие психофизических качеств. Кроме того такие факторы как физическая и умственная работоспособность, психофизические способности человека, морально-психологические качества, состояние здоровья своего сотрудника не могут не волновать работодателя, так как наряду с компетентностью в той или иной профессии оказывают огромное значение при выполнении им своих профессиональных обязанностей. Установлено, что высокие личностные качества, характеризующие морально-психологический портрет специалиста, психофизиологические качества, определяющие устойчивость организма к стрессу, а также динамическое здоровье и профессиональное долголетие, наиболее эффективно формируются средствами физической подготовки [4; 5].

Исследования ряда авторов указывают на то, что специальная физическая подготовка является эффективным средством повышения устойчивости памяти, оперативного мышления, а также способствует существенному повышению резистентности организма к стресс-факторам и тем самым содействует формированию эмоциональной устойчивости [6; 7].

Специалисты указывают на необходимость использования средств физической подготовки для оценки физических возможностей абитуриентов (будущих специалистов) и выпускников учебного заведения, их психологических и психофизиологических качеств. От этого в определяющей мере зависят высокий уровень подготовки и профессиональное долголетие специалиста [8].

Экспериментально доказано, что сформировавшиеся свойства внимания у студентов, занимавшихся по программе с включением в нее специальных средств развития психофизических качеств, значительно улучшились показатели: устойчивости внимания – на 6,8 %, распределения – на 9,1 %, переключения – на 9,5 %, концентрации – на 12,9 % по сравнению со студентами, занимавшимися по программе общей физической подготовки [4].

Согласно теории условных рефлексов, обучение двигательным действиям осуществляется на основании временных связей, которые формируются при многократных повторениях однотипных действий. Формирование двигательных навыков и специальных физических качеств не осуществляется мгновенно. В зависимости от сложности двигательных действий, а также процесса необходимых адаптационных перестроек в организме необходимо увеличивать частоту и объем физических средств и нагрузок. Следовательно, целесообразность проведения занятий в такой форме утрачивает свое формирующее значение, так как согласно физиологическим закономерностям угасание временных нервных связей осуществляется особенно быстро в первые часы и дни после изучения нового движения [9]. Таким образом, выполнение физических упражнений, особенно тех, которые являются относительно новыми для организма, стимулирует деятельность не только тех участков головного мозга, которые отвечают за выполнение данного упражнения, но и близлежащие зоны, таким образом, стимулируя деятельность ЦНС в общем. Для стимулирования процесса иррадиации возбуждения необхо-

димо регулярное выполнение физических упражнений и своевременное изменение упражнений или режимов их выполнения.

Анализ проведенных исследований свидетельствует о том, что целенаправленное использование различных средств физического воспитания в процессе физической подготовки позволяет эффективно формировать профессионально-прикладные физические качества студентов. Особенно эффективно использование игровых видов спорта, с постоянно меняющимися игровыми ситуациями.

Необходимо отметить, что волейбол на современном этапе его развития стал гораздо более динамичным и сложным с координационной точки зрения видом спорта. Появление изменений в правила, касающихся первого приема мяча, возможность выполнять игровые действия любой частью тела, возможность касания мяча сетки при подаче и так далее, сделали этот вид спорта гораздо более зрелищным, быстрым и сложным с точки зрения часто меняющихся игровых ситуаций.

Несомненно, несмотря на кажущуюся простоту игры, она содержит огромное количество очень сложных технико-тактических действий, которые нельзя выполнить без должной физической подготовленности. И чем больше вариантов технико-тактических действий способен выполнять спортсмен, тем выше может быть его спортивный результат. Формирование технико-тактических действий происходит в результате тренировочной деятельности, приближенной к игровым ситуациям, во время непосредственно игры.

Таким образом, учитывая необходимость повышения двигательной активности и развития профессионально значимых двигательных качеств с одной стороны и дефицита свободного времени с другой, в плановые занятия по физической культуре (подготовке) и в самостоятельные занятия физическими упражнениями, рекомендуется внедрять спортивные игры и их элементы, в частности волейбол. Учитывая высокую эмоциональную составляющую данной игры и вариативность воздействия на организм занимающегося, ее применение будет способствовать всестороннему гармоничному развитию как физических качеств, так и профессионально прикладных психофизических способностей.

---

1. Вернигоренко В. А., Подскребышева Н. П., Коник А. А. Основы развития физических качеств и восстановления физической работоспособности студентов вузов: учебно-методическое пособие. Белгород: Изд-во БУКЭП, 2014. 150 с.

2. Вернигоренко В. А., Коник А. А. Баскетбол: учебное пособие. Белгород: Изд-во БУКЭП, 2011. 157 с.

3. Гончаров В. М., Коник А. А., Подскребышева Н. П. Методические особенности скоростно-силовой (прыжковой) подготовки волейболистов // Культура физическая и здоровье. 2014. № 4 (51). С. 103-104.

4. Подскребышева Н. П., Коник А. А. Профессиональная физическая подготовка студентов экономических специальностей: монография. Белгород: Изд-во БУКЭП, 2014. 205 с.

5. Щербин Д. В., Богоева М. Д., Вернигоренко В. А., Коник А. А., Гончаров В. М., Подскребышева Н. П. Формирование здорового образа жизни студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие. Белгород: Изд-во БУКЭП, 2014. 131 с.

6. Герасимов И. В., Алдошин А. В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов образовательных организаций системы МВД России // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 673.

7. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Адаптация курсантов, обучающихся в образовательных учреждениях МВД России, средствами и методами физической рекреации // Научный диалог. 2016. № 2 (50). С. 383-392.

8. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования // Общество и право. 2014. № 4 (50). С. 299-304.

9. Коник А. А., Никулин И. Н. Повышение физической работоспособности студентов нефизкультурного вуза на основе оздоровительных занятий с отягощением: монография. Белгород: Изд-во БУКЭП, 2014. 169 с.

Сведения об авторах

Ткаченко Алексей Иванович, доцент кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

Боровик Анна Владимировна, курсант факультета правоохранительной деятельности, б/с, б/з.

Белгородский юридический институт МВД России имени И. Д. Путилина.

308024, г. Белгород, ул. Горького, д. 71.

Полуэктова Наталья Эдуардовна, учитель физической культуры, б/с, б/з.

Чурсин Сергей Николаевич, учитель физической культуры, б/с, б/з.

Средняя образовательная школа № 27 города Белгорода.

308023, г. Белгород, ул. Некрасова, д. 20.

Ключевые слова

Волейбол, физическая подготовка, двигательная активность, волевые качества, физические качества, игровые виды спорта.

Тютин С. С., Насонов А. Е., Горшков Ю. В.

Влияние физической подготовки на здоровье человека

Факт тесной взаимосвязи физической работоспособности и состояния здоровья с образом жизни, характером и объемом ежедневной двигательной активности общепризнан. Исследования показывают, что человеческий организм запрограммирован на интенсивную и систематическую двигательную активность [1; 2].

Неразрывными друг с другом понятиями являются спорт и здоровый образ жизни. Подтверждением этому является знаменитая поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух!». И с этим, на самом деле, нельзя не согласиться, потому что спортсмены являются целеустремленными и решительными людьми, которые постоянно стремятся идти вперед и быть лучшими в своем деле.

Уже давно людям известно положительное влияние спорта на здоровье и характер человека. Еще древние греки уделяли особое внимание физическим нагрузкам юношей и девушек, создавая специальные заведения – гимназии [3; 4].

На эффективность физических упражнений, а также их исключительно благоприятное воздействие на человека указывал еще известный французский врач 18 века Симон Андре Тисо. Это ему принадлежит удивительное высказывание: «Движение может по своему действию заменить любые средства, но все лечебные средства мира не могут заменить влияние движения». Сейчас, в условиях увеличения гиподинамии и распространение ранее неизвестных болезней и эпидемий, эти слова звучат наиболее убедительно.

Сегодня огромное разрушительное воздействие на организм человека оказывает резкое уменьшение двигательной активности, которое вызвано комфортностью условий жизни и другими последствиями научно-технического прогресса [5].

Отказ от вредных привычек, правильное питание, регулярные занятия спортом являются составляющими профилактики здорового образа жизни. И, если первые два пункта требуют от человека огромнейшей силы воли, то вспомнить школьные уроки физкультуры может каждый. А для этого не нужно быть профессионалом в спорте, достаточно элементарных физических нагрузок, которые пойдут на пользу. В этом и будет удовлетворяться природная потребность человека к движению и нагрузкам [6; 7].

Спорт полезен для здоровья по следующим причинам:

1. Укрепляется опорно-двигательный аппарат: увеличивается объем и силовые показатели мускулов, кости скелета становятся более устойчивыми к нагрузкам. В процессе тренировок в тренажерном зале или при занятиях бегом, плаванием, велоспортом улучшается кислородное питание мышц, включаются в работу кровеносные капилляры, которые в покое не задействованы – больше того, образуются новые кровеносные сосуды. Под влиянием регулярных тренировок изменяется химический состав мышечных тканей: в них увеличивается содержание энергетических веществ, что приводит к интенсивным обменным процессам, синтезу протеинов и образованию новых мускульных клеток. Систематические занятия спортом препятствует развитию таких заболеваний органов опоры и движения, как остеохондроз, грыжи межпозвоночных дисков, артроз, атеросклероз, остеопороз.

2. Укрепляется и развивается нервная система. Это происходит за счет увеличения ловкости, быстроты и улучшения координации движений. Занятия спортом способствуют постоянному формированию новых условных рефлексов, которые закрепляются и складываются в последовательные ряды. Организм обретает способность приспосабливаться к более сложным нагрузкам и совершать упражнения более эффективным и экономным образом для достижения нужных результатов. Скорость нервных процессов увеличивается: мозг учится быстрее реагировать на раздражители и принимать верные решения.

3. Улучшается работа сердца и сосудов. Влияние спорта на организм человека делает сердце и сосуды более выносливыми. Тренировки заставляют все органы работать в интенсивном режиме. Мышцы при нагрузках нуждаются в повышенном кровоснабжении, что заставляет сосуды и сердце перекачивать больший объем насыщенной кислородом крови за единицу времени. В покое сердце выталкивает в аорту примерно 5 л крови за одну минуту: при тренингах это количество увеличивается до 10 и 20 л. Сердце и сосуды у занимающегося спортом человека быстро привыкают к нагрузкам и так же быстро восстанавливаются после них.

4. Улучшается работа органов дыхания. При физических нагрузках ввиду увеличения потребности тканей и органов в кислороде, дыхание становится более глубоким и интенсивным. Количество воздуха, проходящего через органы дыхания за минуту, увеличивается с 8 л в состоянии покоя до 100 л при беге, плавании, занятиях в тренажерном зале. Увеличивается и жизненная емкость легких.

5. Повышается иммунитет и улучшается состав крови. У регулярно тренирующихся людей количество эритроцитов увеличивает с 5 млн в одном кубическом миллиметре до 6 млн. Повышается также уровень лимфоцитов (белых телец крови), задача которых – нейтрализация вредоносных факторов, поступающих в организм. Это прямое доказательство того, что спорт укрепляет защитные силы – способность противостоять неблагоприятным условиям среды. Физически активные люди болеют реже, и если подвергаются агрессии бактерий или вирусов, то справляются с нею гораздо быстрее.

6. Улучшается метаболизм. Тренированный организм лучше регулирует содержание сахара и прочих веществ в крови.

7. Меняется отношение к жизни. Физически активные люди более жизнерадостны, менее подвержены резким сменам настроения, раздражительности, депрессиям и неврозам [8].

Во время занятий спортом происходит еще много положительных и благоприятных процессов – расслабляются мышцы, проходит бессонница, вырабатывается большое количество гормонов радости. А результатом всего этого является поднятие настроения.

Спорт действительно является целителем для людей. Есть масса примеров, которые показывают, что физические нагрузки – это эффективное средство в борьбе с депрессией. Вот несколько из них. «В эксперименте, который проводили в Португалии, принимали участие более 150 больных депрессией, которым не помогали лекарственные препараты. Их разделили на 2 группы, первая – принимала лекарства по старой схеме, а со второй каждый день проводили занятия по аэробике с тренером (без лекарств). Так продолжалось три месяца, после чего подвели итог. У пациентов второй группы, которая занималась спортом, больше четверти больных почувствовали себя лучше. Тогда как в первой группе улучшений не наблюдалось. Еще один эксперимент провели в Бразилии. В нем приняло участие 400 человек. Как оказалось, у женщин, которые ежедневно занимаются спортом, навязчивых мыслей, симптомов депрессивного состояния на 24 % меньше, а у мужчин этот показатель – 70 %».

Заниматься спортом следует, соблюдая разумный подход и умеренность: перегрузки во время тренировок недопустимы. Существует также опасность травматических повреждений, так что нельзя забывать о мерах безопасности.

---

1. Книга о новой физкультуре (оздоровительные возможности физической культуры). Ростов/Д: Феникс, 2011. 233 с.

2. Подрезов И. Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 106-109.

3. Еремин Р. В. Памятные события в истории спорта // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 353-356.

4. Губанов Э. В. История спортивной гимнастики // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. II. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 210-212.

5. Осипов Д. В. Значение оздоровительной физической культуры для сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 226-228.

6. Петров П. К. Физическая культура. Курсовые и выпускные квалификационные работы. М.: ВЛАДОС–ПРЕСС, 2012. 112 с.

7. Еремин Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 107-114.

8. Евсеева Ю. И. Физическая культура. Ростов/Д: Феникс, 2013. С. 156-161.

Сведения об авторах

Тютин Станислав Сергеевич, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Насонов Алексей Евгеньевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Горшков Юрий Владимирович, заместитель начальника кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

Воронежский институт МВД России.

394065, г. Воронеж, проспект Патриотов, д. 53.

Ключевые слова

Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, двигательная активность.

Усков С. В., Балынец О. В.

Инновационные подходы к совершенствованию специальной координационной подготовки курсантов вузов МВД России

Деятельность офицера полиции в ситуациях пресечения преступлений предъявляет высокие требования к специальной физической подготовке. В процессе поиска, преследования и силового задержания преступника полицейскому необходимо выполнять сложные двигательные действия в различных внешних условиях. Протекающая на фоне эмоциональных напряжений и иных стрессовых явлений профессиональная деятельность требует мобилизации функциональных резервов организма. Воздействие экстремальных факторов, отрицательных эмоциональных нагрузок приводит к ухудшению координации и точности движении, несоразмерности усилий, потере пространственной ориентировки, понижению способности сохранять равновесие. Именно поэтому высокий уровень координации движений является важнейшим условием, способствующим успешному выполнению сотрудником полиции задач служебной деятельности [1; 2].

Вместе с тем многие исследователи [3; 4] говорили о проблемной ситуации, сложившейся в реальной практике обеспечения специальной физической подготовки у курсантов высших учебных заведений МВД России. Данная проблема заключается в том, что состояние и перспективы развития оперативно-служебной деятельности (в частности, силовое задержание преступников, оказывающих активное сопротивление) приходят в противоречие с имеющейся практикой технико-тактической и специальной физической подготовки и управления этой подготовкой.

Более того, в связи с неуклонным ростом количества преступлений, в том числе ставших распространенными в последнее время на территории Российской Федерации актов исламского экстремизма, к охране общественного порядка все чаще привлекаются курсанты высших учебных заведений МВД уже с первого года обучения. Другими словами, 18-летние юноши и девушки, недавние школьники, после принятия присяги становятся полноценными сотрудниками полиции и должны быть физически, технически, тактически и психологически готовы к выполнению служебных задач по охране правопорядка.

К сожалению, до сих пор и очень часто система профессиональной подготовки будущих офицеров полиции, которая практикуется в вузах МВД России на занятиях по рукопашной подготовке, в основном направлена на воспитание общих физических качеств и «механическое заучивания» техники приемов рукопашной подготовки.

По мнению ученых [5; 6], существенным недостатком организации профессиональной подготовки специалистов в системе МВД является то, что практическая составляющая их обучения оторвана от реальной будущей практической деятельности.

Занимаясь исследованием процесса обучения технике и тактике силового задержания в вузах МВД, исследователи заостряют внимание на том, что обучение будет более эффективным, если технико-тактические комбинации отрабатываются при факторе неожиданности, дефиците информации и времени для принятия ответственных решений во время задержания. Ученые предлагают проводить оптимизацию учебного процесса по технико-тактической и специальной физической подготовке в системе МВД с учетом накопленного опыта в теории и практике спорта.

Все вышесказанное обусловливает усиление специализации и профессионализации, как педагогических условий по формированию профессиональных умений курсантов вузов МВД в процессе специальной технико-тактической подготовки к силовому задержанию преступника, которые в свою очередь определяются экстремальностью и непредсказуемостью данной деятельности, и определяет максимально возможную направленность учебного процесса к реалиям свободного, полноконтактного поединка, а также специально-координационной подготовкой как взаимообъединяющей при создании специального физического «фундамента» по формированию специально-координационных технико-тактических навыков рукопашной подготовки.

Итак, «ловкость является наиболее комплексным из физических качеств, так как не просто имеет многообразные и тесные связи с остальными физическими качествами, но и во многом зависит от них. Проявление ловкости во многом зависит от того, насколько точно ученик управляет своими движениями во времени и пространстве и как быстро он способен перестроится с одного на другие виды двигательной деятельности» [7, с. 186].

В силовом задержании преступника, как и в любом виде единоборств, ловкость решает все. При создании у курсантов высших учебных заведений МВД специального физического «фундамента» при формировании профессиональных технических и тактических умений и навыков силового задержания данное физическое качество представляет собой вершину, в основании которой находятся сила, скорость, выносливость и гибкость.

Совершенствование технико-тактических навыков рукопашной подготовки нужно строить на способности противостоять экстремальным сбивающим факторам, влияющим на человека при угрозе его жизни и здоровью. Ведущим фактором, способствующим формированию готовности курсантов к выполнению служебных задач, должно стать включение в процесс профессиональной рукопашной подготовки педагогических методов, целенаправленно воздействующих на развитие координационных способностей курсантов, представляющих собой фундаментальное физическое качество при обучении и совершенствовании техники и тактики приемов рукопашной подготовки.

В теории физической культуры и спорта [8] под понятием специальной ловкости понимают умение выполнять физические действия в самых необычных условиях и возможность добиваться победы над противником, затрачивая на это минимальное количество усилий за максимально короткое время.

Ловкость измеряется временем, которого, как правило, мало, затрачиваемым на решение двигательной задачи. Если курсант высшего учебного заведения МВД не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий, это говорит о недостатке его ловкости.

Способность быстро, точно решать сложные и часто впервые встречающиеся двигательные задачи зависит, в первую очередь, от функциональных возможностей коры больших полушарий (при достаточно высокой степени развития других физических качеств), доказывает В. М. Смирнов [9]. Следовательно, совершенство условно-рефлекторной деятельности коры – основа качества ловкости. Для решения двигательной задачи надо получить точную и достаточно полную информацию. Затем перерабо-

тать информацию и составить программу действия. И наконец, своевременно осуществить программу.

Основываясь на вышесказанном, можно заключить, что для развития ловкости будущего офицера полиции необходимо совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители, что в свою очередь даст возможность совершенствовать способность координировать различные движения.

Ведущее правило построения учебно-тренировочных программ развития ловкости (координации) – высокая вариативность средств и методов подготовки. В данной работе мы охарактеризуем несколько инновационных методов сопряженного упражнения при формировании профессиональных технико-тактических навыков рукопашного боя и развития специально-координационных качеств у курсантов высших учебных заведений МВД.

1. В парах, и на снарядах (боксерские лапы): курсант с боксерскими лапами проводит имитацию атаки, и сразу поднимает лапы на контратаку, а партнер – на защите и через раз должен успеть нанести удар по лапе.

2. В парах, у опоры: курсант – у опоры в боевой позиции (только на защите), а партнер – атака через обманное действие: прямой удар ногой переходящий в боковой; правый прямой рукой по корпусу, левый прямой в голову и т. д.

3. Проводить поединки с разнообразными по телосложению, технике, тактике, стойке, весу, физической подготовленности, квалификации противниками.

4. Инициировать поединки с несколькими противниками в разных тактических условиях: «конвейер», «коридор», «в развертку», «в расходку».

5. Предлагать проведение поединков на площадках, различных по размеру и покрытиям: жестких, мягких, скользких, неровных, а также в ограниченном или затемненном пространстве.

В заключении хотелось бы отметить следующее. Прочные традиции, несомненно, являются крайне важными для любой системы формирования профессиональных навыков и качеств. Специалисты-профессионалы старшего возраста, должны стать примером для поколений, идущих им на смену, не мешая им в то же время непосредственно реагировать на новые требования, выдвигаемые современностью. Но, к сожалению, традицию не всегда воспринимают, как набор идеалов поведения, и обращаются с ней вместо этого, как с источником практических инструкций, считая, что слепое повторение может привести к таким же результатам. Как будто не существует научно-методической эволюции, и критерии профессиональных навыков и качеств не устаревают. Такого ошибочного отношения не избежала ни одна значительная модель профессиональной подготовки. Так и методология формирования специально-координационных качеств на занятиях по рукопашной подготовке в вузах МВД России во многих отношениях не могла не поддаться подобному веянию.

---

1. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Координационные упражнения повышенной сложности в физической подготовке курсанток юридического вуза // Гуманитарные и социальные науки. 2016. № 3. С. 152-158.

2. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Развитие координационных способностей при выполнении двигательных действий с элементами риска курсантов женского пола образовательных организаций МВД России // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 5 (135). С. 138-143.

3. Косяченко В. Н. Методика применения сбивающих факторов в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов вузов МВД: автореф. дис. … канд. пед. наук. Волгоград, 2000. 24 с.

4. Ческидов Н. В. Средства и методы развития профессиональных качеств сотрудников уголовного розыска в процессе физической подготовки: автореф. дис. … канд. пед. наук. М., 2006. 24 с.

5. Дружинин В. А. Совершенствование координационных способностей курсантов вузов МВД в процессе профессионально-прикладной физической подготовки: автореф. дис. … канд. пед. наук. Екатеринбург, 2003. 23 с.

6. Светличний Э. Г. Право на самозахист: питання правового регулювання та засоби забезпечення // Весник Луганського державного университету внутренних справ имени Е. О. Дидоренка. 2011. Специальний випуск. С. 167-176.

7. Микрюков В. Ю. Каратэ-до. Техника, тактика, стратегия, сущность, педагогические принципы и методика обучения. М.: Астрель, 2009. 428 с.

8. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2008. 480 с.

9. Смирнов В. М., Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта. М.: ВЛАДОС–ПРЕСС, 2002. 608 с.

Сведения об авторах

Усков Сергей Валерьевич, доцент кафедры физической подготовки и спорта, кандидат педагогических наук, б/з.

Балынец Оксана Владимировна, курсант 3 курса, б/с, б/з.

Крымский филиал Краснодарского университета МВД России.

295053, г. Симферополь, ул. Академика Х. Х. Стевена, д. 14.

Ключевые слова

Координация движений, ловкость, специально-координационные качества, рукопашная подготовка, курсанты вузов МВД России.

Флусов Е. В.

Исследование особенностей физической подготовки сотрудников-высотников подразделений специального назначения МВД России

Непростые социально-экономические условия жизни современного общества, накладывают свой отпечаток на деятельность правоохранительных органов нашей страны. Подразделения специального назначения не являются исключением, так в рамках реформы совершенствования работы правоохранительных органов создана Федеральная служба войск национальной гвардии России (Росгвардия), в состав которой также включены спецподразделения ОМОН и СОБР МВД России. Одной из основных задач Росгвардии является борьба с терроризмом и организованной преступностью [1].

При проведении специальных операций по обезвреживанию преступников в условиях города одна из важнейших ролей отводится высотно-штурмовой группе. В связи с этим обстоятельством к профессиональной подготовленности специалистов-высотников подразделений специального назначения предъявляются особые требования.

Физическая подготовка является составной и неотъемлемой частью профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов, в том числе сотрудников-высотников подразделений специального назначения. От уровня их физической подготовленности зачастую зависит успех специальной операции, жизнь и здоровье самого сотрудника, его коллег, заложников, граждан, случайно оказавшихся на месте происшествия.

Естественно, что наряду с физическими качествами, специальными умениями и навыками, в том числе по боевым приемам борьбы (БПБ), которыми должен обладать сотрудник подразделения специального назначения, специалист-высотник должен об-

ладать еще и специфическими умениями и навыками (работы с высотно-штурмовым снаряжением) и специальными физическими качествами.

Для целей определения особенностей физической подготовки в профессиональной деятельности сотрудников данной категории было проведено специальное исследование, за основу которого мы взяли схему профессиографирования, предложенную В. П. Полянским и С. Н. Баркаловым [2].

В результате была подготовлена анкета и проведен анкетный опрос сотрудников-высотников подразделений специального назначения территориальных органов МВД России, проходивших повышение квалификации в Брянском филиале ВИПК МВД России, результаты которого мы представляем.

В анкетном опросе приняло участие 1 высотник ОСН, 10 оперуполномоченных (высотников) СОБР, 12 бойцов-высотников ОМОН из разных регионов нашей страны. Все респонденты были мужчины, средний возраст которых составил 31 год, средний стаж работы в должности – 4 года.

Первый раздел анкеты имел своей целью получить информацию об отношении указанных сотрудников к оптимизации своего уровня физической подготовленности средствами физической культуры и спорта.

Необходимо отметить, что физическими упражнениями ежедневно занимаются 31,8 % респондентов, 3-5 раз в неделю – 80 %, 1-2 раза в неделю занимаются 9,1 % опрошенных. При этом в течение недели 54,5 % уделяют занятиям физической культурой и спортом 8 часов и более, 36,4 % – 6-7 часов, 9,1 % – 3-5 часов. Свой уровень знаний по теории и методике физического воспитания 36,4 % респондентов оценивают как достаточный для руководства групповыми занятиями, остальные считают его достаточным для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спортом активно занимались и (или) занимаются 72,8 %, из них 45,5 % – более 5 лет.

Данные по видам спорта, занятия которыми, по мнению принявших участие в опросе, способствуют повышению профессионального мастерства сотрудника-высотника подразделения специального назначения, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Виды спорта, способствующие повышению профессионального мастерства сотрудника-высотника подразделения специального назначения

№ п/п	Вид спорта	Количественный показатель (раз)	Относительный показатель (%)
1	Гимнастика	8	36,4
2	Альпинизм	7	31,8
3	Борьба (в т.ч. самбо)	4	18,2
4	Легкая атлетика	4	18,2
5	Парашютный спорт	3	13,6
6	Акробатика	3	13,6
7	Бокс	1	4,5
8	Варкаут	1	4,5
9	Кикбоксинг	1	4,5
10	Кроссфит	1	4,5
11	Паркур	1	4,5
12	Рукопашный бой	1	4,5
13	Силовые упражнения	1	4,5
14	Шахматы	1	4,5

В следующем разделе анкеты мы попытались выяснить факторы, сопровождающие ситуации применения физической силы, в том числе БПБ, специальных средств в служебно-боевой деятельности сотрудников указанной категории.

В течение двухгодичного периода, в своей служебной деятельности БПБ для отражения нападения, угрожавшего личной безопасности сотрудника, более 5 раз применяли 36,7 % опрошенных, от 1 до 4 раз – 40,4 %, на 22,9 % респондентов нападений не совершалось. В большинстве случаев нападение носило характер ударов различными частями тела (83,3 %); в остальных случаях (16,7 %) – захватов, в том числе удушающих.

За этот же период служебной деятельности БПБ для задержания сопротивляющегося правонарушителя более 5 раз применяли 36,4 % опрошенных; от 1 до 4 раз – 50 %; 13,6 % респондентов физическую силу для задержания правонарушителя не применяли.

При задержании сопротивляющегося правонарушителя сотрудники-высотники наиболее часто применяли удары (15,7 %); болевые приемы стоя (17,6 %); броски (7,4 %); задержание с использованием оружия (6,5 %); приемы борьбы лежа (1,9 %); Действия с использованием ПР (1,9 %); в 49,1 % случаев применялись наручники.

Отражать нападение или задерживать правонарушителя в одиночку за крайние 2 года в менее половины случаев приходилось 15,8 % опрошенных, 10,5 % – в менее четверти случаев и 73,7 % всегда действовали во взаимодействии с напарником, в составе группы или подразделения.

Третий раздел анкеты был посвящен выявлению профессионально важных основных и специальных физических качеств, которыми должен обладать сотрудник-высотник подразделения специального назначения для успешного выполнения своих служебных задач. В предыдущих исследованиях мы определили наиболее важные для сотрудника данной категории физические качества, теперь попросили респондентов расставить 21 физическое качество по рейтингу по местам от 1 до 21. Полученные данные представлены в таблице 2.

Таблица 2

Профессионально важные физические качества сотрудника-высотника подразделения специального назначения

№	Физическое качество	Рейтинг
1	Силовая выносливость сгибателей пальцев рук (статическая)	5,2
2	Вестибулярная устойчивость	5,6
3	Гибкость	6
4	Общая выносливость	6,9
5	Силовая выносливость сгибателей пальцев рук (динамическая)	7,3
6	Координация движений	7,4
7	Абсолютная сила сгибателей рук	9,9
8	Силовая выносливость сгибателей рук (динамическая)	10,6
9	Взрывная сила мышц ног	10,7
10	Абсолютная сила сгибателей пальцев рук	10,8
11	Относительная сила сгибателей рук	11,3
12	Силовая выносливость сгибателей рук (статическая)	11,3
13	Взрывная сила мышц рук	11,4
14	Силовая выносливость сгибателей и разгибателей туловища (статическая)	11,6
15	Взрывная сила мышц плечевого пояса	11,9
16	Абсолютная сила сгибателей и разгибателей туловища	12,3
17	Силовая выносливость сгибателей и разгибателей туловища (динамическая)	13,7
18	Силовая выносливость мышц ног (статическая)	14,1
19	Абсолютная сила мышц ног	14,9
20	Силовая выносливость мышц ног (динамическая)	15,6
21	Взрывная сила мышц туловища	16

Таким образом, на основании анализа проведенного анкетирования, а также бесед с сотрудниками-высотниками подразделений специального назначения и их непо-

средственными командирами, можно сделать некоторые выводы об особенностях физической подготовки сотрудников-высотников подразделений специального назначения МВД России.

1. Уровень теоретических знаний по теории и методике физического воспитания большинства сотрудников данной категории достаточен для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Учитывая специфику и условия работы с высотно-штурмовым снаряжением необходимы дополнительные теоретические знания по воспитанию таких специальных физических качеств, как статическая и динамическая силовая выносливость мышц рук, ног, туловища, а также вестибулярной устойчивости и других, указанных в таблице 2.

2. Наиболее часто нападение правонарушителей, угрожавшее личной безопасности сотрудника, носило характер ударов различными частями тела, захватов, в том числе удушающих. В связи с этим обстоятельством необходимо больше внимания уделять отработке защите от ударов и освобождению от захватов.

3. Для задержания сопротивляющегося правонарушителя сотрудниками-высотниками наиболее эффективным средством являются удары, болевые приемы стоя, задержание с использованием оружия, применение наручников.

4. Наибольшая часть задержаний правонарушителей происходит, когда сотрудники спецподразделения действуют во взаимодействии с напарником, в составе группы или подразделения, в связи с этим необходимо отрабатывать способы взаимодействия сотрудников при задержании правонарушителя.

5. На фоне высокого уровня воспитания основных физических качеств необходимо уделять внимание совершенствованию статической и динамической силовой выносливости сгибателей пальцев рук, вестибулярной устойчивости, силовой выносливости сгибателей рук (динамической и статической) и другим, указанным выше.

---

1. Вопросы Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации [Электронный ресурс]: Указ Президента Рос. Федерации от 05.04.2016 № 157. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_196284.

2. Полянский В. П., Баркалов С. Н. Профессиографирование служебной деятельности сотрудников ОВД для целей служебно-боевой подготовки: методические рекомендации. Орел: ОрЮИ МВД России, 2005. 35 с.

3. Флусов Е. В. Специфика физической подготовки бойцов-высотников специальных подразделений МВД России // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2013. С. 193-194.

Сведения об авторе

Флусов Евгений Владимирович, профессор кафедры огневой, физической и тактико-специальной подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

Брянский филиал Всероссийского института повышения квалификации сотрудников МВД России.

241050, г. Брянск, пер. 2-й Советский, д. 2А.

Ключевые слова

Физическая подготовка, высотно-штурмовая подготовка, спецподразделение, специальная операция, боец-высотник, сотрудник-высотник.

Цветов В. И., Ананьев С. И.

Необходимость формирования у сотрудников органов внутренних дел навыков владения боевыми приемами борьбы

Ежедневная деятельность сотрудников органов внутренних дел всегда была опасной для жизни и здоровья и очень сложной в моральном и психологическом плане. Очень часто из средств массовой информации мы слышим, что от рук преступников в нашей стране погибает большое количество сотрудников. Тысячи получают травмы или увечья во время исполнения служебных обязанностей. Многие правонарушители обладают навыками боевых единоборств, а так же имеют опыт ведения боевых действий. При столкновении с таким правонарушителем не подготовленный сотрудник органов внутренних дел не только не сможет выполнить свой служебный долг, но и рискует лишиться собственной жизни или здоровья [1; 2].

После совершения тяжких преступлений, преступники пытаются не только покинуть место совершения, но и сменить регион пребывания, что зачастую затрудняет их последующее задержание. Лица, совершившие подобного рода преступления наиболее опасны, так как они могут быть вооружены и готовы оказать сопротивление сотрудникам правоохранительных органов.

Умение противостоять правонарушителям приобретается на занятиях по огневой, физической и психологической подготовке. В рамках данных дисциплин изучаются приемы отражения нападения, самозащиты, задержания, приобретается умение психологически воздействовать на правонарушителей без применения физической силы [3; 4].

Следовательно, физическая подготовка – это специализированный процесс физического воспитания, направленный на подготовку человека к определенному виду профессиональной деятельности, в частности службе в органах внутренних дел.

Целью физической подготовки являются формирование физической готовности сотрудников правоохранительных органов к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, умелому применению физической силы, в том числе и боевых приемов борьбы в процессе выполнения служебной деятельности.

Основными задачами физической подготовки сотрудников органов внутренних дел является: развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач; овладение двигательными навыками и умениями эффективного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, и их непрерывное совершенствование.

Боевые приемы борьбы (боевой раздел самбо) являются одним из ведущих разделов физической подготовки сотрудников органов внутренних дел. Они призваны гарантировать быстрое и эффективное обезвреживание и задержание правонарушителя, а также являются средством самозащиты сотрудника органов внутренних дел от преступных посягательств [5; 6].

Статистика показывает, что высокий уровень владения боевыми приемами у сотрудников органов внутренних дел необходим для эффективного выполнения служебных задач. В настоящее время многие специалисты считают, что стоит больше уделять внимание профессионально-прикладной физической подготовке сотрудников органов внутренних дел [2]. Это обусловливается сложной криминогенной обстановкой в России и мире.

В современных условиях предъявляются высокие требования к профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел, и особое внимание необходимо уделять физической подготовке сотрудников полиции, обеспечивающих безопасность, в том числе связанной с применением физической силы и боевых приемов борьбы [7].

В соответствии с Федеральным законом от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции» сотрудник вправе лично или в составе подразделения применять физическую силу, включая боевые приемы борьбы, если не силовыми способами невозможно выполнить возложенные на полицию обязанности. В целях предотвращения и пресечения преступлений и правонарушений, для доставления лиц, совершивших преступления и административные правонарушения, задержания этих лиц, а также в целях преодоления противодействия законным требованиям сотрудника полиции.

В процессе обучения боевые приемы борьбы должны изучаться в логической очередности. Это обусловливается тем, что освоение одного программного материала не эффективно без знания предшествующего ему. Сначала изучаются приемы, которыми можно остановить и обезвредить безоружного, несопротивляющегося или оказывающего пассивное сопротивление оппонента. Далее изучаются приемы, применяемые к активно сопротивляющимся или атакующим противникам, а также к сопротивляющимся лицам, имеющим оружие различных видов. Особое внимание при изучении боевых приемов борьбы следует уделять моделированию различных типовых ситуаций, которые встречались в практической работе сотрудников органов внутренних дел [8; 9].

Броски, болевые и удушающие приемы используются как в спортивных единоборствах, так и сотрудниками органов внутренних дел [10]. Однако во всех спортивных единоборствах категорически запрещено применять такие приемы, как удары по глазам, по подъему стопы, голени, затылку, спине, болевые приемы на пальцы, кисть, плечевой сустав, удушающие приемы в стойке и т. д. Однако они являются наиболее эффективными при выполнении служебных обязанностей, возложенных на сотрудников органов внутренних дел и в качестве приемов самозащиты.

Боевые приемы борьбы входят в систему ограниченного боя. Перед тем как приступить к практическому изучению этих приемов, следует ознакомиться с общими принципами и правилами ведения данного вида боя.

К стилям ограниченного боя относятся те, в которых учат обезвреживать противника, а не уничтожать его и даже, по возможности, не наносить телесных повреждений. В стилях ограниченного боя основную роль играет не ударная, а борцовская техника (броски, болевые, удушающие приемы).

Ограниченный бой – вид боя, в котором одна из сторон в силу каких либо обстоятельств не может применять всю боевую мощь и арсенал приемов [11].

Данные ограничения связаны с исполнением профессионального долга сотрудником органов внутренних дел. Он при задержании обязан минимизировать причиненный вред жизни и здоровью правонарушителя [12].

Также сотрудник должен быть морально готов к обезвреживанию правонарушителя. При изучении боевых приемов борьбы не только приобретаются необходимые физические навыки, но и формируется характер, вырабатывается сила воли. Развиваются такие качества, как упорство, смелость, быстрота, осмотрительность, выдержка, выносливость, настойчивость в достижении цели. Сотрудник становится более сильным в моральном плане.

Таким образом, сотрудникам органов внутренних дел необходимо осваивать боевые приемы борьбы для наиболее эффективного выполнения служебных обязанностей, связанных с применением физической силы.

---

1. Баркалов С. Н. Анализ практики и условий применения боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел // Наука и практика. 2014. № 2 (59). С. 156-160.

2. Войнов П. Н., Кутергин Н. Б., Клименко Б. А., Воротник А. Н. Анализ особенностей применения физической силы различными категориями сотрудников ОВД // Проблемы правоохранительной деятельности. 2014. № 3. С. 40-45.

3. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Тактические особенности применения силовых способов задержания правонарушителей // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 746.

4. Алдошин А. В. Система личной безопасности сотрудников ОВД России // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 9-12.

5. Подрезов И. Н. Самозащита как наиболее важная часть в обучении сотрудников подразделений и курсантов вузов системы МВД // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 235-239.

6. Еремин Р. В. Организация и некоторые особенности проведения занятий по боевым приемам борьбы // Наука и практика. 2016. № 2 (67). С. 123-125.

7. Воротник А. Н., Клименко Б. А. Средства и методы воспитания приоритетных физических качеств у сотрудников специальных подразделений МВД России // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2010. № 2. С. 52-55.

8. Халфина Р. Р., Кислицын М. Н., Минуллин А. З. Актуальность поиска новых методик отбора курсантов в служебно-прикладные виды спорта // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. 2014. № 5 (21). С.112-118.

9. Моськин С. А. Использование элементов моделирования ситуаций служебной деятельности при проведении практических занятий по физической подготовке // Наука и практика. 2015. № 3 (64). С. 159-161.

10. Кузнецов М. Б. Методические аспекты обучения бросковой технике курсантов вузов МВД России // Наука и практика. 2015. № 1 (62). С. 125-127.

11. Камнев Р. В. Исторические этапы развития боевых систем используемых в подготовке сотрудников силовых структур // Концепт. 2014. Т. 26. С. 416-420.

12. Герасимов И. В. Формирование у сотрудников полиции практических навыков правомерного применения боевых приемов борьбы на занятиях по физической подготовке // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2014. № 4 (60). С. 232-235.

Сведения об авторах

Цветов Виктор Иванович, руководитель физического воспитания, б/с, б/з.
Белгородский правоохранительный колледж имени Героя России В. В. Бурцева.
308024, г. Белгород, ул. Горького, д. 52.
Ананьев Сергей Иванович, тренер-преподаватель, б/с, б/з.
Детско-юношеская спортивная школа № 2 города Белгорода.
308015, г. Белгород, проспект Славы, д. 69.

Ключевые слова

Физическая подготовка, боевые приемы борьбы, ограниченный бой.

Цекунов С. О.

К вопросу о силовом задержании преступников, находящихся в автотранспорте

В условиях экономического кризиса, а также сокращений в МВД России наблюдается рост преступности в стране. Все чаще преступники оказывают сопротивление сотрудникам полиции, в том числе и вооруженное. Зачастую на службе сотрудникам ОВД приходится сталкиваться с задержаниями в нестандартных условиях, в которых

провести эффективно боевые приемы борьбы зачастую не представляется возможным. Вести задержание и противоборство на лестничном марше, в автомобиле, автобусе, поезде в условиях ограниченного пространства сложнее. Практика задержания правонарушителей и преступников показывает, что приемы задержания необходимо проводить на фоне отвлекающих ударов, после проведения которых значительно повышается эффективность приемов задержания. Также актуальным является и то, что сотруднику ОВД при выполнении оперативных задач (нередко в экстремальных ситуациях) чаще приходится сталкиваться с необходимостью задержания правонарушителя в ограниченном пространстве [1; 2; 3; 4].

Нами было проведено анкетирование сотрудников ОВД. В социологическом опросе участвовали 113 человек различных подразделений органов внутренних дел Хабаровского края. Из них 38 человек ОМОНа и 75 оперативных работников. Многие из них (77,9 %), считают, что ударные приемы способствуют эффективному выполнению оперативно-служебной деятельности при задержании правонарушителей. И только 17,9 % имеют противоположное мнение, остальные (4,2 %) уклонились от ответа. 73,5 % сотрудников используют ударные приемы при задержании правонарушителей, остальные 26,5 % не применяют их в своей работе.

На вопрос, если Вы используете ударные приемы при задержании правонарушителей, то отметьте, какие? Удары кулаком используют 72,6 % сотрудников; удары ногой – 68,4 %; удары ребром ладони – 19,4 %; удары пальцами «тычком» – 4,2 %; удары головой – 2,5 %. Приходилось ли Вам проводить задержание преступников, находящихся в автотранспорте? Большинство сотрудников (74,5 %) отметили, что им приходилось проводить задержание преступников в автотранспорте.

В своем исследование мы решили сделать акцент на задержание преступников передвигающихся на автотранспорте. Ценной литературы, а также целостных методических разработок по данной тематике нам найти не удалось. В результате на занятиях по личной безопасности у курсантов возникали вопросы. Какие приемы на преступнике в машине целесообразно проводить? Что делать, если преступник вооружен? Как извлечь преступника из автомобиля?

Нами был проведен эксперимент, в котором приняло участие 154 курсанта четвертых курсов ДВЮИ МВД России. Всех курсантов мы разбили на двойки. Была поставлена задача задержание преступника передвигающегося в автомобиле. Наш эксперимент мы разделили на три части. В первом задании преступники не оказывали сопротивление (пассивное неповиновение). Во втором задании преступники оказывали активное неповиновение. В третьем задании преступники оказывали активное сопротивление и нападение на сотрудников полиции. В результате мы получили следующую картину. В первом задании курсанты эффективно проводили задержание, применяя в основном приемы задержания. С заданием справились все. Во втором задании преступника извлекали из автомобиля и проводили задержание. Провести прием задержания в стойке эффективно получилось у 43 % курсантов. У остальных задержание проводилось лежа. В третьем задании практически все задержания проходили силовым методом вырывания преступника из машины и задержания сопротивляющегося лежа на земле. Провести загибы руки за спину и задержания в стойке не получалось. В подавляющем большинстве случаев перевод в партер (на землю) достигался бросками с захватом двух ног спереди и сзади, либо просто сваливанием. Около 12 % не справились с задачей, преступник оказывал сопротивление и убегал. Курсанты в некоторых случаях не могли оторвать захват преступника от ручки или руля, а провести отвлекающий удар и изученные на физической подготовке приемы задержания не представлялось возможным.

Данные усложненные условия задержания показали не достаточную ситуационную подготовку курсантов, а также не высокую эффективность приемов задержания в случаях активного сопротивления. Исходя из результатов нашего эксперимента, мы пришли к следующим выводам:

1. Приемы задержания в стойке эффективно проводить в случаях пассивного неповиновения, когда преступник не оказывает сопротивления и не пытается наносить удары.

2. В случаях активного сопротивления и нанесения ударов мы рекомендуем применять боевые приемы борьбы (броски, удары, сваливания), а также проводить задержание с переводом сопротивляющегося на землю.

3. В случаях взаимопомощи при задержании активно сопротивляющегося преступника высокую эффективность показали удушения сзади и броски с захватом двух ног спереди и сзади.

На наш взгляд, ситуационной подготовке необходимо уделить повышенное внимание на старших курсах. Также необходимо выработать эффективные алгоритмы задержания преступников в нестандартных ситуациях в условиях ограниченного пространства, которые отвечают следующим условиям:

- законности (полноценного и грамотного применение всех определенных законом средств непосредственного принуждения правонарушителей);
- эффективности (возможности выполнения тактической задачи быстро, с минимальным риском и психофизическими затратами);
- унификации (использованию минимального состава максимально сочетающихся технических приемов, наиболее пригодных к применению в любых оперативно-служебных ситуациях);
- простоты (возможности освоения технического действия до необходимого уровня владения в условиях массовой подготовки любого контингента обучающихся);
- результативности (получение только того результата, который требуется в конкретной сложившейся ситуации);
- надежности (устойчивости результативности приемов к различным сбивающим факторам, например, к утомлению, психологическому стрессу, морфофункциональным особенностям участников противодействия либо к экипировке и одежде сотрудников полиции и правонарушителей и другим переменным факторам).

Таким образом, современную профессиональную служебную и физическую подготовку сотрудников органов внутренних дел необходимо организовывать, на наш взгляд, опираясь на наиболее прогрессивную методику использование специализированных комплексов профессионально-прикладной направленности. Сущность предлагаемой методики заключается в применении на занятиях по физической подготовке и личной безопасности, алгоритмов наиболее востребованных практикой, эффективных и надежных действий, связанных с мерами непосредственного принуждения, способных обеспечить достижение поставленных целей в любых оперативно-служебных ситуациях. А также методов ситуационного моделирования, сопряженного развития профессионально важных физических качеств, круговой тренировки в использовании при проведении занятий.

---

1. Цекунов С. О., Лигута В. Ф. Приемы выполнения ударной техники в условиях ограниченного пространства: методические рекомендации. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2012. 28 с.

2. Гретчин Р. Н., Цекунов С. О. Оптимизация тренировочного процесса в предсоревновательный период спортсменов // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы научной конференции. Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2014. 34 с.

3. Морев Д. Г. Методика боевой подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России в условиях ограниченного пространства: автореф. дис. … канд. пед. наук. М., 2001. 24 с.

4. Гретчин Р. Н., Цекунов С. О. Актуальные проблемы применения сотрудниками ОВД физической силы и использование специальных средств // Интегральный подход в системе физического воспитания как фактор повышения эффективности профессиональной деятельности специалистов: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2012. С. 46-49.

Сведения об авторе

Цекунов Сергей Олегович, старший преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Дальневосточный юридический институт МВД России.

680000, г. Хабаровск, пер. Казарменный, д. 15.

Ключевые слова

Физическая подготовка, силовое задержание, боевые приемы борьбы, сотрудник полиции, неповиновение.

Юсупов Ф. Р.

Подготовка слушателей филиала ВИПК МВД России (г. Набережные Челны) к применению боевых приемов борьбы в процессе профессиональной деятельности

Служба в строевых подразделениях Госавтоинспекции всегда была связана с риском для жизни и здоровья сотрудников. Дорожным полицейским приходится не только заниматься обеспечением безопасности дорожного движения, но и нередко защищать свою жизнь и здоровье от нападок агрессивных нарушителей правил дорожного движения [1; 2].

По данным МВД России в 2015 году при выполнении служебных обязанностей погибли 104 и получили ранения различной степени тяжести 4454 сотрудника органов внутренних дел.

На 10 тыс. личного состава МВД России при выполнении служебных обязанностей: а) 3,9 % погибших и 57,5 % раненых приходится на подразделения особого и специального назначения; б) 2,1 % погибших и 76,9 % раненых приходится на подразделения ГИБДД; в) 1,9 % погибших и 66,3 % раненых приходится на подразделения патрульно-постовой службы; г) 1,6 % погибших и 71,9 % раненых приходится на подразделения участковых уполномоченных полиции и подразделений по делам несовершеннолетних.

Исходя из этих данных, сотрудники ДПС во время несения службы подвергают свою жизнь и здоровье опасности практически наравне с сотрудниками спецподразделений. Ведь именно они, как правило, первыми сталкиваются с фактами обнаружения в транспортных средствах запрещенных веществ, оружия и предметов, нередко относящихся к взрывоопасным.

Так, в июне 2015 года в Алтайском крае мужчина, задержанный за нарушение правил дорожного движения, в состоянии алкогольного опьянения напал с ножом на инспекторов ДПС в салоне патрульного автомобиля, в результате чего один сотрудник погиб, второй получил тяжелые колото-резаные ранения. В апреле 2016 года на посту ДПС возле села Нижний Дженгутай Буйнакского района Республики Дагестан сотрудники ГИБДД остановили для проверки документов автомобиль ВАЗ-2112, в этот момент неизвестные лица, находившиеся в автомобиле, открыли по инспекторам ДПС

стрельбу из огнестрельного оружия, в результате чего два инспектора получили ранения и были госпитализированы.

Данные факты свидетельствуют, что высокий уровень профессионального обучения (профессиональной подготовки) сотрудников подразделений Госавтоинспекции является одним из важнейших аспектов обеспечения их безопасности [3].

Практика показывает, что чаще всего нападения на инспекторов ГИБДД происходит при выполнении следующих административных процедур: остановке транспортных средств, проверке документов, освидетельствовании на состояние опьянения, досмотре транспортных средств, задержании. При нападении преступники применяют физическую силу, подручные средства, хозяйственно-бытовые предметы, холодное и огнестрельное оружие, взрывчатые вещества, гранаты. Зафиксированы случаи подрывов автомобилей и террористические акты, в результате которых пострадали сотрудники Госавтоинспекции. При этом, как правило, нападения происходят в салоне патрульной автомашины, на улице с близкой дистанции в упор, а также с дальней дистанции. Преступные посягательства на сотрудников совершаются как единолично, так и в составе группы по предварительному сговору или спонтанно [1; 4].

В связи с этим проблема соблюдения мер личной безопасности сотрудников ДПС при решении ими профессиональных задач, и в ситуациях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, приобретает в настоящее время особую значимость [5].

Обучение сотрудников Госавтоинспекции к применению боевых приемов борьбы в процессе профессиональной деятельности выступает сейчас одним из важных направлений профессионального обучения (профессиональной подготовки) слушателей филиала ВИПК МВД России (г. Набережные Челны).

Физическая подготовка слушателей филиала ВИПК МВД России (г. Набережные Челны) представляет собой самостоятельный раздел в структуре программы образовательного обучения, направленный на обеспечение готовности сотрудников ГИБДД к успешному выполнению ими служебных обязанностей по охране правопорядка, посредством формирования профессиональных знаний, умений и навыков применения физической силы и боевых приемов борьбы.

Боевые приемы борьбы, как составляющий раздел физической подготовки слушателей, характеризуется динамичностью и предусматривает формирование прочных умений и навыков их реального применения в типовых ситуациях пресечения различных правонарушений, включая силовое неповиновение и внезапные атаки правонарушителей.

Несмотря на существующие риски профессиональной деятельности, сотрудник Госавтоинспекции обязан противодействовать преступности, защищать жизнь, здоровье, права и свободы граждан, обеспечивать свою и общественную безопасность, в том числе посредством правомерного применения физической силы и боевых приемов борьбы. В действующем законе «О полиции» отмечается, что сотрудник полиции имеет право на применение физической силы в случаях и порядке, предусмотренных федеральными законами.

Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации (Приказ МВД России от 13.11.2012 № 1025 дсп) определены боевые приемы борьбы для обучения сотрудников органов внутренних дел.

Уровень владения слушателем боевыми приемами борьбы оценивается на экзамене по результату решения пяти задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента. При этом существуют высокие требования по решению каждой задачи, связанной с выполнением боевых приемов борьбы, которая оценивается на экзамене как «Выполнено» или «Не выполнено».

Наиболее сложное требование для сотрудников подразделений ГИБДД, проходящих профессиональное обучения, является то, что решение задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, предусматривающих выполнение защитных действий от ударов, освобождений от захватов и обхватов, пресечение действий с огнестрельным оружием, должно осуществляться с соблюдением условия, исключающего возможность атакуемого заранее (до начала атаки) знать, какое атакующее действие будет проводить ассистент.

Ведущей стороной подготовки сотрудников полиции является тактическая подготовка. Относительно деятельности сотрудников ГИБДД, тактическая подготовка интегрирует в себе правовую, профессионально-психологическую, физическую, огневую и другие стороны подготовки, обеспечивающие результативность действий в экстремальных ситуациях [6; 7]. Бессмысленно говорить об эффективной тактике, если отсутствует должный уровень в вышеуказанных сторонах подготовки.

К наиболее типичным ситуациям служебно-боевой деятельности подразделений ГИБДД относятся ситуации, связанные с неповиновением законным распоряжениям или требованиям сотрудника полиции, самозащиты и защиты других лиц от насильственных действий, а также задержание правонарушителей [2; 8; 9].

При оказании неповиновения, если ненасильственные действия не обеспечивают задачу по пресечению неповиновения, сотрудники ГИБДД вынуждены осуществлять силовое задержание, применяя в зависимости от противодействия правонарушителя те или иные служебно-боевые приемы. Кроме этого, на сотрудника ГИБДД или другое лицо может быть произведено нападение. Нападение на сотрудника или другое лицо является физическим или психологическим насилием, уровень ожесточенности которого может иметь большой диапазон.

Эффективность действий сотрудника полиции при внезапном нападении зависит, кроме физической готовности, от бдительности, осмотрительности, внутренней готовности к отражению нападения. При выборе тактики действий при пресечении сопротивления и отражения нападения наряду с прочими факторами должны учитываться возможный «обман» сотрудника с целью усыпить бдительность для внезапного нападения, ожесточенность сопротивления или нападения, а также наличие других сбивающих факторов [7].

Для эффективного решения тактических задач необходимы специальные знания и умения принимать оптимальные решения в экстремальных ситуациях [8; 9; 10].

В случае принятия решения о применении служебно-боевых приемов, результативность действий зависит от технико-тактической и психофизической готовности сотрудника к их применению [6; 11].

Тактическая подготовка в процессе изучения боевых приемов борьбы – это процесс формирования способностей оптимального выполнения технических действий (приемов) с учетом сопротивления, а также особенностей и возможностей вероятного противника, с достижением надежного результата нейтрализации атакующих действий. Для достижения этого необходимо формировать тактико-технические навыки, позволяющие создавать благоприятную ситуацию для проведения приемов и нейтрализации угрозы [8; 12].

Целостная готовность к применению физической силы, формируемая в процессе учебно-тренировочных занятий по физической подготовке, может быть успешно реализована при возникновении ситуаций противоборства с правонарушителями, оказывающими сопротивление сотруднику ГИБДД, только в случае соответствующей тактической подготовленности к применению боевых приемов борьбы, которая, в свою очередь, может быть сформирована при хорошо изученной и отработанной технике их выполнения [10; 11; 12].

Учет реальных случаев нападения на сотрудников ДПС, постоянное применение тактических приемов в процессе профессионального обучения (профессиональной подготовки) и в служебной деятельности имеет своей целью доведение профессиональных действий до автоматизма, что в случае возникновения экстремальной ситуации, в том числе внезапного нападения, позволит сохранить жизнь и здоровье сотруднику Госавтоинспекции.

---

1. Алдошин А. В. Характеристика служебной деятельности сотрудников ГИБДД и факторы, определяющие ее эффективность // Наука и практика. 2016. № 2 (67). С. 110-112.

2. Моськин С. А. Роль специальной физической подготовки сотрудников ГИБДД в выполнении служебно-боевых задач // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования): материалы Международной научно-практической конференции. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 278-282.

3. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Формирование потребности в безопасности у курсантов, обучающихся по профилю ГИБДД // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2015. № 3 (35). С. 109-114.

4. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Профессиограмма инспектора ДПС ГИБДД: содержание и использование в физической подготовке // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 20-25.

5. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Физическая подготовка в обеспечении личной безопасности курсантов, обучающихся по профилю ГИБДД // Культура физическая и здоровье. 2015. № 3 (54). С. 48-50.

6. Лавров В. Н. Основы тактики применения служебно-боевых приемов борьбы // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Орел: ОрЮИ МВД России, 2009. С. 20-24.

7. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Тактические особенности применения силовых способов задержания правонарушителей // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 746.

8. Тактика применения боевых приемов борьбы: учебно-методическое пособие / С. В. Мельников [и др.]; под общ. ред. А. В. Карасева. М.: ЦОКР МВД России, 2010. 48 с.

9. Обеспечение личной безопасности сотрудников ОВД при проведении обыска, наружного осмотра, проверки документов, надевании наручников и связывании правонарушителей: учебно-методическое пособие / под ред. Н. Н. Устюжанина. М.: ДГСК МВД России, 2012. 152 с.

10. Никоноров Е. А. Совершенствование физической подготовки сотрудников ОВД // Вестник Московского университета МВД России. 2011. № 4. С. 28-30.

11. Герасимов И. В. Физическая подготовка как фактор, определяющий качество профессиональной деятельности и развития личности сотрудников ГИБДД // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования): материалы Международной научно-практической конференции. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 111-115.

12. Баркалов С. Н. Основные направления интенсификации физической подготовки обучающихся по профилю ГИБДД в образовательных организациях МВД России (на примере выпускников, которым предстоит осуществлять дорожно-патрульную службу) // Наука и практика. 2016. № 1 (66). С. 23-27.

Сведения об авторе

Юсупов Фарит Равгатович, начальник кафедры огневой, физической и тактико-специальной подготовки, б/с, б/з.

Филиал Всероссийского института повышения квалификации сотрудников МВД России (г. Набережные Челны).

423800, г. Набережные Челны, ул. Мелиораторная, д. 23/2.

Ключевые слова

Физическая подготовка, сотрудники Госавтоинспекции, профессиональная подготовка, боевые приемы борьбы.

Якушев Э. В.

Использование технических средств на занятиях по физической подготовке и в профессиональной деятельности сотрудников силовых ведомств

В настоящее время все более актуально звучит тема повышения качества проведения занятий по физической подготовке с курсантами и слушателями образовательных организаций системы МВД России, а также других силовых ведомств. Зачастую учебный процесс довольно консервативен и, как правило, сводится к традиционному обучению без использования современных технических и иных средств. Введение в процесс обучения современных технических средств должно способствовать росту качества проводимых занятий [1; 2].

В процессе проведения занятий по физической подготовке, которые направлены на совершенствование выносливости посредством бега и лыжных гонок целесообразно использовать специальные технические средства [3]. Например, ручные часы с монитором сердечного ритма.

Использование данных средств в тандеме наиболее целесообразно, хотя и возможно использование первых в раздельности. Так главной задачей монитора сердечного ритма является контроль частоты сокращений сердца. Частота сокращений сердца (ЧСС) – точный и динамичный показатель интенсивности физических нагрузок и эффективности воздействия тренировочных упражнений на сердце и организм. Качество и надежность современных ЧСС-мониторов не вызывает сомнения (многие исследования подтверждают электрокардиографическую точность измерения ЧСС). Наиболее сложные часы обладают большим количеством функций: емкой памятью, двухсторонней связью с компьютером, рядом программирующих тренировку функций (по времени или по ЧСС), умением подсчитывать энергетические траты, определять по показателям в состоянии покоя общую работоспособность (максимум потребления кислорода – МПК), скорость восстановления организма, другими возможностями. Наиболее современные модели часов оснащены датчиками геолокации GPS и ГЛОНАСС, альтиметром, барометром, электронным компасом, могут комплектоваться дополнительно датчиками шагов и каденса. Так датчики GPS и ГЛОНАСС будут фиксировать пройденную дистанцию во время беговых и лыжных занятий, плаванья, давать точную среднюю, максимальную скорость, а также скорость по участкам, давать информацию о наборе высот за занятие. Датчик шагов будет полезен для определения скорости и пройденной дистанции во время занятий в закрытом помещении. Датчик каденса необходим при занятиях на велосипеде и велотренажере [4].

Используя технические средства с указанными функциями, можно добиться существенного прогресса в учебно-тренировочном процессе, ведь появляется возможность более точно планировать нагрузку, контролировать функциональное состояние и работоспособность занимающегося, отслеживать качество выполнения им двигатель-

ных заданий как на занятиях, проводимых в рамках учебной дисциплины, так и самостоятельных занятиях [5; 6; 7; 8]. При этом контроль может осуществляться как со стороны курсанта и слушателя, так и со стороны преподавательского состава.

Данные средства могут быть использованы с пользой не только в рамках занятий по физической подготовке, но и в профессиональной деятельность, так, наличие датчиков геолокации, компаса, альтиметра и других дает большое преимущество при выполнении служебных задач в ненаселенных местностях, труднопроходимых районах, дает возможность четкого следования установленного маршрута (например, во время преследования и/или поиска преступника).

Стоит отметить, вышеописанные устройства очень удобны в применении: монитор сердечного ритма, посредством расположенных на внутренней стороне электродов, воспринимает с поверхности кожи груди, поступающие от сердца электрические импульсы, и передает их на электронный приемник, расположенный в часах. На экране часов можно видеть текущие значения ЧСС, времени, текущую скорость, скорость по участку, максимальную скорость, среднюю скорость, высоту над уровнем моря, температуру, атмосферное давление, расходуемых килокалорий и иные показатели.

Технические средства являются солидным инструментом в процессе проведения занятий по физической подготовке. Овладение их возможностями и широкое внедрение в практику физической культуры способно существенно повлиять на образовательный процесс, а также эффективность профессиональной деятельности [1; 2].

В настоящее время вышеуказанную продукцию производят многие фирмы, но наиболее востребованной является продукция таких фирм, как американской компании «Garmin» и финской «Suunto».

Ввиду временного лимита на проведение занятий по физической подготовке, стоит рекомендовать использование данных средств в процессе самоподготовки курсантами и слушателями.

---

1. Струганов С. М. Методика проведения занятий по общей физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России: учебно-методическое пособие. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. 104 с.

2. Еремин Р. В. Новейшие информационные технологии в физической культуре и спорте // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 37-39.

3. Подрезов И. Н. Выносливость как профессионально значимое качество для сотрудников ГИБДД, средства и методы ее развития // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования): материалы Международной научно-практической конференции. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 328-331.

4. Голубева Г. Н., Голубев А. И. Современные технические средства для оздоровительной и спортивной тренировки // Современные наукоемкие технологии. 2010. № 9. С. 95-95.

5. Моськин С. А. Контроль функционального состояния курсантов на занятиях по физической подготовке в Орловском юридическом институте МВД России имени В. В. Лукьянова // Наука и практика. 2016. № 2 (67). С. 138-141.

6. Алдошин А. В. Психофизическая работоспособность курсантов и слушателей Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 8-11.

7. Кузнецов М. Б. Применение врачебно-педагогического контроля на занятиях по физической подготовке с курсантами образовательных организаций системы МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 136-141.

8. Струганов С. М. Рациональное планирование тренировочного процесса на этапе специальной подготовки высококвалифицированных бегунов-марафонцев: дис. ... канд. пед. наук. Улан-Улэ, 2007. 192 с.

Сведения об авторе

Якушев Эдуард Вадимович, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Восточно-Сибирский институт МВД России.

664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, д. 110.

Ключевые слова

Физическая подготовка, технические средства, показатели функциональной подготовленности, физическая нагрузка, планирование тренировочного процесса.

Арустамова К. В.

Специфика общения и стереотипов поведения в конфликте у студентов училища олимпийского резерва

Актуальность. Характер межличностного общения и способы реагирования человека в конфликтных ситуациях играют важную роль в организации жизнедеятельности индивидов и групп, процессах социализации, обеспечении благоприятного климата, совместимости и стабильности коллективов.

Особый интерес представляет изучение взаимоотношений в сложных условиях спортивной деятельности студентов училища олимпийского резерва. Когда они как спортсмены могут одновременно в силу специфики спорта соперничать, а в качестве студентов – сотрудничать, есть ли у них стремление к компромиссам, как реагируют в конфликте, как адаптируются к совместной деятельности.

Анализ теоретических сведений свидетельствует о том, что от характера, особенностей, успешности межличностного взаимодействия зависит самочувствие, психическое здоровье, продуктивность учебной, спортивной и профессиональной деятельности, степень самореализации специалиста [1; 2; 3].

Целью настоящего исследования является определение специфики общения студентов, обучающихся в училище олимпийского резерва.

В работе использовались следующие **методы исследовании**: анализ литературных источников, метод анкетирования, математическая обработка данных, сравнение полученных данных.

Организация исследования. В исследовании принимали участие студенты государственного училища олимпийского резерва г. Щелково (ГУОР), обучающиеся по направлению подготовки «Педагог по физической культуре и спорту», 10 человек в возрасте 18-23 лет, из них 4 – юноши и 6 – девушки. Методами анкетирования на основе трансактного анализа общения определяли состояния «родителя», «взрослого», «ребенка» по методике Э. Берна [4]. Способы реагирования в конфликте оценивали по методике К. Н. Томаса [5]. Тестирование осуществлялось по стандартной методике. В

предлагаемых тестах заложена идея оценки и сравнения между собой различных поведенческих стереотипов студентов ГУОР.

Общение человека с другими может быть в разных стилях. Речь и другие компоненты общения помогают нам адаптироваться в обществе. Общаясь с другими, мы выбираем те средства общения, которые нам кажутся наиболее верными для выражения наших мыслей в данной ситуации.

Трансакция – единица акта общения, в течение которой собеседники находятся в одном из трех состояний «Я». В процессе жизнедеятельности по Э. Берну могут проявляться такие состояния «Я» или ego-состояния: Родитель, Взрослый и Ребенок [6]. Люди переходят из одного состояния в другое с различной степенью легкости на протяжении всей жизни. Зрелый человек умело использует разные формы поведения, в зависимости от его целей и жизненных обстоятельств. Механизмы, лежащие в основе стереотипов поведения, отличаются по содержанию и направленности.

Необходимо учитывать сложность данного явления, т.к. студент училища олимпийского резерва выступает в двух ипостасях: спортсмена и будущего педагога. Отсюда, стремление напичкать его знаниями, умениями и навыками поведения, максимально возможными для эффективности педагогического процесса, принятыми в общей педагогике, не может принести должного эффекта при работе со спортсменами.

Это связано с тем, что процесс спортивной подготовки, направленный на наиболее полное проявление физических, психологических, функциональных и других возможностей личности не должен сопровождаться толерантным отношением к самому себе, т. е. оправданием своих недостатков; отсутствием стремления борьбы за результат и волевых проявлений [7]. Его эффективность определяется рядом личностных характеристик, среди которых ведущая роль принадлежит мотивационной сфере, в частности, проявлению ее важного качества – воле, по определению И. М. Сеченова: «воля это деятельная сторона разума и морального чувства ...». Ведь эффективность функционирования индивида, личности, субъекта деятельности, субъекта веры на всех уровнях жизнедеятельности («субъект веры» – это ответственность перед собой, своими близкими, Родиной, судьбой и т. п.), определяет индивидуальные ценностные ориентации человека, субъективный смысл его жизни, способствует выбору определенной стратегии поведения.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе проведенного исследования, получены следующие данные, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1

Стереотип поведения студента и способы реагирования спортсменов училища олимпийского резерва г. Щелково

Показатели	Участники									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Стереотип поведения	В	В	В	Р	Р	Р	Реб	В	Р	Р
Соперничество	8	1	3	7	1	2	5	6	5	10
Сотрудничество	6	7	6	4	3	6	7	3	6	6
Компромисс	2	6	7	7	9	10	4	10	10	5
Избегание	7	6	5	7	9	5	4	9	7	6
Приспособление	7	10	9	5	8	7	10	2	2	3

Примечание: Р – стереотип поведения «Я – Родитель»; В – стереотип поведения «Я – Взрослый»; Реб – стереотип поведения «Я – Ребенок».

На основе анализа полученных данных, следует выделить следующие особенности поведения: среди испытуемых училища олимпийского резерва преобладает количество студентов, для которых характерно состояние «Я – Родитель», проявляемое в принятии определенных правил поведения, нравственных догматов и установок спор-

тивного сообщества; допуска в своем общении критики, поучений и заботы в общении с более слабыми спортсменами. Преобладание такой категории общения свидетельствует о том, что студенты училища достигли социальной зрелости и готовы к выполнению обязанностей своей будущей профессиональной деятельности: быть учителем, педагогом. При этом «хочу», «желательно» и «должен» расцениваются ими как одно и то же**.** Вместе с тем, высокий уровень показателя «соперничество», наблюдаемый у испытуемого под номером 10, свидетельствует о том, что в качестве будущего тренера (педагога) он будет, вероятнее всего, руководствоваться и применять авторитарные формы взаимодействия со своими учениками. В то время как средние и низкие оценки по показателю «соперничество» указывают на более «мягкое» и широкое разнообразие способов поведения в конфликтных ситуациях.

Взрослое состояние, которое характеризует значительное большинство испытуемых, ориентировано на восприятие реальности, получение объективной информации и принятие взвешенных решений. Оно хорошо приспособленное, смышленое, достаточно свободно от влияния предубеждений и прошлых переживаний. Однако наличие высокого преобладания показателя «соперничество» блокирует другие возможные состояния, в частности – склонность к «компромиссу». Вместе с тем, повышенное стремление у большинства студентов к избеганию, приспособлению и компромиссу в спортивной среде, на наш взгляд, можно расценивать как «бесхребетность», менее рациональный и мало объективный путь поведения в конфликте и естественно – в спорте. Для студентов, использующих избегающие и другие «защитные» стратегии поведения, характерно низко устойчивое поведение, высока вероятность защиты в виде соматизации тревоги. При невозможности убрать раздражитель и отсутствие умения и желания отреагировать агрессивно на виновнике или замещающем предмете, приводит к тому, что объектом становится сам субъект.

Состояние «Я – Ребенок» присуще лишь одному студенту. Это такое состояние, для которого характерно сохранение радости, интуиции, творчества, фантазии, любознательности, спонтанной активности. Но это стремление к сотрудничеству и приспособлению, а значит – отсутствию стремления к достижению высоких результатов в спорте.

Заключение. Стратегия поведения и общения человека в конфликтных ситуациях базируется на положении, что каждый человек в соответствии с избранным типом поведения определяет особое отношение ко всему, что его окружает: продуктивное, негативное, пассивное.

Состояние «Я – взрослый» наиболее предпочитаемый образ будущего педагога по физической культуре. Студент с такой ориентацией на общение производит объективную обработку информации, высчитывает вероятности, существенные для взаимодействия с миром и удовлетворения своих потребностей; регулирует деятельность «Родителя» и «Ребенка»; осуществляет объективное посредничество между ними; отражает воспроизведение опыта, приобретенного в соревновательной и учебной деятельности.

---

1. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Физическая подготовка в обеспечении личной безопасности курсантов обучающихся по профилю ГИБДД // Культура физическая и здоровье. 2015. № 3 (54). С. 48-50.

2. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Формирование потребности в безопасности у курсантов, обучающихся по профилю ГИБДД // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2015. № 3 (35). С. 109-114.

3. Макеева В. С., Токарева К. Е., Пушкина В. Н., Корнев А. В.Формирование готовности бакалавра сферы физической культуры к полисубъектной организации оздоровительной тренировки // Ученые записки Российского государственного социального университета. 2015. Т. 14. № 5 (132). С. 123-130.

4. Методики психолого-педагогической диагностики. Практикум [Электронный ресурс]: http://www.psyho.ru/library/books/rean-a-abordovskaya-n-vrozum-s-i-psixologiy pedagogika/29/5/

5. Методика оценки способов реагирования в конфликте К. Н. Томаса [Электронный ресурс]: http://www.psyworld.info/ocenka-sposobov-reagirovaniya-v-konflikte-tomasa

6. Берн Э. Трансакционный анализ в психотерапии / пер. с англ. А. Грузберга. М.: Эксмо, 2009. 416 с.

7. Соломченко М. А., Подрезов И. Н. Противоречия в организации управления на примере спортивной тренировки // Интеграционные процессы в науке и современных технологиях: материалы Международной научно-практической конференции. Уфа: ООО «ОМЕГА САЙНС», 2015. Том 2. С. 106-110.

Сведения об авторе

Арустамова Карина Владленовна, студент 4 курса факультета психологии, социальной медицины и адаптационно-реабилитационных технологий.

Российский государственный социальный университет.

107150, г. Москва, ул. Лосиноостровская, д. 24.

Научный руководитель: Макеева В. С., д. п. н., профессор, профессор кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Спорт, профессиональная деятельность, эго-состояния, стереотипы поведения.

Боева Т. В.

Основы здорового образа жизни курсантов образовательных организаций системы МВД России

Правильно организованная учебно-служебная деятельность курсантов образовательных организаций системы МВД России – залог успешного выполнения поставленных перед ними задач и достижения высоких результатов в учебе, службе, спорте и жизнедеятельности в целом. Огромное значение в этом случае имеет процесс построения рационального режима дня курсантов, в том числе посредством физической культуры и спорта [1; 2; 3].

Соблюдение рационально составленного распорядка дня поможет курсанту выработать у себя динамический стереотип. Его физиологическая основа – вырабатывание в коре больших полушарий определенной последовательности процессов возбуждения и торможения, требуемых для плодотворного функционирования [4].

Создание рационального режима дня курсанта необходимо проводить с учетом деятельности и распорядка конкретного вуза МВД России, оптимального использования имеющихся условий, понимания своих индивидуальных особенностей, в том числе и биоритмов. У каждого человека имеются так называемые, биологические часы, благодаря которым организм изменяет свою жизнедеятельность при воздействии на него определенный условий и факторов [5].

Переход от одного времени суток к другому сопровождается рядом изменений, в том числе и физических, в состоянии человека. При понижении температуры воздуха, увеличение его влажности, изменении атмосферного давления происходит выработка соответствующих адаптационных изменений в физиологических функциях. Практически у всех функций организма уровень деятельности становится выше в утренние и дневные часы, достигает наивысшей точки к 15-19 часам и понижается ночью.

Например, у большинства людей наименьшая биоэлектрическая активность головного мозга фиксируется в 2-4 часа ночи. Данный факт является одной из причин большого количества ошибок при умственной работе в позднее время суток и, особенно в ночное время. Работоспособность сердечной мышцы на протяжении дня меняется дважды, обычно понижаясь в 13 и 21 час. Следовательно, в такое время нежелательно подвергать свой организм большим физическим нагрузкам. Капилляры больше всего расширены в 18 часов (в это время у человека высокая физическая работоспособность), а сужены – в 2 часа ночи. Суточные биоритмы сказываются так же серьезным образом и на пищеварительной системе, составе крови и метаболизме. Низкая температура тела достигается ранним утром, а самая высокая в 17-18 часов.

Биоритмы организма отличаются высоким постоянством и стабильностью. Зная их особенности, в том числе индивидуальные, курсанты могут применить это на практике и правильно выстроить свой распорядок дня и усовершенствовать режим труда и отдыха [5]. Другими словами, надо учитывать, что биоритмы протекают далеко не у всех людей одинаково. У «сов», например, протекание психических процессов улучшается к вечеру. Появляется желание заниматься трудовой деятельностью. Утром же они никак не могут «раскачаться», хочется подольше поспать, «жаворонки» же любят пораньше лечь спать. Зато рано утром они уже на ногах и готовы к активной умственной работе.

Проявляя волевые усилия, каждый человек может со временем изменить свои суточные биоритмы [6]. Данные преобразования необходимы при изменении места учебы, работы, в случаях смены места жительства и перемене временного пояса, а также при изменениях режима службы (сменный график работы, ночные дежурства и т. п.).

Помимо рационального распорядка дня выделим следующие составные части здорового образа жизни курсанта образовательной организации системы МВД России, от соблюдения которых зависят успех в учебе и хорошее здоровье: гигиена умственного труда, правильное питание, сон, оптимальная двигательная активность, избавление от вредных привычек [4; 5].

Выделяется три вида умственной деятельности. К первому принадлежит легкая умственная работа: чтение различной художественной литературы, общение с товарищами. Такой вид деятельность практически не приносит утомления и может длиться достаточно долго, так как психофизиологические механизмы имеют низкую степень напряжения. Второй вид умственной деятельности можно назвать «оперативным мышлением». Этот вид деятельности проявляется в переработке ранее известной информации, ее анализе, принятии оперативных решений и т. д. При таком виде деятельности психофизиологические механизмы мозга работают с большим напряжением, но все же не достигают своего максимума. Эффективно подобная деятельность может продолжаться 1,5-2 часа. К третьему виду относится работа, отличающаяся наиболее высокой интенсивностью. Она заключается в получении и усвоении новой, ранее не известной информации. При выполнении такой умственной работы происходит самое активное функционирование физиологических механизмов, осуществляющих процессы мышления и запоминания. Необходимо так же учитывать, что при оперативном мышлении целесообразно делать перерывы через 1,5-2 часа, а при третьем виде умственной деятельности – через 40-50 минут. Следует подчеркнуть, что мыслительные процессы в мозгу затухают медленно, поэтому небольшие паузы, составляющие 5-15 минут и преимущественно заполненные выполнением не сложных физических упражнений, только помогают восстановлению энергии и не влияют на последующее выполнение деятельности [7].

Большое влияние на продуктивность умственной работы оказывают физические факторы внешней среды. Доказано, что самой подходящей температурой воздуха является 18-22°С, а относительная влажность 50-70 %. Длительное пребывание в помещении с температурой 25-27°С приводит к значительному напряжению физиологических функций организма. Данные обстоятельства негативно влияют на качество осуществляемой работы, а также на вегетативные функции: деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Кроме того, для высокоэффективной умственной работы необходимо находиться в помещении с нормальным содержанием кислорода [6].

Важным фактором здорового образа жизни любого человека, в том числе и сотрудника ОВД, помимо занятий оздоровительной физической культурой, является правильное питание. С древних времен правильное питание является одним из главных средств для укрепления здоровья. В настоящее время хорошо известно, что основу рационального питания составляют получаемые с пищей белки, жиры, углеводы, а также витамины и минеральные вещества. Энергетическая ценность пищи (ее калорийность) зависит от количества присутствующих в ней белков, жиров и углеводов. По установленным нормам калорийность для юношей составляет 3000 ккал в день, для девушек – 2600 ккал. При занятиях спортом и физической культурой калорийность пищи должна повышаться приблизительно на 700-1000 ккал, в зависимости от интенсивности нагрузок [8].

От калорийности съедаемой пищи зависит масса тела. У некоторых курсантов, особенно женского пола, она бывает избыточна. А ведь от массы в немалой степени зависит здоровье человека. Ученые утверждают, что лишние 9 килограммов массы тела на 18 % сокращают возможную продолжительность жизни человека. Для того чтобы избавиться от излишней массы, нужно прежде всего напряжение воли. У человека, особенно склонного к тучности, выработана привычка плотно поесть, доставить себе удовольствие. Лишиться такого удовольствия не так-то просто. Следует понять, что чувство сытости – условный рефлекс.

К еще одной важной составляющей здорового образа жизни курсантов образовательных организаций системы МВД России необходимо отнести воспитание полезных привычек и минимизацию присутствия вредных привычек. Полезными привычками можно назвать стремление к регулярному повышению знаний, к занятиям физическими упражнениями, а также к таким прекрасным формам проведения свободного времени, как чтение, посещение театров, кино, прослушивание музыки. Все эти формы досуга, естественно в разумных параметрах времени, обогащают человека, делают жизнь интереснее, способствуют самосовершенствованию. Но помимо полезных привычек, в течение жизни люди приобретают и немало вредных привычек. К ним можно отнести нерациональный режим дня, нерегулярную подготовку к занятиям. Но наиболее вредными являются курение, прием наркотиков и злоупотребление спиртными напитками. Эти привычки могут незаметно перерасти в порок, способный испортить жизнь человека. Поэтому необходимо прививать полезные привычки и вести постоянную борьбу за искоренение вредных.

Подводя итог, хочется отметить, что соблюдение основных составляющих здорового образа жизни курсантами образовательных организаций системы МВД России, поможет им укрепить здоровье, успешно выполнять цели и задачи учебного процесса, реализовать свои планы на будущее, а также более легко справляться с трудностями.

---

1. Алдошин А. В. Значение занятий спортом в формировании общественной активности у курсантов организаций системы МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных ор-

ганизаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 22-25.

2. Муханов Ю. В., Ткаченко А. И., Апальков А. В. Некоторые аспекты формирования потребности в физическом самосовершенствовании у курсантов образовательных учреждений МВД России // Проблемы правоохранительной деятельности. 2012. № 1. С. 97-101.

3. Баркалов С. Н. Физическая культура как важнейший фактор организации свободного времени курсантов вузов МВД России // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 247-250.

4. Еремин Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 107-114.

5. Клименко Б. А., Кутергин Н. Б. Технология формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу и стилю жизни у курсантов вузов МВД России // Физическое воспитание студентов. 2010. № 5. С. 27-29.

6. Алдошин А. В. Характеристика деятельности функциональных систем организма и риски утраты здоровья сотрудников ГИБДД в процессе служебной деятельности // Наука и практика. 2014. № 2 (59). С. 150-153.

7. Герасимов И. В., Моськин С. А., Подрезов И. Н. Самостоятельные занятия в системе подготовки сотрудников полиции // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 159-165.

8. Осипов Д. В. Значение оздоровительной физической культуры для сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 226-228.

Сведения об авторе

Боева Татьяна Викторовна, слушатель 5 курса факультета подготовки специалистов ГИБДД, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Алдошин А. В., к. п. н., б/з, доцент кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физическая подготовка, здоровый образ жизни, курсанты образовательных организаций МВД России.

Болотова А. А., Поталуй Е. А.

Здоровьесберегающие и оздоровительные технологии физической культуры как фактор повышения способностей будущего сотрудника ГИБДД

Совершенствованию физической подготовленности специалистов разных ведомств и отраслей посвящено большое количество научных трудов. Однако до сих пор целый ряд вопросов подлежит обсуждению и принятию по ним соответствующих решений, а именно: формирование мотивации обучающихся со сниженными морфофункциональными показателями к занятиям физической культурой и спортом, поддержа-

нию ими достаточной двигательной активности, развитию физических качеств и, в первую очередь, аэробной выносливости, которая служит главным залогом успеха практически в любой деятельности [1; 2; 3].

По статистике известно, что деятельность по освоению учебной и научной информации, а также компьютеризация учебного процесса отнимает у будущих специалистов много времени. И без того напряженный умственный труд (лекции, семинары, групповые занятия и т. д.) сопровождается гиподинамией в связи с постоянным пропуском плановых учебных занятий по физической подготовке, вследствие чего могут развиться опасные болезни, в особенности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата и т. д.

Невысокий уровень физической культуры наносит ущерб не только собственному здоровью, но и приводит к значительному снижению эффективности образовательного процесса [1].

В качестве актуальных, как правило, выделяют задачи сохранения здоровья, оптимизации учебной деятельности, разработки здоровьесберегающих технологий обучения и формирование ценности здоровья и здорового образа жизни [3].

Понятие «здоровьесберегающая технология» принадлежит к качественной характеристике каждой образовательной технологии, которая отображает, насколько эффективно решается задача сохранения здоровья. Кроме того, эти технологии можно рассматривать как комплекс принципов, приемов и методов педагогической работы, которые, дополняя классические технологии обучения и воспитания, наделяют их свойствами здоровьесбережения [4].

Присутствие некоторых аспектов здоровьесберегающих технологий прослеживается в исторической ретроспективе развития отдельных видов спорта. Например, первичной целью гимнастики считается обеспечение возможности сохранения здоровья человека, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни, применению полученных знаний в повседневной и профессиональной деятельности [5].

Можно отметить несколько подходов к классификации здоровьесберегающих технологий. Из числа некоторых здоровьесберегающих технологий, используемых в образовательных организациях, необходимо рассмотреть ряд групп, в которых используются разнообразные подходы к охране здоровья, а соответственно и различные аспекты деятельности [6]:

- во-первых, медико-гигиенические технологии. Эта группа методов обеспечивает совместную работу педагогов и медицинских работников. Также к медико-гигиеническим технологиям относится строгий контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий. Медицинский кабинет осуществляет оказание консультативной и неотложной помощи нуждающимся в такой поддержке, проводит мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению студентов и педагогического состава, организует и реализует профилактические процедуры в преддверии эпидемий (гриппа) и решает ряд других значимых задач, относящихся к компетенции медицинской службы;

- во-вторых, экологические здоровьесберегающие технологии, которые направлены на создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности населения, гармоничных взаимоотношений с природой;

- в-третьих, физкультурно-оздоровительные технологии, которые основаны на физическом развитии, благодаря занятиям физической культурой и в спортивных секциях. Физкультурно-оздоровительные технологии приносят наибольшую пользу в становлении физической подготовленности, как сотрудников ГИБДД, так и простых граждан;

- в-четвертых, технология обеспечения безопасности жизнедеятельности. Данной технологией занимаются специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных обстоятельствах, а также архитекторы, строители, инженерно-технические службы, пожарная инспекция и т. д. Требования и рекомендации таких специалистов подлежат обязательному интегрированию и учету в единую систему здоровьесберегающих технологий;

- в-пятых, здоровьесберегающие образовательные технологии, которые подразделяются на три подгруппы: 1) учебно-воспитательные технологии включают в себя программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья, мотивации к ведению здорового образа жизни, предупреждению и пресечению вредных привычек, предусматривающие также проведение воспитательной работы со студентами после занятий; 2) психолого-педагогические технологии связаны с непосредственной работой на занятиях физической культурой. Сюда же входит и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного цикла; 3) организационно-педагогические технологии принято понимать, что они определяют структуру учебного процесса, способствуют предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других состояний.

Отдельно можно выделить еще две характерные группы технологий, которые в последнее время все чаще включаемы во внеурочную работу любого вуза [7]:

- социально-адаптирующие и личностно-развивающие технологии – способствуют повышению ресурсов психологической адаптации обучающихся. К такой группе технологий можно отнести разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики, а также технологии способствующие укреплению и формированию психологического здоровья;

- лечебно-оздоровительные технологии являются самостоятельными медико-педагогическими областями знаний. К ним относятся лечебная физкультура, которая оказывает значительное влияние на обеспечение физического здоровья.

Для результативности все вышеперечисленные здоровьесберегающие технологии необходимо использовать системно и в комплексе, применяя при этом основные средства обучения и воспитания. Например, средства двигательной направленности, оздоровительные силы природы, средства гигиены. Комплексное использование этих средств позволяет качественно применять здоровьесберегающие подходы в воспитательно-образовательном процессе.

Средства двигательной направленности в большей мере совершенствуют здоровьесберегающие подходы, которые направлены на поддержание должного уровня двигательной активности. Например, регулярные физические упражнения, различные виды гимнастики (оздоровительная гимнастика, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний и для обеспечения бодрости), лечебная физкультура, подвижные игры, массаж, психогимнастика, тренинги и др. [8].

Использование оздоровительных сил природы оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих технологий. В результате игр на свежем воздухе происходит активизация биологических процессов, которые способствуют увеличению общей работоспособности всего организма, приостанавливают процесс утомления. Как относительно самостоятельные и безопасные средства оздоровления можно выделить: солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапию, ароматерапию, ингаляцию, витаминотерапию [9].

Путем использования гигиенических средств, происходит повышение результативности здоровьесберегающих технологий, способствующих укреплению здоровья и стимулированию развития адаптивных свойств организма. К ним относятся: выполнение санитарно-гигиенических предписаний, в первую очередь, личная и общественная

гигиена (чистота тела, чистота мест, где проходят занятия: проветривание и ежедневная влажная уборка помещений и т. п.), неуклонное соблюдение правильного режима двигательной активности, режима питания и сна, обучение простейшим приемам здорового образа жизни, элементарным навыкам оказания первой помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах [4].

Таким образом, первичным условием к использованию вышеупомянутых средств является их систематичное и комплексное применение с использованием профилактических методов. Например, с применением расслабляющей музыки (аудиосопровождение занятий), с попеременным чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью, в виде реабилитационных мероприятий, посредством массовых оздоровительных мероприятий, спортивно-оздоровительных праздников, тематических праздников здоровья, выхода на природу, экскурсии, через здоровьеразвивающие технологии процесса обучения и развития в работе с семьей. Главенствующей целью технологий считается пропаганда здорового образа жизни во взаимосвязи организационно-теоретических и практических упражнений.

---

1. Подрезов И. Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 106-109.

2. Подрезов И. Н. Выносливость как профессионально значимое качество для сотрудников ГИБДД, средства и методы ее развития // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования): материалы Международной научно-практической конференции. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 328-331.

3. Клименко Б. А., Кутергин Н. Б. Технология формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу и стилю жизни у курсантов вузов МВД России // Физическое воспитание студентов. 2010. № 5. С. 27-29.

4. Бомин В. А., Сухинина К. В. Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов: учебно-методическое пособие. Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, 2011. 156 с.

5. Губанов Э. В. История спортивной гимнастики // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. II. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 210-212.

6. Тихонов А. М., Кечкин Д. Д. Физическая культура. Системно-деятельностный подход в преподавании. Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013. 104 с.

7. Евсеева О. Э., Евсеев С. П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник. М.: Советский спорт, 2013. 392 с.

8. Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования студентов: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2010. 296 с.

9. Осипов Д. В. Значение оздоровительной физической культуры для сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 226-228.

Сведения об авторах

Болотова Анна Андреевна, курсант 4 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Поталуй Екатерина Александровна, курсант 1 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Подрезов И. Н., б/с, б/з, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова

Ключевые слова

Здоровьесберегающие технологии, здоровье, двигательная активность.

Великанов Н. М., Усмонов И. С.

Влияние экстремальных видов спорта на развитие молодежного движения в России

Экономические изменения и политическая деятельность в Российской Федерации в конце 80-х–начале 90-х гг. XX века практически привели к исчезновению существовавшую систему физического воспитания молодежи. Отработанная годами система физической подготовки, начинающаяся с дошкольного возраста и до окончания обучения в высших учебных заведениях страны, существенно ухудшилась [1; 2].

По последним данным Госкомстата РФ, за последнее время выросла численность патологических заболеваний. Около 43 % детей наблюдается общая функциональная неполноценность кардиореспираторной системы, больше половины учащихся в общеобразовательных школах имеют слабое здоровье, в связи с этим резко ухудшился уровень физической подготовки среди студентов. Примерно 25 % призывников признаются негодными к службе в армии по состоянию здоровья, а больше половины призванных в армию не могут выполнить необходимые нормативы.

Эта тенденция ухудшения здоровья подрастающих поколений подразумевает последующее снижение здоровья во всех возрастных группах, что приводит к снижению средней продолжительности жизни, плохо сказывается на качестве трудовых ресурсов. Негативную динамику показывают и растущие показатели употребления наркотиков и алкоголя среди молодежи, что наиболее часто приводит к быстрому росту подростковой преступности. Так, примерно 100 тысяч несовершеннолетних совершают преступления, пополняя ряды преступных сообществ.

Известно, что постоянные занятия физической культурой и спортом не только оказывают общее профилактическое воздействие на организм человека, в разы повышают уровень здоровья, но также и способствуют увеличению противодействия организма вредным физическим и социальным воздействиям окружающей среды [3].

К несчастью, в России оздоровительная функция физической культуры, в особенности сфера развития позитивных морально-волевых качеств людей, в том числе в целях повышения эффективности их профессиональной деятельности, а главное, в целях воспитания молодежи и подростков, за многие годы реформаторской деятельности явно недооценивалась со стороны как властных структур, так и общественности в целом [4]. В этой связи очень быстро и резко возросло количество экстремальных видов спорта среди молодежи, брошенной на произвол судьбы, к сожалению такова и мировая тенденция.

В начале XXI века в связи с развитием информационной революции, снижением физических нагрузок и увеличением нервно-психических перегрузок, у молодежи нашего времени вырос интерес к экстремальным видам спорта. В узком смысле слова под экстремальными видами спорта понимают связанные с реальным риском для здоровья и жизни виды спортивной деятельности, которые направлены на противостояние с экстремальными явлениями природы: гигантскими морскими волнами, снежными лавинами, малодоступными горными вершинами, реками и т. п. [5]. Среди этих видов спорта больше всего известны: скейтбординг, сноубординг, скайсерфинг (прыжки с лыжей на выполнение различных фигур в свободном падении), виндсерфинг, скийоринг (буксировка лыжника мотоциклистом), вейкбординг (катание на доске за буксировочным катером), кайтинг (буксировка лыжника воздушным змеем) и др.

В крупных городах и мегаполисах появились свои экстремальные виды спорта: «платформинг» – проникновение на платформы электричек через заграждения; «турникетджампинг» – перепрыгивание через турникеты для транспортных «зайцев»; «зацепинг» – катание на поездах с внешней стороны; «электричинг» – бег по вагонам от контролеров, проползание под вагонами и лежание на рельсах под движущими поездами «руфрайдинг» – катание на крышах поездов.

Вышеперечисленные виды спортивной активности молодежи выполняются с целью получения адреналина и «бесплатной игры» со смертью на грани психологических и физических возможностей. Занимающиеся такими видами спортивной активности среди положительных аспектов отмечают отсутствие значительных денежных вложений, доступность, потенциал для улучшения не только физических способностей организма, но и духовно-волевых, морально-этических качеств.

Рассмотрим некоторые виды уличного экстремального спорта, которые получили популярность в России и являющиеся наиболее доступными.

Паркур (фр. parkour, сокр. parcour du combatant – полоса препятствий, дистанция), или же фриран (англ. free run – свободный бег) – физическая дисциплина, которая связана с тренировками для преодоления различных препятствий с помощью приспособления человеческих движений к окружающей среде. Паркур базируется на гимнастических элементах в совокупности с легкой атлетикой и альпинизмом [6]. Огромный интерес к данному виду спорта появился после выхода в кинотеатрах фильмов «13-й район» и «Ямакаси». Сегодня в Англии предлагают ввести паркур в школьную программу уроков физической культуры вместо классического бега по пересеченной местности. В Москве паркур впервые возник в октябре 2002 года, а в 2006 году он стал известен в других городах РФ, и с тех самых пор приобретает все большую популярность. Создаются команды, сайты, тренеры, соревнования, а с 2007 года начинают проводиться фестивали паркура.

Следующий вид спорта, воркаут (гетто воркаут, стрит воркаут) (англ. workout – разминка, тренировка, напряжение сил) – новейшее уличное экстремальное фитнес-направление, уличный бодибилдинг, который базируется на тренировках с собственным весом и распространяет здоровый образ жизни среди молодежи. Для него обычно используется окружающая среда в виде снаряда для упражнений, и это значит, что этим видом спорта можно заниматься когда угодно и где угодно [7]. Пропагандируя данный вид спорта, воркаутеры особенно отмечают, что он не имеет каких-то определенных правил, дает пространство для появления новых движений и основывается на творчестве и воображении.

Уличный экстремальный спорт становится одним из немногих общедоступных видов спорта, который уже излечил множество молодых людей от таких социальных болезней, как алкоголь, курение, уличная преступность и наркомания. Он дает стимул молодежи для занятия спортивной и другими общественно-полезными видами деятель-

ности, а также помогает самоутвердиться, преумножить личную конкурентоспособность, совершенствует личность не только в физическом смысле, но и духовном, пропагандирует и продвигает идею доступности здорового, сильного и красивого тела [2]. Бесплатность тренировок в уличном спорте ломает стереотип о том, что достигнуть результата можно, проводя занятия только в дорогих фитнес-клубах, с помощью специального фитнес-питания, на модных тренажерах.

Каждый год устраиваются молодежные фестивали уличной культуры «Сникерс Урбания», которые включают граффити, экстремальный спорт, фристайл, брейк-данс, некоммерческие конкурсы различных музыкальных групп. Цель данных фестивалей – предоставить шанс молодежи заявить о себе и дать попробовать свои силы на профессиональном оборудовании для экстремальных видов спорта.

Стоит отметить, что в начале деятельности человека лежат две пары базовых, основных инстинктов: самоуничтожения и самосохранения, уничтожения и продолжения своего рода. Они имеют различные проявления: от общечеловеческого гуманизма до мизантропии и ксенофобии, от крайнего эгоцентризма до жертвенного героизма. На данных инстинктах созданы главные политические идеологии: консерватизм, либерализм, коммунизм и другие. Преобладание инстинкта самоуничтожения влечет к алкоголизму, наркомании, табакокурению. Преобладание инстинкта уничтожения служит началом для разнообразных социальных конфликтов и множества «войн против всех за собственность и власть». Непомерные инстинкты самосохранения и продолжения рода в большинстве случаев приводят к различного рода сексуальным извращениям, культу эгоизма и гедонизма, когда люди решают свои проблемы за счет других любыми методами. Пока великие державы и международные организации показывают неплодотворные попытки решить глобальные проблемы, молодые люди стремятся жить счастливо, долго и красиво здесь и сейчас. И это выполнимо в частности при самосовершенствовании и самовоспитании, а также в рамках экстремальных видов спорта, которые раскрывают дополнительные возможности человеческого тела и духа во всех его областях: волевой, физической, эмоционально-образной, интеллектуальной. Экстремальные ситуации раскрывают истинную природу человека [8].

В группах, которые занимаются экстремальными видами спорта, демонстрируется атмосфера истинной дружбы и взаимопомощи. Тут групповое единство позволяет преодолеть любые препятствия.

В мегаполисах каждый человек, чтобы выживать, должен обладать навыками экстремальных видов спорта: умением переходить многочисленные разрытия и улицы, спасаться от гололеда и сосулек, грамотным поведением при встрече с террористами и т. д. Данные навыки не только помогут избежать случаев травматизма, но также содействуют увеличению активности, продолжительности и качества жизни. Занятия экстремальными видами спорта помогут иметь сильную волю, здравые мысли и позитивные чувства, так как сама жизнь как экстремальная борьба за повышение ее качества и продолжительности.

Биологическая потребность каждого человека это наличие чистой воды, свежего воздуха и конкретный минимум физических нагрузок. Житель мегаполиса, к сожалению, данного лишен. Молодежь на инстинктивно-эмоциональном уровне совершает попытку возместить данный дефицит в самых разнообразных формах от политического радикализма, злостного хулиганства до экстремальных видов спорта [8].

Подводя итог, можно утверждать, что экстремальные виды спорта являются гуманитарно и социально наиболее допустимым ответом на вызовы цивилизации нашего времени. Экстремальный спорт делает человека конкурентоспособным во всех отношениях, здоровым не только в нервно-психическом и физическом смыслах, но и в социально-культурном аспекте, допуская использования при этом запасных мощностей че-

ловеческого организма. Возможно в будущем, экстремальные виды спорта не только помогут остановить все более ускоряющиеся процессы нравственного одичания и физической деградации подрастающего поколения, но и приведут их к здоровому образу жизни, господству здорового духа в здоровом теле и здравому смыслу.

---

1. Подрезов И. Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 106-109.

2. Еремин Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 107-114.

3. Выдрин В. М. Физическая культура и ее теория // Теория и практика физической культуры. 1986. № 5. С. 24-27.

4. Осипов Д. В. Значение оздоровительной физической культуры для сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 226-228.

5. Еремин Р. В. Памятные события в истории спорта // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 353-356.

6. Губанов Э. В. История спортивной гимнастики // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. II. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 210-212.

7. Осипов Д. В., Кузнецов М. Б. Некоторые особенности тренировочного процесса для развития мышц плечевого пояса и трапеций // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 103-106.

8. Молодежная культура и ценности будущего / отв. ред. А. Г. Козлова, М. С. Гаврилова. СПб., 2005. 121 с.

Сведения об авторах

Великанов Николай Михайлович, курсант 2 курса факультета подготовки специалистов ГИБДД, б/с, б/з.

Усмонов Иброхим Сироджиддинович, слушатель специального курса по подготовке кадров для зарубежных стран, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Кузнецов М. Б., б/с, б/з., преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физическая культура, экстремальный спорт, молодежная культура.

Гаврилова Н. В., Амиршоев С. С.

Формирование физической культуры личности курсантов образовательных организаций МВД России

Физическая культура, являясь первой жизненной потребностью, составляет совокупность физических и духовных сил, которыми располагает организм человека.

Важную роль в формировании личной физической культуры человека играет освоение им определенной суммы знаний для их последующей реализации в практической деятельности. Но в этом объеме знаний, как правило, менее всего представлен комплекс знаний, который обеспечивает ценностно-мотивирующее основание культуры личности, с помощью которой человек решает смысложизненные вопросы своего бытия. Возникло существенное расхождение между профессионально-функциональным знанием и знанием, которое «обслуживает» повседневное бытие человека, где приобретается личный опыт жизни [1].

Для выпускников вузов наступает такой период жизни, когда необходимо использовать запас знаний в области физической культуры. Однако большинство из них такие знания не имеют, а потому не умеют грамотно и целенаправленно организовывать самостоятельную оздоровительно-физкультурную деятельность [2].

Современная профессиональная деятельность требует от курсантов образовательной организации МВД России не только специальной психофизической подготовленности, но и глубоких теоретических знаний, поэтому на практике модель выпускника должна включать: достаточную профессиональную работоспособность, наличие необходимых резервных функциональных возможностей организма для своевременной адаптации к меняющимся условиям оперативно-служебной деятельности, внешней среды, объему и интенсивности труда; способности к полному восстановлению в заданном лимите времени и присутствие мотивации в достижении цели, базирующихся на физических, психических и духовных возможностях человека и, прежде всего, на знаниях [3].

Профессиональная готовность сотрудников ОВД обеспечивается многими факторами, значительное место среди которых занимает физическая подготовка. Она представлена в образовательных организациях МВД России как самостоятельная учебная дисциплина. Данная дисциплина направлена на формирование духовных и физических сил курсантов, формирует у них такие общечеловеческие ценности, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Вместе с тем физическая подготовка является элементом служебно-боевой подготовки и призвана формировать физическую и психическую готовность к эффективным действиям в экстремальных ситуациях, связанных с применением мер насильственного воздействия [4].

Физическая подготовка является сложным психолого-педагогическим процессом, имеющим целью формирование физической культуры личности курсанта. Она включает в себя способы и формы деятельности, направленные на укрепление здоровья, совершенствования психофизических способностей организма, овладение специальными знаниями, прикладными навыками, повышение интеллектуальной и физической работоспособности курсанта, то есть формирование системы взглядов, убеждений, жизненных установок, реализующих потенциальные природные возможности человека [5].

Физическая подготовка, имея по своей сути прикладную направленность, представляет собой значительную и жизненно необходимую часть общей и физической культуры личности сотрудника МВД. Прикладная направленность физической подготовки выражена в перечне необходимых упражнений, предназначенных для изучения, а также в дифференцированном подходе к требованиям по уровню развития физических качеств и двигательных навыков курсантов. Конечной целью физического воспитания курсантов является формирование физической культуры личности и способности на-

правленного использования разнообразных средств физического воспитания для сохранения, укрепления и поддержания здоровья [2].

Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России является неотъемлемым компонентом их профессионального образования. Однако данный процесс в рамках регламентированных учебных занятий не в полной мере обеспечивает достаточный уровень физической подготовленности курсантов. Приходится констатировать, что только умение заниматься самостоятельно может решить проблему оптимизации их физического состояния. Возникает вопрос, как сделать так, чтобы повседневные самостоятельные занятия физическими упражнениями стали необходимостью и потребностью для курсантов. В первую очередь, надо обеспечить формирование у них соответствующей мотивации. Переориентация потребностно-мотивационной сферы на самостоятельные занятия курсантов в процессе обучения и последующее возрастание периодичности таких занятий возможны только в случае повышения их образованности в области физической культуры [6; 7]. Другими словами, существует необходимость в расширении и углублении физкультурно-методических знаний и умений.

При этом необходимо учитывать, что обладание только вербальными знаниями и умениями автоматически не создает установку на повседневную оздоровительную активность. Для этого необходимо поочередно решить ряд задач. Первое – формировать, в первую очередь, все те же вербальные знания, когда должны усваиваться конкретные факты, суждения и умозаключения из сферы физической культуры. Но эти знания, как правило, абстрактны и не связаны с конкретной практической деятельностью, поэтому вследствие их неприменения в процессе занятий физическими упражнениями они быстро исчезают. Второе – осознание жизненной важности того, относительно чего получены эти знания, то есть превращение внешних идей в фактор мотивации поведения. Третье – только когда происходит трансформация убеждений в достояние личности как потребности на основе знаний и собственного практического опыта, лишь тогда можно говорить о решении задачи по формированию потребности в самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятиях [8].

Исходя из вышесказанного, можно определить условия формирования физической культуры личности курсантов образовательной организации МВД России. Одним из таких важных условий следует считать единство теоретического и практического компонентов физического воспитания, включая проблемы формирования знаний в сфере самостоятельных занятий. Очень важно, на наш взгляд, акцентировать внимание самостоятельно занимающихся физической культурой на реальной пользе и прогрессе в собственном физическом состоянии. С учетом избранной направленности педагогического процесса должны соответственно подбираться средства. Большее внимание должно уделяться тем из них, которые можно было бы использовать в последующие возрастные периоды, то есть вне регламентированных занятий.

---

1. Подрезов И. Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 106-109.

2. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Организация деятельности вуза в самоорганизации здорового поведения курсантов МВД в процессе физической подготовки // Мир науки. 2016. № 2. С. 28.

3. Моськин С. А. Эффективность учебно-воспитательного процесса по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 44-46.

4. Еремин Р. В., Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Психолого-педагогические условия при формировании компонентов готовности к служебно-боевой деятельности // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 146-150.

5. Еремин Р. В. Физическая подготовка как фактор, определяющий качество профессиональной деятельности и развития личности // Наука и практика. 2014. № 2 (59). С. 167-170.

6. Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Проблемы профессионального образования и совершенствования физической подготовки в системе МВД России // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 224-229.

7. Герасимов И. В., Моськин С. А., Подрезов И. Н. Самостоятельные занятия в системе подготовки сотрудников полиции // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 159-165.

8. Осипов Д. В. Значение оздоровительной физической культуры для сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 226-228.

Сведения об авторах

Гаврилова Наталья Викторовна, курсант 3 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Амиршоев Саймахмуд Саймухумадович, слушатель специального курса по подготовке кадров для зарубежных стран, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Еремин Р. В., б/с, б/з, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физическая культура личности, физическая подготовка сотрудников полиции, самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия.

Гаврилова Н. В.

Направления совершенствования физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России

В образовательных организациях системы МВД России для решения задач неспециального физкультурного образования учебными планами по всем реализуемым в них специальностям предусмотрена дисциплина «Физическая подготовка», которая имеет специальную прикладную направленность, что связано с очень высокими требованиями, предъявляемыми к психофизической работоспособности сотрудников органов внутренних дел в современных условиях их профессиональной деятельности [1; 2; 3]. То есть физическая подготовка курсантов вузов МВД России – это процесс физического воспитания, ориентированный на реализацию практических нужд общества и государства, включающих в себя защиту его целостности и безопасности, обеспечение общественного порядка и законности.

Вопросы физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России рассматривались многими специалистами. В ходе проведенных исследований выявлен ряд свойственных ее организации и содержанию проблем и недостатков [4; 5; 6].

В настоящее время проблема гибели и ранения сотрудников полиции по причине недостаточной подготовленности к силовому единоборству с противником остается весьма актуальной. По данным статистики, в год при исполнении служебных обязанностей погибают порядка 500 сотрудников и более 1100 получают ранения. Специалистами отмечается устойчивая тенденция увеличения заболеваемости и профессиональной инвалидности сотрудников ОВД, одной из причин которой является слабая физическая подготовленность [7; 8].

Следующая проблема связана с кандидатами на обучение в образовательных организациях МВД России, начальный уровень физической подготовленности которых является недостаточным, ввиду низкой эффективности функционирования системы физического воспитания общеобразовательной школы, что накладывает дополнительную нагрузку на процесс физической подготовки в вузах МВД России, где программы в большей степени ориентированы на решение задач обучения двигательным действиям и развития физических качеств, и, в гораздо меньшей степени, на решение задач воспитания потребностей в ценностях физической культуры для достижения жизненных и профессиональных целей [9].

Другими словами, процесс физического совершенствования курсантов образовательных организаций МВД России в настоящее время строится на основе теории физической культуры, соответствующей этапу индустриальной культуры, что значительно ограничивает ее возможности в воспитании сотрудника, способного и мотивированного на активное и деятельностное отношение к оптимизации своего физического состояния, в том числе посредством самостоятельных занятий [8].

Для повышения эффективности физической подготовки в вузах МВД России специалистами предлагаются различные подходы. Одним из направлений ее совершенствования является внедрение в данный процесс различных образовательных технологий.

Так, для оптимизации физической подготовки курсантов специалистами были экстраполированы следующие принципы: принцип отражения цели как основы построения тренировочной деятельности; использование программно-целевой организации тренировочного процесса; концентрация на ограниченном по времени этапе подготовки однонаправленной физической нагрузки; применение сопряжено-последовательной системы организации нагрузки [10].

Опираясь на данные положения, были разработаны методики и технологии физической подготовки, основными признаками которых выступили: 1) выделение семестрового макроцикла, в течение которого решаются основные задачи достижения занимающимися модельного уровня физической подготовленности; 2) поэтапное концентрированное формирование каждого из физических качеств, составляющих модель физической подготовленности курсанта в рамках однонаправленных мезоциклов продолжительностью 7-8 недель; 3) рациональная организация физической подготовки, предусматривающая опережающее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, затем формирование выносливости с последующей реализацией достигнутого двигательного потенциала в условиях моделирования служебно-боевой деятельности [3; 4; 6].

Уместное внедрение технологий физической подготовки способно привести к значительному положительному эффекту в решении задач физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России, однако вряд ли это достижимо посредством обычного механического наложения подходов, используемых в спорте. Одна из причин этого кроется в различиях между целевой направленностью спорта, заключающейся в достижении максимально возможных показателей, и целевой направленностью физической подготовки курсанта вуза МВД России, заключающейся в достижении определенного уровня физической работоспособности и его поддержании в течение длительного периода времени. Вторая причина – это большая разница степени трениро-

вочных воздействий, оказываемых на курсанта, что делает нецелесообразным применение для физического совершенствования последнего сопряжено-последовательной системы организации нагрузки [7].

Другим направлением совершенствования системы физической подготовки курсантов видится специалистами в ее комплексировании на основе использования упражнений, одновременно обеспечивающих совершенствование физических качеств, двигательных умений и навыков, а также решающих задачи смежных дисциплин [11; 12; 13].

Еще одним важных направлений совершенствования физической подготовки курсантов вузов МВД России является внедрение элементов моделирования различных ситуаций, встречающихся в профессиональной деятельности сотрудников полиции [14; 15].

Обозначенные нами направления способствуют повышению эффективности процесса физической подготовки, но в корне изменить ситуацию они не могут. Для того чтобы физическая подготовка в полной мере обеспечивала решение стоящих перед ней задач, необходимы концептуальные изменения в ее организации, заключающиеся в переходе от концепции «Физического воспитания (физической подготовки) курсанта» к концепции «Формирования его физической культуры личности».

---

1. Баркалов С. Н., Герасимов И. В., Кателкин А. В. Специальная направленность физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: монография / под общ. ред. С. Н. Баркалова. Орел: ОрЮИ МВД России, 2010. 214 с.

2. Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Проблемы профессионального образования и совершенствования физической подготовки в системе МВД России // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 224-229.

3. Моськин С. А. Особенности практической направленности организации и проведения занятий по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 105-107.

4. Алдошин А. В., Моськин С. А. Физическая подготовка как неотъемлемая составная часть профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 11-14.

5. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования // Общество и право. 2014. № 4 (50). С. 299-304.

6. Чувилкин Д. Ю., Смирнов И. Г., Баркалов С. Н. Физическая подготовка экспертов-криминалистов: учебное пособие. Саратов: СЮИ МВД России, 2008. 207 с.

7. Еремин Р. В., Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Психолого-педагогические условия при формировании компонентов готовности к служебно-боевой деятельности // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 146-150.

8. Герасимов И. В., Моськин С. А., Подрезов И. Н. Самостоятельные занятия в системе подготовки сотрудников полиции // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 159-165.

9. Баркалов С. Н., Бакин А. В., Кузнецов А. Ф. Концептуальные аспекты системы физической подготовки в органах внутренних дел и пути совершенствования ее нормативного обеспечения // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2015. № 4 (63). С. 11-16.

10. Еремин Р. В. Принципы, методы и средства физической подготовки // Наука и практика. 2015. № 4 (65). С. 133-136.

11. Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Комплексное применение физических упражнений в служебно-боевой подготовке курсантов образовательных организаций МВД России // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 3. С. 3-7.

12. Баркалов С. Н. Содержание и оценка выполнения специальных комплексных заданий на занятиях по физической подготовке с курсантами образовательных организаций МВД России // Наука и практика. 2015. № 3 (64). С. 141-144.

13. Еремин Р. В., Подрезов И. Н. Круговая тренировка как комплексная организационно-методическая форма занятий по физической подготовке в образовательных организациях МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 44-46.

14. Герасимов И. В. Перспективы использования ситуационного моделирования в процессе занятий по физической подготовке // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 261-265.

15. Моськин С. А. Использование элементов моделирования ситуаций служебной деятельности при проведении практических занятий по физической подготовке // Наука и практика. 2015. № 3 (64). С. 159-161.

Сведения об авторе

Гаврилова Наталья Викторовна, курсант 3 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Еремин Р. В., б/с, б/з, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физическая подготовка, образовательные технологии, комплексирование, моделирование, курсанты образовательных организаций МВД России.

Гирина М. С.

Физическая подготовка в ОВД

Целью занятий по физической подготовке в системе МВД России является формирование физической и психологической готовности к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, при пресечении различных противоправных проявлений.

Согласно статистике криминальная ситуация в стране продолжает оставаться сложной и затрагивает проблемы национальной безопасности. Успех в борьбе с преступностью зависит не только от профессиональных знаний, но и, не в последнюю очередь, от физической подготовленности и других компонентов готовности сотрудников ОВД к служебно-боевой деятельности [1].

Выполняя свой долг, сотрудникам приходиться преодолевать чрезмерные психофизические нагрузки. И от того на сколько физически подготовлен сотрудник зависит успешное выполнение им служебной задачи.

Силовое задержание преступников всегда связано с огромным риском и опасностью для жизни и здоровья сотрудников. Поэтому каждый сотрудник должен обладать не только высоким уровнем общефизической подготовленности, но и уверенно владеть приемами самозащиты и рукопашного боя, а также уметь эффективно применять специальные средства и табельное оружие [2; 3].

В этой связи задачами физической подготовки сотрудников МВД России, прежде всего, являются: 1) развитие психофизических качеств и прикладных двигательных навыков квалифицированного, правомерного применения физической силы, боевых приемов и специальных средств в целях пресечения правонарушений, а также развитие высокой работоспособности в служебной деятельности; 2) подготовка к преследованию преступников, к длительному либо быстрому передвижению на местности; 3) обучение практическим умениям и навыкам самозащиты в экстремальных ситуациях профессиональной деятельности; 4) формирование потребности у сотрудников в занятиях оздоровительной физической культурой с целью укрепление их здоровья [1; 4].

Воспитание у сотрудников психологической устойчивости, способности противостоять опасности, умело действовать при захвате преступников, проявляя при этом смелость и решительность, мужество и отвагу, самообладание и выдержку, все это так же играет важную роль. С этой целью следует включать в процесс обучения элементы опасности и риска, напряженности и внезапности, создавая условия, максимально приближенные к реальности, многократно тренировать личный состав в выполнении изученных приемов и действий, что достигается: выполнением упражнений с элементами акробатики, а также преодолением препятствий в экстремальных условиях; выполнением боевых приемов борьбы в условиях воздействия различных стресс-факторов; совершением марш-бросков на сложной местности, длительными занятиями лыжной подготовкой в неблагоприятных погодных условиях; регулярным участием в соревнованиях по служебно-прикладным видам спорта [5; 6; 7].

Поиск путей повышения эффективности физической подготовки в системе МВД России должен лежать в существующих организационных и временных рамках подготовки специалиста. Особое внимание следует обратить на первоначальный этап профессионального становления и процедуру профессионального отбора. Уровень физической подготовленности кандидатов на учебу в образовательные организации МВД России рассматривается как вид общих способностей человека. Он является одним из главных критерием профессионального отбора [8].

Таким образом, осознание всеми сотрудниками ОВД важности физической подготовки в развитии высокой подготовленности к выполнению служебных задач по предназначению является необходимым условием повышения их профессионализма.

---

1. Еремин Р. В., Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Психолого-педагогические условия при формировании компонентов готовности к служебно-боевой деятельности // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 146-150.

2. Подрезов И. Н. Самозащита как наиболее важная часть в обучении сотрудников подразделений и курсантов вузов системы МВД // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 235-239.

3. Моськин С. А. Особенности методики обучения боевым приемам борьбы // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 157-161.

4. Осипов Д. В. Значение оздоровительной физической культуры для сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование профессиональной и физической

подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 226-228.

5. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Координационные упражнения повышенной сложности в физической подготовке курсанток юридического вуза // Гуманитарные и социальные науки. 2016. № 3. С. 152-158.

6. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Развитие координационных способностей при выполнении двигательных действий с элементами риска курсантов женского пола образовательных организаций МВД России // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 5 (135). С. 138-143.

7. Моськин С. А. Психологическая подготовка курсантов образовательных организаций системы МВД России в ходе проведения занятий по физической подготовке // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 197-200.

8. Герасимов И. В., Моськин С. А., Подрезов И. Н. Самостоятельные занятия в системе подготовки сотрудников полиции // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 159-165.

Сведения об авторе

Гирина Мария Сергеевна, курсант 1 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Алдошин А. В., к. п. н., б/з, доцент кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физическая подготовка, боевые приемы борьбы, самозащита, рукопашный бой.

Грачик Е. В.

Важность физической подготовки для сотрудников полиции

Анализируя литературу и нормативные правовые акты, посвященные подготовке сотрудников органов внутренних дел, мы видим, что этот вопрос является весьма актуальным. Для улучшения состояния защищенности граждан Российской Федерации, с каждым годом ужесточаются требования, предъявляемые к сотрудникам ОВД, одним из которых является достойный уровень физической подготовленности.

В настоящее время достаточно остро стоит проблема эффективной организации профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел России. Говоря о важности усовершенствования методов организации службы в ОВД, нельзя не отметить, что сама физическая подготовка является особым, самостоятельным разделом профессиональной служебной и физической подготовки и важнейшим компонентом профессионального мастерства сотрудников органов внутренних дел. Она предполагает формирование профессионально значимых физических, психических качеств и служебно-прикладных двигательных навыков, в том числе боевых приемов борьбы и способов преодоления различных естественных и искусственных препятствий [1; 2; 3; 4].

В соответствии с Федеральным законом РФ «О полиции», сотрудники полиции незамедлительно приходят на помощь каждому, кто нуждается в защите от преступных и иных противоправных посягательств. Этот пункт в законе накладывает определенные

обязательства на всех сотрудников полиции. Надо обратить внимание и на то, что борьба с преступностью, требует от личного состава подразделений высочайшего профессионализма, работоспособности, высокого уровня сформированности всех компонентов готовности к служебно-боевой деятельности. Каждый сотрудник должен быть готов не только с точки зрения знания законов, но и психологически и физически к любому неожиданному повороту событий при выполнении оперативно-служебных и служебно-боевых задач [5; 6]. Сотрудник должен быть уверен в себе, в своих знаниях, умениях, в своих возможностях и в своих товарищах.

Несомненно, молодым сотрудникам, недавно окончившим образовательные организации МВД России, гораздо тяжелее начинать борьбу с преступностью, так как они, в отличие от действующих сотрудников ОВД, пока не имеют практического опыта как силового задержания правонарушителей, так и решения многих других профессиональных задач в реальных условиях.

Поднимая вопрос о важности физической подготовки сотрудников полиции, каждый должен понимать, что неотъемлемой ее частью является систематическое выполнение физических упражнений, элементов гигиены, закаливающих процедур и других компонентов оздоровительной физической культуры [7].

Безусловно, иногда физическая подготовка требует специальных средств и наблюдения профессионалов, но зачастую каждый сотрудник в силах взять ее под свой контроль. Кроме того, в целях успешного выполнения своих оперативно-служебных задач по охране правопорядка и борьбе с преступностью, совершенствования профессиональной подготовленности сотрудники ОВД обязаны повышать свою квалификацию, в том числе и посредством самосовершенствования. Стоит сказать, что повышение квалификации проводится в целях непрерывного пополнения и обновления профессиональных знаний сотрудников, приобретения новых умений и навыков по занимаемой должности, в том числе направленных на постоянное поддержание физической подготовленности сотрудников, что должным образом сказывается на результатах выполнения оперативно-служебных задач [8].

Таким образом, можно сделать вывод, что формирование физической готовности курсантов образовательных организаций МВД России является довольно значимым и весомым пунктом на пути к успеху в освоении будущей профессии, а для совершенствования своих навыков и знаний необходимо постоянная работа над поддержанием требуемого уровня физической подготовленности и периодическое прохождение курсов повышения квалификации, чтобы соответствовать всем требованиям, предъявляемым к сотруднику полиции.

---

1. Моськин С. А. Роль физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России в системе профессиональной служебной и физической подготовки // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 90-92.

2. Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Проблемы профессионального образования и совершенствования физической подготовки в системе МВД России // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 224-229.

3. Подрезов И. Н. Самозащита как наиболее важная часть в обучении сотрудников подразделений и курсантов вузов системы МВД // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 235-239.

4. Герасимов И. В. Особенности проведения занятий по физической подготовке в рамках начальной профессиональной подготовки // Наука и практика. 2014. № 3 (60). С. 132-135.

5. Еремин Р. В., Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Психолого-педагогические условия при формировании компонентов готовности к служебно-боевой деятельности // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 146-150.

6. Моськин С. А. Роль специальной физической подготовки сотрудников ГИБДД в выполнении служебно-боевых задач // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования): материалы Международной научно-практической конференции. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 278-282.

7. Осипов Д. В. Значение оздоровительной физической культуры для сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 226-228.

8. Герасимов И. В., Моськин С. А., Подрезов И. Н. Самостоятельные занятия в системе подготовки сотрудников полиции // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 159-165.

Сведения об авторе

Грачик Екатерина Валерьевна, курсант 1 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Герасимов И. В., к. п. н., доцент, заместитель начальника кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Сотрудник полиции, физическая подготовка, служебно-прикладные навыки.

Гришин Н. С.

Самостоятельные занятия упражнениями как элемент общей физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России

Курсантские годы, безусловно, являются одним из важнейших периодов в жизни каждого сотрудника ОВД. В это время происходит становление профессиональной составляющей личности полицейского, развитие и совершенствование качеств и навыков, важных для успешного выполнения в будущем оперативно-служебных задач. Одним из важнейших факторов профессиональной готовности сотрудника является уровень его физической подготовленности [1; 2].

В настоящее время большинство образовательных организаций системы МВД России используют современные методики проведения занятий по физической подготовке с курсантами и слушателями. Они позволяют эффективно использовать время занятий для гармоничного развития важнейших физических качеств сотрудника (выносливость, сила, скорость и т. д.), а также для приобретения значимых прикладных навыков (владение боевыми приемами борьбы и т. п.) [1]. Однако стоит отметить, что практически все методические рекомендации по физической подготовке предусматривают достаточно большую долю самостоятельных занятий упражнениями [3]. Именно об этом и пойдет речь в данной статье. Прежде чем приступить к анализу содержания са-

мостоятельных занятий, следует разобраться в классификации форм физического воспитания и форм самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Форма физического воспитания – это сравнительно устойчивый способ объединения элементов содержания занятий физическими упражнениями. Формы физического воспитания делятся на урочные и неурочные. Урочная форма физического воспитания – это основная форма организации систематических занятий физическими упражнениями, характерными чертами которой являются: организуются под руководством преподавателя; проводятся с организованным и примерно однородным коллективом; занятия проводятся по разработанным на длительный срок программам; занятия проводятся по расписанию. Характерные черты неурочной формы физического воспитания – это: самостоятельная организация деятельности; более узкое содержание; менее сложная, чем в урочной форме, структура.

В практике физического воспитания принято выделять следующие формы самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренняя физическая зарядка (утренняя гигиеническая гимнастика), упражнения в течение учебного (рабочего) дня и самостоятельные тренировочные занятия. Утренняя зарядка, как правила, должна быть обязательным элементом распорядка дня, который проводится в утреннее время, обычно после пробуждения от сна. Упражнения в течение учебного (рабочего) дня представляют собой комплексы, которые проводятся в перерывах между занятиями и помогают предотвратить чрезмерное переутомление организма. Более детального анализа требует третья форма самостоятельных занятий. Такие тренировки, возможно, проводить как в одиночку, так и в группе (от 3 человек), причем групповые тренировки являются более эффективными, по сравнению с индивидуальными [3].

Наиболее доступным и полезным элементом самостоятельных занятий признан бег. Он же является наиболее эффективным средством повышения уровня тренированности организма. Естественно, что подход к проведению беговых тренировок может варьироваться в зависимости от физиологических особенностей курсанта, но абсолютное любое такое занятие должно строиться на одинаковых принципах: регулярность – беговые тренировки не терпят «сиюминутности». Они должны проводиться с небольшими перерывами (если таковые вообще требуются). Это поможет, прежде всего, обеспечить эффективность занятий; 2) постепенность, умеренность – нагрузка должна даваться по частям. Не стоит чрезмерно перегружать организм; 3) индивидуальность – тренировка должна строиться исходя из индивидуальных особенностей организма; 4) вариативность – организм любого человека обладает свойством адаптироваться к физическим нагрузкам. Этого нельзя допускать, иначе эффективность тренировок со временем «сведется к нулю». Во время занятий нужно создавать вариации, меняя некоторые параметры (например, скорость бега, период восстановления и т. д.) [1; 3].

Стоит отметить, что данные принципы являются универсальными не только для беговых тренировок, но и в целом для проведения всего комплекса самостоятельных физических тренировок. В целом, программа проведения самостоятельных тренировок напрямую зависит от целей, которые ставят перед собой курсанты. В зависимости от этого принято выделять:

1. Упражнения, направленные на развитие основных физических качеств. Силовые качества наиболее эффективно развиваются посредством выполнения упражнений с отягощением: собственным весом (подтягивания, отжимания и т. п.); штангой, гирями, гантелями; сопротивлением (эспандер, амортизатор); комбинацией нескольких элементов, а также занятия гиревым спортом и тяжелой атлетикой. Упражнения, выполняемые с предельной скоростью, подвижные игры, эстафеты, прыжки – основные способы развития скоростных качеств курсантов. Выносливость помогают вырабатывать абсолютно все виды физической нагрузки, продолжительность которых составляет

от 8 до 35 минут и более. Занятия акробатикой, разучивание новых сложных движений, различные гимнастические упражнения обеспечат развитие гибкости и ловкости [2; 4; 5; 6].

2. Упражнения, направленные на формирование жизненно необходимых двигательных навыков: бег, ходьба, езда на лыжах, плавание и др.

3. Упражнения, направленные на улучшение эмоциональной устойчивости, психологической подготовленности и психофизических свойств организма: занятия зимними видами спорта (устойчивость к низким температурам), бег на длинные дистанции (устойчивость к пониженному содержанию кислорода в организме – гипоксии), игровые виды спорта (устойчивость к рассеиванию внимания), единоборства и упражнения с элементами риска, внезапности, других сбивающих факторов (психоэмоциональная устойчивость, смелость и решительность) [5; 7; 8; 9].

Таким образом, самостоятельные занятия упражнениями являются одной из важнейших составляющих общей физической подготовки. Отсутствие должного контроля со стороны преподавателя создает определенные препятствия при распределении нагрузки. Главной сложностью остается неумение «найти золотую середину». Именно поэтому крайне важно постоянно прислушиваться к своему организму. Грамотно организованные самостоятельные занятия положительно сказываются на состоянии здоровья и физической подготовленности курсантов, что создает благоприятные условия для дальнейшего прохождения службы в органах внутренних дел.

---

1. Герасимов И. В., Алдошин А. В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов образовательных организаций системы МВД России // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 673.

2. Подрезов И. Н. Выносливость как профессионально значимое качество для сотрудников ГИБДД, средства и методы ее развития // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования): материалы Международной научно-практической конференции. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 328-331.

3. Герасимов И. В., Моськин С. А., Подрезов И. Н. Самостоятельные занятия в системе подготовки сотрудников полиции // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 159-165.

4. Кузнецов М. Б. Воспитание силовых и скоростных качеств у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 71-73.

5. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Развитие координационных способностей при выполнении двигательных действий с элементами риска курсантов женского пола образовательных организаций МВД России // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 5 (135). С. 138-143.

6. Осипов Д. В. Методика тренировочного процесса для развития растяжки у спортсмена-самбиста // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 102-103.

7. Алдошин А. В. Использование специальных средств тренировки для развития эмоционально-волевой устойчивости у курсантов организаций системы МВД России // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 7-12.

8. Герасимов И. В. Единоборство как средство психологической подготовки сотрудников полиции // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 78-82.

9. Моськин С. А. Психологическая подготовка курсантов образовательных организаций системы МВД России в ходе проведения занятий по физической подготовке // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 197-200.

Сведения об авторе

Гришин Никита Сергеевич, курсант 1 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Алдошин А. В., к. п. н., б/з, доцент кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Общая физическая подготовка, формы физического воспитания, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Гуркалова Д. М.

Функции спорта и их влияние на самореализацию личности

Под функциями спорта подразумеваются характерные ему свойства оказывать влияние на человека и человеческие отношения, удовлетворять и вырабатывать обусловленные потребности личности и общества. Функции спорта часто формально подразделяют на своеобразные (уникальные только для него) и общие. К первым относят соревновательно-эталонную и эвристически-достиженческую функции. Ко вторым в данный момент причисляют функции, выделяющие социально-общественный смысл: функция личностно-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативная функция; эмоционально-зрелищная функция; функция социальной интеграции и социализации личности; коммуникативная функция и экономическая функция [1; 2].

Соревновательно-эталонная функция. Специфику спорта составляет именно состязательная деятельность, сущность которой содержится в максимальном выявлении, разнообразном сравнении и беспристрастной оценке определенных человеческих потенциалов в соревнованиях, направленных на победу или достижение успехов в личном спортивном результате. Отмечаемые в спорте рекорды и достижения, воплощение классификационных стандартов становятся общепризнанными и служат типичным признаком личных и общих способностей. «Спортивный эталон» со временем не останется неизменным, а постоянно будет развиваться, стимулируя тем самым мобилизационные усилия спортсмена на совершенствование. Эталонная функция более колоритно проявлена в спорте высших достижений, тем не менее, в той или иной мере она присуща и массовому общедоступному спорту и физкультурному движению в целом [3].

Эвристически-достиженческая функция. Для спорта свойственна созидательная поисковая активность, сопряженная с постижением людьми собственных возможностей, наряду с исследованием результативных способов предельного осуществления и их умножения. Эта функция наиболее совершенно проявлена в спорте высших дости-

жений, так как на пути к ним нужно непрерывно улучшать способы подготовки, находить новейшие средства, методы тренировки, новые сложнейшие элементы техники и тактические приемы ведения спортивной борьбы. Следует усовершенствовать способности к абсолютной мобилизации собственных потенциалов в состязаниях и более результативно их применять на разных ступенях долголетних подготовок, для того чтобы восходить все время на новую ступень достижений. Поскольку спорт входит в социально-педагогическую методику, он проявляется равным образом как эффективное средство физического совершенствования, а в связи с занятиями профессионально-прикладными видами спорта делается основной составной частью в трудовой (служебно-военной) деятельности [4; 5].

К социально-общественным, преимущественно, причисляют функцию личностно-направленного развития, обучения и воспитания. Спорт предоставляет большие возможности не только для физического и спортивного развития, но и для морального, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Значительные запросы к проявлению физических и психических сил предоставляют немалую допустимость для личностно-направленного воспитания духовных черт и достоинств человека. Важно, тем не менее, что окончательный итог в достижении воспитательных целей обуславливается не только и не столько самим спортом, сколько общественной устремленностью всей системы воспитания и развития. Следовательно, воспитательный потенциал спорта осуществляется не сам по себе, а с помощью системы воспитательно-направленных взаимоотношений, формирующихся в области спорта и в целом физической культуры [1; 2; 6].

Оздоровительно-рекреативная функция проявляется в позитивном влиянии спорта на функциональные способности организма человека. Ярко это показано в детском и юношеском спорте. Именно в этом возрастном периоде формируются базовые начала здоровья, вырабатываются навыки регулярных занятий физическими упражнениями, формируются манеры индивидуальной и коллективной гигиены. Спорт в этот же момент выступает и следствием позитивных чувств, он сглаживает психическое состояние, помогает освободиться от интеллектуального утомления. Существенное место предоставляется спорту и в работе со старшим населением. Особо значительна его роль в деле устранения негативных явлений гиподинамии. Он проявляется как средство оздоровления, предупреждения негативных последствий научно-технического прогресса с характерным для него резким уменьшением двигательной активности в трудовой деятельности и быту. Спорт является одной из популярнейших конфигураций организации здорового рабочего времени, отдыха и развлечений. Особенно ярко это проявляется в занятиях оздоровительной физической культурой и массовом спорте, где не устанавливается цель достижения высоких спортивных результатов [7; 8].

Эмоционально-зрелищная функция проявляется в том, что спорт (большинство его видов) имеет эстетический характер, выражающий в гармонии физических и духовных качеств человека, взаимодействует с искусством. В этом плане интересны сложнокоординационные виды спорта, например, спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду и др. Безупречность человеческого тела, технически сложные и отработанные движения, позитивное настроение – все это притягивает настоящих поклонников спорта. Известность спорта как зрелища характеризуется остротой восприятия и многофункциональностью «языка спорта», понятного практически любому. Нынешние технические средства коммуникаций, особенно телевидение, способствовали тому, что аудитория спортивных зрелищ, как никогда прежде, расширилась, а это приумножило воздействие спорта на эмоциональный мир человечества. Без болельщиков спорт перестал бы быть общественно значимым социальным явлением. Сопереживая с теми, кто состязается на спортивной арене, болельщики отождествляют себя с кем-либо из них, как бы сами участвуют в спортивных сражениях, борьбе

нравов, разрешении спортивных конфликтов на эмоционально-образном уровне, находят красочные примеры для подражания и поводы самоутвердиться в своей жизненной позиции [9; 10].

Функция социальной интеграции и социализации личности проявляется в спорте наиболее мощным фактором привлечения людей в общественную жизнь, приобщения к ней и формирования у занимающихся опыта социальных отношений. На этом построена его существенная роль в процессе социализации личности. Неординарные спортивные взаимоотношения (межличностные, межгрупповые, межколлективные), так или иначе, вовлекаются в «паутину» социальных отношений, выходящих за границы спорта. Совокупность этих отношений составляет основу влияния спорта на личность, приобретения ее социального опыта [2].

Спортивное направление как массовое общественное течение заслужило большое значение и в виде одного из факторов социальной интеграции, т. е. объединения людей и организации их в группы, союзы, клубы на основе общности интересов и деятельности по их удовлетворению [11]. Известность спорта, объективная оценка спортивных успехов наравне с престижем и интересами народа, нации, государства делают его удобным способом для влияния на массовое сознание человечества.

---

1. Славко А. Л., Клименко Б. А. Влияние физкультурно-спортивной деятельности на развитие личности курсанта // Проблемы правоохранительной деятельности и образования: сборник научных трудов. Белгород: БелЮИ МВД России, 2012. С. 47-52.

2. Кутергин Н. Б., Горбатенко А. В., Кулиничев А. Н. Социальная роль спорта в социализации личности // Проблемы правоохранительной деятельности и образования: сборник научных трудов. Белгород: БелЮИ МВД России, 2012. С. 53-55.

3. Басистов Д. Г., Медведева С. А. Развитие массового физкультурного движения в России через возрождение физкультурно-спортивного комплекса ГТО // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2015. С. 140-142.

4. Алдошин А. В. Спорт в профессиональной физической подготовке сотрудников ОВД // Наука и практика. 2014. № 3 (60). С. 126-128.

5. Герасимов И. В., Алдошин А. В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов образовательных организаций системы МВД России // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 673.

6. Подрезов И. Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 106-109.

7. Осипов Д. В. Значение оздоровительной физической культуры для сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 226-228.

8. Рямова К.А., Розенфельд А. С., Овчинникова Л. В. Фитнес-технология в поддержании жизненной позиции пожилых людей // Инновационные процессы в образовании: стратегия, теория и практика развития: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург: Изд-во РГППУ, 2013. Том II. С. 89-92.

9. Губанов Э. В. История спортивной гимнастики // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организа-

ций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. II. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 210-212.

10. Кузнецов С. В. Информационно-пропагандистская работа на кафедрах физического воспитания образовательных организаций // Символ науки: сборник научных трудов. Уфа: Омега-сайнс, 2015. С. 80-82.

11. Слободчикова Т. А. Интерактивные формы самоорганизации клубных мероприятий спортивной направленности // Обучение и воспитание: методика и практика 2013/2014 учебного года: материалы Международной научно-практической конференции. Новосибирск: Изд-во ЦРНС, 2013. С. 163-167.

Сведения об авторе

Гуркалова Дарья Михайловна, курсант 3 курса факультета подготовки специалистов ГИБДД, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Еремин Р. В., б/с, б/з, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Функции спорта, спорт высших достижений, массовый общедоступный спорт.

Даруев С. Н.

Физическая подготовка в воспитании служебно-боевых и нравственных качеств курсантов и слушателей

Физическая подготовка, находясь в тесной взаимосвязи с другими учебными дисциплинами в образовательных организациях МВД России, способствует лучшему их усвоению. Она является составной частью всего учебного процесса и, в первую очередь, нацелена на формирование у обучающихся необходимых для дальнейшей службы умений и навыков, физических и морально-психологических качеств, а также выступает одним из важнейших средств воспитания патриотизма.

На занятиях по физической подготовке курсанты и слушатели готовятся к выполнению своего главного предназначения – защите правопорядка. Физические упражнения при их соответствующем использовании способствуют воспитанию служебно-боевых и морально-волевых качеств (психоэмоциональная устойчивость, быстрота реакции, готовность прийти на помощь, смелость, терпение, выдержка и мн. др.), необходимых для успешного выполнения поставленных задач [1; 2].

Воспитание служебно-боевых и морально-волевых качеств возможно только через многократное повторение различных физических упражнений, участие в соревнованиях, преодоление значительных физических нагрузок и психического напряжения. Примером таких мероприятий могут служить рукопашные схватки, преодоление специальной полосы препятствий, выполнение легкоатлетических упражнений, где необходимо проявлять волю, чтобы выполнить соответствующий норматив [3; 4].

Занятия физической подготовкой необходимо проводить так, чтобы у обучающихся формировались дружественные отношения между собой, формировались товарищеская помощь, уважение и сопереживание. Неправильная организация занятий по физической подготовке или спортивных мероприятий могут создать атмосферу конфликтных ситуаций в межличностных отношениях курсантов и слушателей.

Формирование тех или иных качеств у курсантов носит индивидуальный характер. Каждый обучающийся, сталкиваясь с трудностями, реагирует на них по-разному. Те или иные упражнения или виды спорта способствуют развитию различных качеств. Поэтому, в любом случае, необходим дифференцированный подход к проведению занятий и спортивных мероприятий. Важно заметить, что необходимые для деятельности сотрудника полиции качества, формируются только при сознательном и целенаправленном участии преподавателя и самого курсанта [1; 3].

В педагогическом процессе важную роль играют правильный подбор упражнений, методики их проведения, а также применение общих и специальных принципов обучения и воспитания. Смелость и решительность, настойчивость и упорство вырабатываются у обучающихся на занятиях по ускоренному передвижению и легкой атлетике, лыжным гонкам, преодолению полосы препятствий и рукопашному бою. Эти качества можно воспитывать целенаправленно на тренировках и состязаниях, используя специальные упражнения. Восприятие пространства и времени, способность к точной оценке расстояний, важные для некоторых специфических видов деятельности сотрудников ОВД, можно сформировать путем выполнения специальных упражнений на гимнастических снарядах, в спортивных соревнованиях, легкой атлетике и лыжной подготовке. Внимание, активность и устойчивость к внешним помехам вырабатываются в процессе выполнения упражнений в условиях воздействия различных сбивающих факторов (внезапность, опасность, риск, усталость и др.). Во время учебы у курсантов могут появиться напряженность, мышечная скованность, замедленная реакция на происходящие вокруг явления. Это преодолевается при помощи выполнения отдельных упражнений, которые направлены на развитие навыков расслабления мышц и нормализации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем [4; 5; 6; 7].

Занятия физической подготовкой должны быть организованы так, чтобы обучающиеся могли проявлять инициативу, верили в свои силы и способности. Корректное устранение ошибок в выполнении упражнений порождает желание в достижении высоких результатов. Соревнования в коллективных видах спорта (волейбол, баскетбол, футбол и др.) воспитывают в курсантах и слушателях основы товарищеской взаимопомощи, которая будет им необходима в предстоящей служебной деятельности. Кроме того, в условиях совместной работы товарищеская взаимопомощь позволяет переносить физические нагрузки и напряжения легче, решать поставленные задачи более успешно. Немаловажно и то, что тренировки и соревнования воспитывают гуманные отношения друг к другу, так как спорт предполагает здоровое и честное соперничество, когда побеждает сильнейший, что соответствует главным принципам олимпизма.

---

1. Алдошин А. В., Моськин С. А. Физическая подготовка как неотъемлемая составная часть профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 11-14.

2. Моськин С. А. Роль физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России в системе профессиональной служебной и физической подготовки // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 90-92.

3. Дружинин А. В. Особенности специальной физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России // Проблемы и перспективы развития образования в России: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Новосибирск: Изд-во ЦРНС, 2014. 202 с.

4. Басистов Д. Г. Полоса препятствий как средство формирования готовности обучающихся образовательных организаций системы МВД России к выполнению служебных обязанностей // Правоохранительные органы: теория и практика. 2015. № 1. С. 144-146.

5. Рямова К. А. Функциональный тренинг как одна из составляющих становления и развития профессиональных качеств сотрудников полиции // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: материалы Всероссийской научно-практическая конференции. Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2015. С. 206-210.

6. Осипов Д. В., Кузнецов М. Б. Некоторые особенности тренировочного процесса для развития мышц плечевого пояса и трапеций // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 103-106.

7. Пастухов Е. В. Формирование проявления координации силовых способностей // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: материалы Всероссийской научно-практическая конференции. Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2015. С. 181-184.

Сведения об авторе

Даруев Сергей Николаевич, курсант 4 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Моськин С. А., б/с, б/з, старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физическая подготовка, физические упражнения, служебно-боевая подготовка, нравственное воспитание, морально-волевые качества.

Земзикова Е. Ю., Доржпурэв Э.

Спорт в профессиональной физической подготовке сотрудников

Как известно, занятия профессиональной (профессионально-прикладной) физической подготовкой имеют решающее значение при достижении требуемого уровня развития профессионально важных качеств. Средства таких занятий отбираются по спортивному признаку. При этом перечень видов спорта, который может быть использован в физической подготовке в качестве профессионально-прикладного материала, в настоящее время значительно расширен. Если же каждый вид спорта разделить на элементы по степени их профессионально-прикладной значимости, то выбор средств профессиональной физической подготовки станет гораздо разнообразнее. Поэтому круг вопросов, связанный с определением профессионально-прикладного значения видов спорта и их элементов, а также выбора методики их применения, является актуальным [1; 2; 3; 4].

Следует отметить, что выбор определенного вида спорта и его элементов для целей профессиональной физической подготовки процесс сложный и трудоемкий, который подразделяется на следующие основные этапы: 1) профессиологическое исследование той или иной трудовой деятельности (составление соответствующей профессиограммы специалиста); 2) оценка направленности выбранного вида спорта или отдельных его элементов и составление на основе полученных результатов спортограммы; 3) системный анализ и сопоставление элементов профессиограммы и спортограм-

мы при условии достаточной информативности материалов по влиянию профессионального и спортивного воздействия по следующим направлениям: общность формируемых навыков, идентичность требуемых физических качеств, одинаковая направленность на психофизиологические и психические функции [5; 6; 7; 8].

Следует акцентировать внимание, что выбор профессионально-прикладных видов спорта и их элементов не должен исчерпываться только программным материалом. Направленность упражнений определяется не только структурой, но и особенностями проведения, игровым содержанием. По результатам исследований специалистов было выявлено, что некоторые виды спорта оказывают тренировочное воздействие на функции, без высокого уровня развития которых полноценное освоение профессии невозможно [2; 3; 4; 9].

Наибольшее значение для целей профессиональной физической подготовки имеет развитие общей выносливости, физиологической основой которой являются аэробные возможности человека. Именно они обеспечивают успешность выполнения продолжительной работы умеренной интенсивности, которая наблюдается в большинстве современных профессий. При этом проявление общей выносливости зачастую выступает как фон для психофизиологических требований к организму человека. В некоторых случаях выносливость определяется как основное профессионально значимое качество, обеспечивающее полноценное освоение профессии и высокопроизводительный труд [6; 10].

По мнению ряда авторов, многие виды спорта являются благоприятным средством развития и воспитания необходимых трудовых качеств. Касательно выносливости, то она различна у спортсменов различных видов спорта. Об уровне развития этого качества можно судить по уровню физической работоспособности. Если мы расположим виды спорта в порядке уменьшения показателя физической работоспособности, то получим: лыжи, легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции), коньки, велоспорт, футбол, гребля, бокс, хоккей, баскетбол, борьба, гимнастика, тяжелая атлетика. В том случае, если расположить виды спорта в объединенных группах, то самые высокие показатели физической работоспособности будут у спортсменов циклических видов спорта, а самые низкие в тех видах, где общая выносливость целенаправленно не развивается [11; 12].

Что касается топографии мышечной силы, то мышцы спины хорошо развиты у штангистов, гребцов, борцов, легкоатлетов-метателей, а мышцы-сгибатели – у борцов, боксеров, гимнастов, гребцов. Отмечается, что самая высокая устойчивость равновесия отмечена у гимнастов и акробатов, затем у борцов и слаломистов. У прыгунов в воду и занимающихся прыжками на батуте развита высокая устойчивость к сильным раздражителям вестибулярного аппарата. Самой низкой вестибулярной устойчивостью обладают лыжники, легкоатлеты и боксеры [11; 13].

Следует отметить, что функциональная направленность видов спорта различна и совершенствование психофизиологических функций при занятиях отдельными видами спорта происходит с разной степенью. Недооценка этого может привести к снижению тренировочного воздействия на профессионально важные качества. Так, например, подвижность нервных процессов и функциональная подвижность нервной системы в большей степени развивается при занятиях спортивными играми и легкой атлетикой, а в меньшей степени при занятиях гимнастикой и лыжным спортом. Высокая возбудимость оптического анализатора и быстрота зрительного различения была выявлена у баскетболистов, боксеров и фехтовальщиков. У спортсменов-игровиков был выявлен высокий уровень пространственной ориентировки. Хочется отметить, что тренировка в процессе спортивных игр дает значительные задатки для развития психофизиологических функций, которые являются ведущими для ряда сложных современных профес-

сий, предъявляющих повышенные специфические требования к высшей нервной деятельности, работе зрительного, кожного и кинестетического анализаторов [1; 3; 14].

Необходимо также учитывать возможность наличия основных и побочных отрицательных воздействий видов спорта и их отдельных элементов на профессионально значимые функции. В настоящее время для некоторых специальностей установлены отрицательные воздействия некоторых видов спорта. Например, занятия штангой не подходят для тех людей, которые работают в сфере профессий тонкого ручного труда, занятие теннисом – для машиниста башенного крана, висы и упоры – музыканту, занятие боксом – пилоту [11; 15].

В связи с различной прикладной направленностью видов спорта возникает необходимость в их систематизации. Из известных в специальной литературе классификаций видов спорта, разработанных с различной целью, некоторые могут быть использованы для формирования необходимых профессиональных компетенций. Так, например, в одних видах спорта основные требования направлены на точность и технику выполнения, а в других – на параметры исполнения (временные, пространственные, силовые), в-третьих – на согласованность действий.

Подводя итог, хочется отметить, что включение в процесс физической подготовки сотрудников специализированных занятий прикладными видами спорта, подбор их с учетом полученных результатов в процессе выполнения типичных упражнений, способных оказать избирательное положительное воздействие на физические качества и психофизиологические функции человеческого организма, имеющие ведущее значение для той или иной профессии, является основой целостной профессиональной готовности.

---

1. Моськин С. А. Приоритетные направления повышения эффективности воспитания профессионально значимых качеств курсантов вузов МВД России // Наука и практика. 2014. № 4 (61). С. 156-158.

2. Баркалов С. Н. Методика служебно-боевой подготовки курсантов вузов МВД России с учетом специфики профессиональной деятельности: автореф. дис. … канд. пед. наук. М. 2005. 24 с.

3. Герасимов И. В. Содержание специально направленной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России с использованием спортивных и подвижных игр (на примере подготовки оперуполномоченных уголовного розыска): автореф. дис. … канд. пед. наук. СПб. 2003. 29 с.

4. Моськин С. А. Роль специальной физической подготовки сотрудников ГИБДД в выполнении служебно-боевых задач // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования): материалы Международной научно-практической конференции. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 278-282.

5. Баркалов С. Н. Профессиографический подход к физической подготовке сотрудников органов внутренних дел // Научный портал МВД России. 2015. № 4 (32). С. 121-129.

6. Полянский В. П., Баркалов С. Н. Профессиографирование служебной деятельности сотрудников ОВД для целей служебно-боевой подготовки: методические рекомендации. Орел: ОрЮИ МВД России, 2005. 35 с.

7. Баркалов С. Н. К вопросу о применении профессиограмм в физической подготовке сотрудников органов внутренних дел // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 17-20.

8. Баркалов С. Н. Перспективы использования результатов профессиографических исследований в физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России (на примере обучающихся по профилю ГИБДД, предстоящая

служебная деятельность которых предполагает операторскую направленность) // Наука и практика. 2016. № 2 (67). С. 115-118.

9. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Профессиограмма инспектора ДПС ГИБДД: содержание и использование в физической подготовке // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 20-25.

10. Подрезов И. Н. Выносливость как профессионально значимое качество для сотрудников ГИБДД, средства и методы ее развития // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования): материалы Международной научно-практической конференции. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 328-331.

11. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 3-е изд. М.: Советский спорт, 2009. 200 с.

12. Алдошин А. В. Проблемы управления работоспособностью в служебной деятельности сотрудников ГИБДД // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 13-17.

13. Осипов Д. В., Кузнецов М. Б. Некоторые особенности тренировочного процесса для развития мышц плечевого пояса и трапеций // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 103-106.

14. Баркалов С. Н. Учет особенностей темперамента курсантов образовательных организаций МВД России в процессе физической подготовки на первоначальном этапе обучения // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 35-40.

15. Чувилкин Д. Ю., Смирнов И. Г., Баркалов С. Н. Физическая подготовка экспертов-криминалистов: учебное пособие. Саратов: СЮИ МВД России, 2008. 207 с.

Сведения об авторах

Земзикова Екатерина Юрьевна, курсант 4 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Доржпурэв Эрхэмбояр, слушатель специального курса по подготовке кадров для зарубежных стран, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Моськин С. А., б/с, б/з, старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Профессионально-прикладные виды спорта, профессиограмма, спортограмма, профессионально важные качества.

Земзикова Е. Ю., Талбаков Э. Д.

Биоритмическая организация физической работоспособности курсантов

Как известно, образовательный процесс должен способствовать не только эффективной профессиональной подготовке, но и развитию личности, при этом поддерживая и развивая природные свойства, учитывать и развивать индивидуальные способ-

ности курсанта, оказывать помощь в проявлении его субъективности. Профессиональная адаптация человека к быстро изменяющимся условиям окружающей среды, рынка труда, условиям децентрализованной хозяйственной деятельности и рыночных отношений становится более эффективной, если образовательные потребности будут удовлетворяться соответствующими современными технологиями обучения [1].

Многие исследования, посвященные профессиональной подготовке курсантов, сконцентрированы на изучении набора профессионально важных качеств, их формировании и оценке, системе знаний, необходимых в последующей профессиональной деятельности. Однако круг вопросов, связанных с функционированием человека как профессионала с точки зрения характера адаптивных механизмов к воздействию внешних условий (климатических, сезонных, профессиональных) и их эффективности, роли физической культуры в этом процессе, на сегодняшний день является актуальным. Данный тезис основан на анализе данных, полученных рядом авторов о динамике состояний, энергетического обеспечения и характера управления двигательными действиями курсанта в различные сезоны года, которые, несомненно, сказываются на профессиональной работоспособности и эффективности труда, в том числе и учебного [2; 3; 4].

Построение эффективного педагогического процесса физической подготовки возможно только при условии постановки конкретных задач, выявления основного содержания и определения характера воздействия по реализации разработанной технологии в совокупности с учебно-воспитательным процессом и постоянной оценкой динамики физического состояния, развития и подготовленности курсантов, их физкультурно-спортивной деятельности. Содержание физической подготовки открывает путь к пониманию тех основных функций, которые она выполняет как учебная дисциплина в системе целостного педагогического процесса [1].

Существенное значение для конкретизации содержания профессиональной физической подготовки имеют такие профессиографические показатели, как сфера будущей профессиональной деятельности, важнейшие производственные операции, преобладающий тип деятельности, формы организации деятельности и культура труда, выполняемые на фоне значительной динамики климатических и сезонных факторов. Каждый из этих показателей должен сопровождаться наличием определенных физических и психофизиологических качеств, системы умений и навыков, стабильной, не зависящей от ряда обстоятельств, профессиональной работоспособности [5; 6].

Необходимо отметить, что характер профессиональной физической подготовки по освоению профессии представляет собой целостную конструкцию взаимосвязанной и последовательной смены процесса обучения и воспитания, активности и адаптации. Данные процессы характеризуются своей функциональной направленностью, собственной технологией воздействия на физическую, психическую и социальную сферы с целью повышения продуктивности профессиональной деятельности [7].

Наиболее значимым элементом реализации профессиональной физической подготовки является оценка состояний организма (уровень физического развития, физической подготовленности, работоспособности, психических свойств личности), динамическое наблюдение за изменением оцениваемых параметров в определенные сезоны года (осенью, зимой, весной, летом) с дальнейшим сопоставлением полученных данных с возрастными характеристиками, исходными данными и отнесению индивида к тому или иному уровню развития [2; 3; 4]. На основании разработанных специалистами подходов и критериев мы выделили показатели, которые позволяют оценить состояние систем и энергетическое обеспечение, характер физкультурно-спортивной деятельности, физическое развитие, показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы, показатели системы внешнего дыхания, физическая работоспособность, физическая подготовленность, техническая подготовленность, уровень моти-

вации к физической активности, образ жизни. В результате проведенной опытно-экспериментальной работы по внедрению разработанной программы нами получены результаты, представляющие определенный интерес для наиболее широкой практики профессиональной подготовки курсантов. В целом анализ этих результатов, позволяет сделать следующие выводы:

1. Определено, что особенности функционального состояния, работоспособности и реакции организма человека на многообразные раздражители находятся в известной зависимости от биологических сезонных ритмов. При воздействии сезонных ритмов, когда все системы организма человека находятся в неустойчивом состоянии, необходимо учитывать сезонную динамику психофизического состояния для составления и проведения программ профессиональной физической подготовки курсантов.

2. Субъективное восприятие природных изменений, собственная готовность к совладению с ними тесно взаимосвязаны с успешностью адаптации и психофизической готовностью личности, ее познавательными способностями, мотивацией, особенностями склада личности, волевыми актами. Эффективность средств физических мероприятий достигается лишь при комплексном анализе данных о характере профессиональной деятельности и сезонной динамике.

3. Содержание и условия профессиональной, обыденной, а также физкультурно-спортивной деятельности человека стимулируют процессы роста, динамику иммунитета, обмен веществ, двигательной активности, поведения, смены настроения, работоспособности. По степени воздействия не менее важными синхронизаторами жизнедеятельности человека являются сезонные, месячные, суточные ритмы, имеющие особенности в определенном климатогеографическом пространстве.

4. Изучение закономерностей хронологической организации систем человека открывает возможности эффективного управления и регуляции процессами, протекающими в организме. Организация профессиональной деятельности без учета условий внешней среды может привести к десинхронизации биологических ритмов, донозологическим состояниям и патологическим процессам. В связи с этим, биоритмологический подход является важным методическим приемом в решении вопросов физиологии труда, выявлении патологических процессов, адаптации человека к измененным геофизическим и социальным синхронизаторам.

5. В этой связи, не вызывает сомнение, что значительные адаптационные способности повышают вероятность нормального функционирования организма и эффективной деятельности при увеличении интенсивности воздействия факторов внешней среды. Непрерывные колебательные процессы, связанные с сезонной организацией климатических факторов обеспечивают развитие защитно-адаптационных реакций организма. Поэтому система обеспечения «профессиональной психофизической готовности» курсанта направлена на формирование социально активной личности, имеющей фундаментальное образование, основательную физическую подготовку и здоровье.

6. Анализ результатов профессиографических исследований [8; 9; 10; 11; 12] позволил определить, что современный труд сотрудника ОВД требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации движений. К универсальным профессионально важным качествам будущего сотрудника ОВД на основе анализа литературных источников и нормативных документов мы отнесли: 1) физические – общая выносливость, сила, скоростно-силовые качества, координация движений; 2) психофизиологические – нервно-психическая устойчивость, личностная и ситуативная тревожность, проявление силы воли, которые с точки зрения отечественной и зарубежной профессиографии обеспечивают работоспособность, результативность выполнения профессиональной деятельности, продуктивность, позволяют адаптироваться к климатическим условиям местности, их сезонной динамики, изме-

няющимся социально-экономическим и технологическим условиям труда, а уровень их сформированности является внутренним фактором работоспособности.

---

1. Алдошин А. В., Моськин С. А. Физическая подготовка как неотъемлемая составная часть профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 11-14.

2. Моськин С. А. Контроль функционального состояния курсантов на занятиях по физической подготовке в Орловском юридическом институте МВД России имени В. В. Лукьянова // Наука и практика. 2016. № 2 (67). С. 138-141.

3. Алдошин А. В. Психофизическая работоспособность курсантов и слушателей Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 8-11.

4. Герасимов И. В. Динамика физического состояния курсантов ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова на различных этапах обучения // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 57-60.

5. Баркалов С. Н. К вопросу о применении профессиограмм в физической подготовке сотрудников органов внутренних дел // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 17-20.

6. Алдошин А. В. Методические приемы и подходы, способствующие повышению работоспособности у сотрудников ОВД // Наука и практика. 2015. № 1 (62). С. 114-116.

7. Алдошин А. В. Проблемы управления работоспособностью в служебной деятельности сотрудников ГИБДД // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 13-17.

8. Баркалов С. Н. Профессиографический подход к физической подготовке сотрудников органов внутренних дел // Научный портал МВД России. 2015. № 4 (32). С. 121-129.

9. Полянский В. П., Баркалов С. Н. Профессиографирование служебной деятельности сотрудников ОВД для целей служебно-боевой подготовки: методические рекомендации. Орел: ОрЮИ МВД России, 2005. 35 с.

10. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Профессиограмма инспектора ДПС ГИБДД: содержание и использование в физической подготовке // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 20-25.

11. Баркалов С. Н. Перспективы использования результатов профессиографических исследований в физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России (на примере обучающихся по профилю ГИБДД, предстоящая служебная деятельность которых предполагает операторскую направленность) // Наука и практика. 2016. № 2 (67). С. 115-118.

12. Чувилкин Д. Ю., Смирнов И. Г., Баркалов С. Н. Физическая подготовка экспертов-криминалистов: учебное пособие. Саратов: СЮИ МВД России, 2008. 207 с.

Сведения об авторах

Земзикова Екатерина Юрьевна, курсант 4 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Талбаков Эрадж Джумахонович, слушатель специального курса по подготовке кадров для зарубежных стран, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Алдошин А. В., к. п. н., б/з, доцент кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Профессиональная подготовка, физическая подготовка, функциональное состояние, профессиография, физическая работоспособность.

Золотарева К. В.

Социологические аспекты физической культуры и спорта

Физическую культуру и спорт считают неотъемлемой частью культуры общества и каждого человека в отдельности. В настоящее время нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной со спортом и физической культурой, поскольку они считаются общепризнанными ценностями общества. Существенную роль физическая культура и спорт имеют в профессиональной деятельности сотрудников ОВД [1; 2].

Следует отметить, что физическая культура является видом культуры личности и общества, и ей предопределенны определенные социальные функции: воспитательная, образовательная, познавательная, информационная, биологическая, ценностно-ориентирующая, коммуникативная и другие. Рассмотрим несколько из них. Если обратить внимание на воспитательную функцию, то можно выделить основные ее свойства: 1) формирование социальной активности, под этим подразумевают, что в ходе занятий человек получает уроки правовой этики. Отношение между тренером и спортсменом, преподавателем и курсантом, между курсантами, это все требует сознательного правила поведения при проявлении активности; 2) возможность для воспитания мужества, чести, патриотизма, уважения, преданности к своему делу, трудолюбия и др. Информационная функция отражает свойства накапливать культурную информацию, быть средством ее распространения и передачи от поколения к поколению. Образовательная функция основывается на том, что на занятиях физической культурой и спортом человек познает много нового, обучается определенным умениям и навыкам. В процессе занятий он открывает новые методы, способы и средства для улучшения своих результатов. При регулярных занятиях вырабатывается «мышечная память», суть которой заключается в том, что упражнение доводится до навыка и на долгое время сохраняется в памяти человека. Биологическая функция связана с удовлетворением человеческих потребностей. Она принадлежит каждому человеку без исключения. Потребность в движении, самоулучшении своего физического состояния (внутреннего и внешнего), обеспечении необходимого уровня дееспособности для повседневной жизни [3; 4].

Физическая культура является сложным социальным образованием. Она имеет свою структуру. Можно выделить три самостоятельных аспекта: деятельностный, результативный и личностный. Сущность деятельностного аспекта заключается в том, что физическое совершенствование осуществляется только лишь вследствие целенаправленной двигательной активности человека. По этой причине можно смело утвер-

ждать, что «сердцем» физической культуры является двигательная активность, сопряженная с обязательным выполнение физических упражнений. Выполняемые при этом нагрузки могут быть совершенно разные по величине, это зависит от поставленных задач. Не любые физические нагрузки можно назвать физической культурой, а только те, которые воздействуют положительным образом на психофизическую сферу человека, т. е. полезны для здоровья. Результативный аспект содержит в себе совокупность полезных результатов, которые человек смог обрести в результате своей физической деятельности. К таким результатам относятся: двигательные умения и навыки; поддержания формы; физкультурные знания; нравственные качества и т. д. Личностный аспект имеет место в форме личностного достижения человека, который занимается физическими упражнениями. Самостоятельная физкультурная деятельность по праву считается высшей формой личной физической культуры [3; 5].

Одним из главных элементов физической культуры является спорт. Спортом должен заниматься каждый человек, при этом не обязательно заниматься им профессионально, главное ставить реальные спортивные цели и целенаправленно работать над их достижением. Развитие спорта определяется следующими причинами: потребностями общества в специфической сфере воспитательной и игровой деятельности; потребность общества обладать такой деятельностью, в которой человек имел возможность показать свои физические способности на предельных уровнях. Человек может находить в спорте один из методов самоутверждения личности: победы над временем, весом, соперником, над собой. Помимо этого, занятия спортом считаются самым лучшим отдыхом, в первую очередь, для людей, которые связанны с умственной работой. Поэтому включение в повседневную жизнь занятий спортом способствует не только улучшению здоровья, но и значительному повышению показателей в профессиональной деятельности [1; 6].

Особенно важную роль физическая культура и спорт представляют в подготовке молодого поколения к активной трудовой деятельности. Известно, что еще с ранних этапов развития человеческого общества физические упражнения считались как самые активные средства подготовки человека к трудовой и военной деятельности [7]. В современном мире мы можем наблюдать снижения значимости физического труда и постоянного увеличения объема умственного труда. Но в профессиональной деятельности сотрудника ОВД физическая культура занимает одно из ведущих мест. Можно проиллюстрировать данную ситуацию на примере внедрение в ОВД новых информационных технологий, что повлекло за собой существенные изменения в службе, потребовались дополнительные знания в овладении новыми технологиями, но это не снизило требований к физической подготовленности сотрудников [8].

Результатами многих исследований показано, что физически подготовленный человек (сильный, выносливый, ловкий, быстрый и т. д.) умеет быстрее и успешнее приспособиться к новым условиям труда, что позволяет ему более интенсивно трудиться, быть конкурентоспособным в современных реалиях жизни [1; 2; 5; 8].

Еще одной специфической социальной особенностью физической культуры и спорта является потребность в активном отдыхе, в умении рационально использовать свое время. При активном отдыхе человек отвлекается от вредных привычек, которые очень «популярны» в настоящее время среди молодого поколения. Активный отдых, особенно на природе, играет существенную общегигиеническую роль, в том числе посредством выполнения упражнений, которые способствуют регуляции вегетативных функций организма (бег, ходьба, лыжи, плавание). В свою очередь, все это способствует формированию здорового образа жизни. Физическую культуру и спорт можно рассматривать как один из эффективных методов для снижения социальной напряженности в обществе, для профилактики асоциального поведения молодежи [6; 9].

Важно отметить такую особенность как общефизическое развитие и укрепление здоровья людей не зависимо от возраста, пола, степени физического развития. Во время занятий физической культурой и спортом происходит совершенствование двигательных умений и навыков, сохранение генофонда страны, продление творческой активности. Чем активнее человек включен в физкультурно-спортивную деятельность, тем меньше он надеться на чью-то помощь, привыкает рассчитывать только на себя, с целью достижения благополучия делает ставку на свои способности, талант, умения и добросовестность [4; 10].

Таким образом, возможности физической культуры и спорта в области социальной защиты людей и общества не имеют границ. Люди, занимающиеся физкультурно-спортивной деятельностью, не только сами проявляют социальную активность, но и оказывают положительное воздействие на своих близких и друзей, являются средством пропаганды здорового образа жизни. Ускорение темпа жизни, увеличение потока информации, интенсивная трудовая деятельность вызывают психическое напряжение, которое требует «разрядки». Регулярная активная физическая деятельность содействует «самообновлению» психологической работоспособности. Всей своей сущностью физическая культура и спорт ориентированы на охрану и улучшение здоровья как основы нормального функционирования жизнедеятельности общества, но не следует забывать, что все эти «социальные аспекты» формируются из активной позиции и действий каждого отдельного человека.

---

1. Алдошин А. В. Спорт в профессиональной физической подготовке сотрудников ОВД // Наука и практика. 2014. № 3 (60). С. 126-128.

2. Герасимов И. В., Алдошин А. В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов образовательных организаций системы МВД России // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 673.

3. Подрезов И. Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 106-109.

4. Славко А. Л., Клименко Б. А. Влияние физкультурно-спортивной деятельности на развитие личности курсанта // Проблемы правоохранительной деятельности и образования: сборник научных трудов. Белгород: БелЮИ МВД России, 2012. С. 47-52.

5. Герасимов И. В., Моськин С. А., Подрезов И. Н. Самостоятельные занятия в системе подготовки сотрудников полиции // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 159-165.

6. Кутергин Н. Б., Горбатенко А. В., Кулиничев А. Н. Социальная роль спорта в социализации личности // Проблемы правоохранительной деятельности и образования: сборник научных трудов. Белгород: БелЮИ МВД России, 2012. С. 53-55.

7. Губанов Э. В. История спортивной гимнастики // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. II. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 210-212.

8. Моськин С. А. Роль физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России в системе профессиональной служебной и физической подготовки // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 90-92.

9. Алдошин А. В. Значение занятий спортом в формировании общественной активности у курсантов организаций системы МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных ор-

ганизаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 22-25.

10. Осипов Д. В. Значение оздоровительной физической культуры для сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 226-228.

Сведения об авторе

Золотарева Ксения Викторовна, курсант 2 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Кузнецов М. Б., б/с, б/з, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физическая культура, спорт, социальные функции, двигательная активность.

Карева А. Д.

Комплекс средств физической подготовки для формирования профессиональной ориентации будущих сотрудников полиции

Условия выполнения профессиональной деятельности сотрудниками, постоянное нахождение в опасных для жизни и здоровья ситуациях приводит к их психологической и физической уязвимости. Именно поэтому неотъемлемой частью профессиональной подготовки сотрудников полиции является физическая подготовка, цель которой – развитие физической и психологической готовности сотрудников к успешному осуществлению служебных задач, умелое применения физической силы, техники боевых приемов борьбы и специальных средств в борьбе с незаконными действиями [1]. При этом образовательные, развивающие и воспитательные функции физической подготовки реализуются в специализированной системе обучения, которая предусматривает организацию занятий применительно к оперативной деятельности сотрудников [2].

Для того чтобы сотрудник ОВД был готов к различным экстремальным ситуациям в процессе своей службы, необходимо развивать эти навыки и умения во время обучения в вузе. Это означает, что одним из основных требований подготовки специалиста является целенаправленный образовательный процесс, направленный на формирование у курсантов навыков, связанных с характером предстоящей профессиональной деятельности [3; 4].

Физическая подготовка курсантов вузов МВД России является достаточно важным элементом целостного образовательного процесса. Необходимо, в первую очередь, развивать у курсантов общую физическую подготовку, то есть такие качества, как скорость, выносливость, ловкость, без достаточного уровня развития которых невозможно освоить специфические для сотрудников полиции виды физических нагрузок [5]. Также важную роль играют навыки самозащиты при пресечении преступлений и правонарушений, теоретические знания и практический опыт применения боевых приемов борьбы и владение различными видами единоборств [6]. Курсант должен понимать, что обеспечение личной безопасности является неотъемлемой составляющей профессиональной деятельности [7].

Если рассматривать профессиональную ориентацию в широком смысле как комплекс мероприятий, направленных на оптимизированное трудоустройство человека с учетом его особенностей, физических способностей, то при изучении профессиональной ориентации курсантов предметом специального анализа становятся физические и психологические нагрузки при выполнении физических упражнений. Актуальным направлением в профессиональной ориентации курсантов также является развитие умений и навыков, которые обеспечат правомерное применение физической силы и специальных средств при задержании преступников, ведь в случаях их неправомерного применения сотрудник может быть привлечен к уголовной ответственности [8].

Также для ориентации курсантов в служебной деятельности необходимо в процессе обучения организовывать прохождение ими специальных полос препятствий, в результате чего отрабатываются навыки преодоления различных препятствий, с которыми часто сталкиваются практические сотрудники некоторых подразделений (к примеру, ОМОН, СОБР) [9].

Задания на занятиях по физической подготовке должны моделировать ситуации, часто встречающиеся при прохождении службы, в том числе посредством проведения учебно-тренировочных поединков по различным видам единоборств. Регулярная отработка таких заданий формирует способность результативно действовать в различных экстремальных ситуациях. Воспитанные в таких условиях качества впоследствии эффективно переносятся в профессиональную деятельность [10].

Процесс физической подготовки в системе МВД России направлен на решение специальных задач – овладение системой практических умений и навыков самозащиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях служебной деятельности; подготовка к действиям, связанным с использованием боевых приемов борьбы. В этой связи особое значение приобретает тактическая подготовленность сотрудника к эффективному, в том числе правомерному, применению насильственных способов пресечения правонарушений [11]. Другими словами, преподавание физической подготовки в вузах МВД России должно быть построено на научно обоснованной методике, а не на основании эмпирического опыта, полученного в результате применения приема в конкретной ситуации и предлагаемого обучающемуся к изучению по принципу подражания.

Психологическими элементами профессиональной ориентации курсантов в период образовательного процесса в ведомственных вузах выступают: 1) психоэмоциональная устойчивость; 2) смелость и решительность, должные к применению в экстремальных ситуативных вариациях, проявляющиеся в ежедневной практической деятельности сотрудника (смелость и решительность развивается посредством выполнения упражнений, которые содержат элементы риска и опасности); 3) должным образом развитые аналитические способности (аналитические способности рекомендуется развивать такими видами спорта, как шахматы, шашки, а также спортивными играми); 4) дисциплинированность и воля в период образовательного процесса и при дальнейшей служебной деятельности (дисциплинированность курсантов и слушателей воспитывается за счет постоянной и обоснованной требовательности к себе и товарищам. Действенным средством в этом случае являются общеразвивающие, строевые, гимнастические и порядковые упражнения); 5) профессиональная надежность [12].

Таким образом, для формирования и укрепления профессиональной ориентации в целом, и ее отдельных элементов, следует использовать следующий комплекс средств физической подготовки: 1) упражнения, моделирующие различные стрессовые ситуации, к примеру, применение элементов неожиданности, ограничение времени, создание условий соперничества; 2) упражнения, требующие выполнения двигательных задач в усложненных условиях: прохождение полосы препятствий, бег в гору и с горы по

сложному маршруту и т. п.; 3) различные спортивные и подвижные игры, развивающие аналитические способности и навыки взаимодействия.

Игры должны отбираться в соответствии с поставленными задачами и уровнем подготовленности курсантов. При этом надо принимать во внимание место игры в режиме дня, время года, метеоролого-климатические и другие условия. Преподаватель должен следить за правильностью двигательного акта, взаимоотношениями, нагрузкой, эмоциональным состоянием игроков. При реализации игры необходимо своевременно указывать и исправлять ошибки, демонстрируя правильные действия, также для повышения эффективности игровой деятельности нужно применять специальные упражнения, в отдельности анализируя ту или другую ситуацию.

Особое значение в физической подготовке курсантов вузов МВД России приобретают различные виды единоборств (дзюдо, самбо, рукопашный бой и др., а также соответственно отдельные различные вариативные элементы, средства и способы указанных единоборств).

Доподлинно известно, что занятия единоборствами, помимо становления прикладных для сотрудников полиции навыков, способствуют также формированию морально-нравственных качеств. Это имеет большое значение, так как специфика правоохранительной деятельности требует от сотрудника проявления патриотизма, преданности своему коллективу и служебному долгу, формирования представлений, понятий, взглядов и убеждений, навыков и привычек поведения, соответствующих принципам общечеловеческой морали и принципам законности, гуманности и профессиональной этики. Другими словами, сотрудник должен быть высокообразованной личностью, умеющей не только «владеть авторучкой», но и способной в условиях непосредственного противоборства защитить себя и других граждан [13].

Для облегчения разучивания технических действий в спортивных единоборствах широко применяются подготовительные упражнения, которые включают в себя подводящие и имитационные упражнения. Мы считаем, что этот методический прием целесообразно использовать и в учебно-тренировочном процессе с будущими сотрудниками полиции. Подводящие упражнения применяются для облегчения овладения техникой приемов путем планомерного освоения более простых, с родственной координационной структурой, упражнений. К ним относятся: различные махи ногами, выполнение определенных фаз удара в положении лежа и из положения сидя, поднимание колена в положение, из которого выполняется удар ногой, акробатические упражнения и т. д. К этой группе можно отнести и ряд упражнений на гибкость и координацию [14].

Техника ближнего боя приобретает расширенное, по сравнению со спортивным вариантом, трактование. На тренировках по обезвреживанию и задержанию преступника важно добиться четкого взаимодействия рук, ног и корпуса, развить осязательную сенсорику и научиться не бояться оружия. Осязательная сенсорика дает «чувство противника», т. е. способность контролировать противника без или при минимальном использовании зрения, что очень важно при проведении задержания в подвальных помещениях, плохо освещенных коридорах, чердаках и т. п. [15].

Построенная в соответствии с данными примерами и требованиями модель организации и проведения практических занятий по физической подготовке с курсантами вузов МВД России позволяет осуществлять становление профессиональной ориентации, ее дальнейшее целенаправленное эффективное развитие у будущих сотрудников полиции, формирует у них высокий уровень профессионально-прикладной подготовленности к предстоящей службе.

---

1. Кащеев Д. В. Профессиональное воспитание курсантов вузов МВД России в процессе физической подготовки: дис. … канд. пед. наук: Барнаул, 2005. 222 с.

2. Алексеев Н. А., Кутергин Н. Б. Характеристика существующей проблемы организации учебно-тренировочного процесса по физической культуре и спорту в образовательных учреждениях // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2010. № 2. С. 47-49.

3. Герасимов И. В. Перспективы использования ситуационного моделирования в процессе занятий по физической подготовке // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 261-265.

4. Кодзоков А. Х. Особенности физической подготовки слушателей вузов МВД России // Теория и практика общественного развития. 2014. № 21. С. 280-282.

5. Алексеев Н. А., Егоров Д. Е., Кутергин Н. Б. Методические подходы к комплексной системе построения занятий по физической культуре // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2005. № 1. С. 68-73.

6. Подрезов И. Н. Самозащита как наиболее важная часть в обучении сотрудников подразделений и курсантов вузов системы МВД // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 235-239.

7. Алдошин А. В. Система личной безопасности сотрудников ОВД России // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 9-12.

8. Герасимов И. В. Формирование у сотрудников полиции практических навыков правомерного применения боевых приемов борьбы на занятиях по физической подготовке // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2014. № 4. С. 232-235.

9. Кадуцкий П. А., Воинов П. Н., Устинов А. А., Медведев А. В., Баландюк Р. О. Становление профессиональной ориентации курсантов вузов МВД России средствами физической подготовки // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2015. С. 85-89.

10. Моськин С. А. Учебно-тренировочные поединки на занятиях по физической подготовке как средство обучения и воспитания курсантов // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 304-306.

11. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Тактические особенности применения силовых способов задержания правонарушителей // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 746.

12. Кутергин Н. Б., Горбатенко А. В. Психологические механизмы адаптационных процессов у спортсменов // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2011. № 1. С. 49-50.

13. Моськин А. С., Баркалов С. Н. Значение физической подготовки в профессиональном совершенствовании сотрудников ОВД и проблемы организационно-методического обеспечения тренировочного процесса в служебно-прикладных видах единоборств // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 132-137.

14. Тарасенко А. А., Кутергин Н. Б., Рябушенко А. А. Рукопашный бой как средство подготовки специальных подразделений МВД России к боевым действиям в условиях ограниченного пространства: учебное пособие. Белгород: БелЮИ МВД России, 2011. 120 с.

15. Алексеев Н. А., Кутергин Н. Б., Войнов П. Н., Воротник А. Н. Некоторые аспекты подготовки сотрудников полиции к действиям по задержанию преступника в условиях ограниченного пространства // Проблемы правоохранительной деятельности. 2014. № 2. С. 33-37.

Сведения об авторе

Карева Алена Дмитриевна, курсант 4 курса факультета подготовки дознавателей, б/с, б/з.,

Белгородский юридический институт МВД России имени И. Д. Путилина.

308024, г. Белгород, ул. Горького, д. 71.

Научный руководитель: Ткаченко А. И., к. п. н., доцент кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина.

Ключевые слова

Физическая подготовка, профессиональная ориентация, сотрудники полиции, курсанты вузов МВД России, профессионально-прикладная подготовленность.

Козаев Д. Ю., Мунхтамга Т.

Исторические аспекты развития единоборств в мире

Борьба в человеческом обществе всегда рассматривалась, с одной стороны, как одно из средств физического развития и зрелище, с другой – как один из метод физической подготовки воинов к ведению боевых действий. Так, например, в Греции единоборства включались в программу Олимпийских игр. Они были представлены грекоримской борьбой. Кроме этого вида состязания проводились соревнования по панкратиону. В нем сочетались элементы борьбы и кулачного боя [1].

Римское государство на базе рабовладельческого труда и беспрерывных захватнических войн в третьем веке превратилось в мощную империю с бесчисленным количеством провинций и колоний. Все это требовало от нее большого количества войск для поддержания порядка в своих владениях. Поэтому физической подготовленности воинов уделялось много внимания. Так, Светоний в книге «Двенадцать цезарей» указывает на широкое развитие в Риме как средств физической подготовки воинов к рукопашному бою, с одной стороны и, как зрелище, с другой стороны. В основе боя были те же приемы, как в панкратионе, то есть сочетание кулачного боя с борьбой [1].

В Древнем Риме пользовались большой популярностью проводимые бои гладиаторов. На них всегда присутствовало большое количество зрителей. В ходе выступлений демонстрировались бои с мечами, дротиками, кинжалами и другим видом холодного оружия. Задача борьбы сводилась к тому, чтобы свалить противника на землю и при помощи приемов болевого характера заставить его сдаться. По желанию зрителей победивший гладиатор должен был либо помиловать соперника, либо нанести ему смертельный удар. Поэтому часто схватка заканчивалась увечьем или смертью одного из борющихся. Эти бои включали различные программы. Так, например, известны состязания между двумя гладиаторами, между равноценными группами из 2-3 человек, между группами 2-3 гладиатора против 4-5. Особый интерес вызывали противоборство человека различными хищниками [1].

Во всех видах единоборств проверялась реакция, умение владеть собой, оружием, приемами борьбы, проявлять силу, выносливость, ловкость и другие важных физические и психические качества.

В книге «Об упражнении тела» рассказывается о поединках борцов, которые намазывались маслом, посыпали себя песком (для обработки захватов), боролись и душили друг друга. В настоящее время в Турции также проводятся схватки борцов, которые намазывают маслом свое тело [1].

В Египте борьба также существовала с древнейших времен. Об этом свидетельствуют изображения на гробницах фараонов и знатных людей того времени. Так, например, на одной гробнице найдено четыреста рисунков, изображающих в определенной последовательности приемы борьбы. Они во многом схожи с ныне существующими приемами различных видов единоборств [1].

В Японии с древних времен были известны приемы самозащиты. Широкое применение и развитие получили такие системы, как «кэндо», «айкидо», «дзюдо», «сумо», «джиу-джитсу».

Борьба айкидо до Второй мировой войны даже в самой Японии была недоступна широким слоям населения и представляла собой тайное искусство привилегированных слоев японской знати. В популяризации этого вида борьбы большую роль сыграл Морихэй У-Эшиба. В этом виде борьбы представлены приемы, связанные с действиями по сгибанию суставов рук в сторону их естественного сгиба. В него входят также приемы, захваты, замки рук с последующим броском при активном использовании биоэнергетических возможностей организма. Для айкидо характерны кругообразные движения вокруг своей оси, напоминающие вращение волчка и развивающие большую центробежную и центростремительную силу. В настоящее время соревнования по айкидо проводятся в форме «КАТА» [2].

«Дзюдо» происходит от японских слов ДЗЮ (уступить благородно, изысканно, мягко) и ДО (путь, принцип). Принципом этого вида борьбы является умение победить противника технично, используя силу и инерцию движения тела соперника. Эта система борьбы, в которой многое зависит от сообразительности, ловкости, реакции борца-дзюдоиста. Борьба дзюдо имеет два раздела: боевой и спортивный. По спортивному разделу проводятся соревнования на первенство стран, континентов, мира и Олимпийских игр. В современном виде борьбы дзюдо разрешены удушающие приемы, применение болевых приемов на руки, броски с захватом рук, ног и туловища. Боевой раздел изучают в полиции, органах безопасности для борьбы с преступниками [3].

Борьба дзюдо была создана на основе другого вида единоборства – джиу-джитсу. Этот термин означает умение победить противника любым способом, с применением болевых приемов и грубой физической силы. Борьба джиу-джитсу примерно с конца 16 века получила широкое распространение среди самураев Японии. Она использовалась как система физической и боевой подготовки самураев и сохранялась в глубокой тайне. При переходе от феодализма к капитализму после незавершенной буржуазной революции 1868 г. каста самураев распалась. Так как джиу-джитсу утратило свое значение, молодой японский ученый, профессор Дзигаро Кано, разработал новую систему борьбы. В нее были включены подходящие для борьбы безопасные элементы нападения и защиты. В 1882 году в Токио им основан институт «Кодокан дзюдо», в котором и поныне проходят подготовку лучшие японские и зарубежные дзюдоисты [4].

В последнее время большое распространение получает каратэ – один из способов самозащиты без оружия. Этот вид единоборств возник на Востоке свыше 5 тысяч лет назад. Изобретение этого вида борьбы приписывают некоему индийскому принцу, который изучил слабые точки человеческого тела, пытая своих рабов [5].

В современном мире каратэ возродилось в 15 веке на острове Окинава. Легенда гласит, что завоевавшие остров японцы бесчеловечно тиранили местное население, а коренным жителям было строжайше запрещено ношение какого-либо оружия. Вот тогда один из предводителей местных племен и вспомнил о существовании старинного способа самообороны без оружия. В строгой тайне была разработана и усовершенствована система самозащиты, называвшаяся тогда «тодэ». Специальными упражнениями крестьяне превращали свои руки в меч (загрубление контактных поверхностей костей). Предплечье выполняло роль рукоятки, ребро ладони – лезвия, пальцы – острие. Ударяя руками и ногами по дереву, крестьяне добивались того, что руки и ноги становились нечувствительными к боли и такими же твердыми, как дерево [6].

В Японию этот вид борьбы завез с Окинавы в 1926 году ее знаток Фунакоши. Его система вскоре укрепилась, официально была признана властями и получила широкое распространение. Каратэ занимались в специальных школах и в общеобразовательных учебных заведениях. В 1943 году по инициативе того же Фунакоши был создан Японский союз, который ежегодно проводит чемпионаты страны [5].

В переводе дословно означает кара – рука, тэ – пустой, то есть «пустая рука». В настоящее время существует несколько направлений или школ каратэ: шеотокан, вадокан, киокушинокай и др. В зависимости от направлений школ соревнования проводятся по трем видам: кумитэ, ката, тамешивари. «Кумитэ» – это поединок двух спортсменов по определенным правилам, где разрешены удары руками, ногами, броски, в зависимости от направления школ. «Ката» представляет собой сложные комплексы блоков, ударов в динамике, представляющие собой бой с воображаемым противником. «Тамешивари» – это искусство, умение расколоть, разбить различные твердые предметы (доски, черепицы, кирпичи, бутылки и т. п.) ударами рук, ног, локтей, головы [6].

В средние века в Европе одним из способов боевой подготовки рыцарства были турниры, где рыцари показывали умение ездить верхом, плавать, стрелять из лука, бороться, фехтовать. Приемы борьбы находили применение в рукопашной схватке противников. Уже в более поздние времена, когда рыцарство пришло в упадок, и многие из рыцарей превратились в грабителей, гражданское население стало создавать свою бытовую оборону, изобретая опасные и ловкие приемы самозащиты [7].

Так, например, в Англии в 17 веке борьба проводилась тремя стилями: вестморлендским, кумберлендским и девонширским. Эти названия происходили от названия провинций, которые славились своими борцами. Впоследствии из этих стилей развивалась вольная борьба. В 16-17 веках в Англии был создан один из видов рукопашного боя – бокс. Впервые записал правила ведения боя Дж. Фигга и в 1794 году он стал чемпионом Англии. С 1904 года бокс входит в программу Олимпийских игр. По правилам соревнований в английском боксе разрешается наносить удары кулаком по передней части головы и туловища не ниже пояса [7].

Английскую борьбу «КЭТЧ-ЭЗ-КЭТЧ-КЭН» (поймай, как умеешь), которая впоследствии превратилась в «КЭТЧ» – цирковое зрелище с применением различных бросковых, удушающих, болевых и ударных приемов, которые на вид кажутся страшными, но не причиняют боли и вреда участникам в схватке [7].

Во Франции было усовершенствовано два вида самозащиты – французская борьба и французский бокс. Последний вид самозащиты под названием «саватэ» (борьба ногами) родился на окраинах городов, в рабочих кварталах и совершенствовался на парижских кулачных боях, где ходили драться «стенка на стенку». «Саватэ» обозначает ухватку, ловкость, с помощью которой надо победить врага. Преподаватель английского бокса и фехтования француз Шарль Лекур, изучив «саватэ», систематизировал его, присоединил некоторые приемы английского бокса и создал свою систему, называе-

мую французским боксом, главной особенностью которого являлись удары ногами. Удары ногами применяются также и в таиландском боксе [7].

С незапамятных времен народы, населяющие территорию России, культивировали национальные виды спортивной борьбы и приемы самообороны. Первые сведения о русской национальной борьбе появляются уже во времена Киевской Руси, десять веков назад. Издавна русский народ любил борьбу и увековечивал в былинах имена лучших своих борцов, их выдающиеся схватки и даже отдельные приемы. В былине «Илья Муромец и Идолище» описывается применение приема, который сейчас известен как бросок захватом двух ног: «Старый казак ведь Илья Муромец... Ухватил как его да за ноги, И трахнул его о кирпичный пол» [8].

В известном произведении таджикского летописца Саади «Гулистан» встречается такая фраза: «Некто приобрел мастерство в искусстве борьбы и умел делать 360 славных приемов». Как видим, уже в то время у таджиков национальная борьба считалась искусством. Да и сам факт – знание 360 приемов говорит о ее высоком развитии. Современная таджикская борьба «Гутингири» пользуется самыми разнообразными приемами: всевозможными подножками, захватами верхней части ног, подсечками, бросками через плечи. Борцы одеты в прочные халаты с поясами, за которые разрешаются захваты [8].

Народы, некогда населявшие Среднюю Азию, с древнейших времен пользовались болевыми приемами, основанными на перегибании и выкручивании суставов. Описание этих приемов имеется в биографии Темерлана, а также в калмыцком народном эпосе «Джангар» [8].

В бурят-монгольской борьбе использовались захваты ног руками и зацепы ногами за ноги, захваты ног широко практиковались и в азербайджанской борьбе «Гюлеш». Обращает на себя внимание специальные штаны для борьбы, за которые азербайджанские борцы проводят всевозможные захваты. Грузины борются в чехах – куртках без рукавов, подпоясанные матерчатым поясом. Захваты в грузинской борьбе «Чидаоба» весьма разнообразны. Узбекская борьба «Кураш» имеет две разновидности – ферганскую и бухарскую. Правила бухарского «кураша» ближе к самбо, ферганского – к классической борьбе. Татарская национальная борьба «Куреш» также ближе к борьбе классического стиля – борцы опоясывают друг друга кушаками и стараются провести броски через грудь, через бедро. Известны также и другие национальные виды борьбы: «Хапсагай» (Якутия), «Трынтэ» (Молдавия), «Кох» (Армения) и др. [8].

Таким образом, разнообразные виды единоборств с незапамятных времен были у всех народов планеты, а занятия борьбой всегда рассматривались как средство подготовки воинов, самообороны людей, воспитания силы духа и развития выносливости, силы, ловкости и быстроты.

---

1. Григоревич В. В. Всеобщая история физической культуры и спорта: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2008. С. 112-131.

2. URL: http://yoshinkan.net.ua/informacija-po-aikido/istorija-aikido.

3. Гергель Ю. Г., Шубский А. О. Дзюдо от спорта до самообороны: учебно-методическое пособие. М.: Советский спорт, 2006. С. 5-10.

4. Грищенков В. Н. Дзюдо. Страницы истории. Минск: ООО «ДИКСЭНД», 2009. Ч. 2. 270 с.

5. URL: http://www.kyokushinclub.ru/karate10.htm.

6. URL: http://www.okinawakarate.ru/press26/page94.html.

7. URL: http://fight-quest.do.am/publ/8-1-0-79.

8. Военная история России. С древнейших времен до великих завоеваний Российской империи. М.: Эксмо, 2012. 704 с. (Российская императорская библиотека).

Сведения об авторах

Козаев Давид Юрьевич, слушатель специального курса по подготовке кадров для зарубежных стран, б/с, б/з.

Мунхтамга Тумур, слушатель специального курса по подготовке кадров для зарубежных стран, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Баркалов С. Н., к. п. н., доцент, начальник кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Единоборства, борьба, дзюдо, айкидо, джиу-джитсу, каратэ, саватэ.

Кокорина А. И.

Оценка адаптационных способностей курсантов – будущих сотрудников подразделений ГИБДД

По данным ДГСК МВД России почти каждый девятый сотрудник ведомства уволился, не прослужив и трех лет. Одной из главных причин смены места работы сотрудники указывают эмоциональное выгорание, которое связанно с постоянным повышенным нервно-психическим напряжением. Причинной такой ситуации является неподготовленность специалистов к требованиям, предъявляемым службой в полиции, характеризующейся повышенной стрессогенностью. Неспособность начинающих специалистов противостоять длительному воздействию стрессогенных факторов, может объясняться несформированностью у них нервно-психической устойчивости [1; 2].

Проблемы в адаптации могут возникнуть у того человека, который в силу своих физиологических возможностей и особенностей не может овладеть избранной профессией, что ведет к нарушению общего состояния [3].

При выборе профессии необходимо учитывать, что профессии могут быть с абсолютной и относительной пригодностью. В основу положены свойства нервной системы (сила, подвижность, уравновешенность и др.). Существует ряд профессий, в которых роль свойств нервной системы приобретает решающее значение в возникающих профессиональных ситуациях, в том числе экстремальных [3]. Такие профессии К. М. Гуревич назвал «профессиями первого типа, или профессиями с абсолютной пригодностью». Остальные профессии относятся к профессиям второго типа, или относительной пригодностью. Такое деление профессий необходимо для определения общей пригодности, ориентировано на среднюю эффективность и «подверженность» или «склонность» к происшествиям, в частности, к несчастным случаям [4].

Определение профпригодности осуществляются в ходе профессионального отбора. Это, в первую очередь, важно для учебных заведений профессионального образования различных уровней (особенно военных и полиции), так как для полноценной реализации функциональных возможностей будущего специалиста необходимо знать, какие требования профессия предъявляет к организму, какие физиологические параметры той или иной функции являются оптимальными для освоения избранной профессии [5; 6].

С этой целью в образовательных организациях системы МВД России создана концепция функционирования психологической службы. В число задач этой службы включается: 1) разработка батареи тестов для оценки личностных, интеллектуальных, нравственных и профессиональных качеств сотрудников ОВД (для зачисления в резерв

на повышение по службе); 2) разработка батареи вербальных и невербальных тестов для определения личностных характеристик абитуриентов, их интеллектуальных мотивационных эмоционально-волевых качеств, выявления их нервно-психической неустойчивости, склонности к суицидальным проявлениям, клептомании (для формирования учебных подразделений).

В соответствии с разработанной Концепцией проводятся профессиональные обследования абитуриентов образовательных организаций МВД России, одной из задач которых является определение профессиональной пригодности абитуриентов к обучению и службе на аттестованных должностях. Для этой цели организованы психофизиологические лаборатории, осуществляющие оценку уровня развития и структуры основных психических качеств, психологических особенностей личности, нервно-психической устойчивости и свойств нервной системы (сила, подвижность, лабильность, уравновешенность нервных процессов). Выделяют следующие категории профессиональной пригодности: 1) первая категория с полным соответствием требованиям обучения и аттестованных должностей (рекомендуется в первую очередь); 2) вторая категория профпригодности – в основном соответствует требованиям (рекомендуется); 3) третья категория – частично соответствует требованиям (рекомендуется условно); 4) четвертая категория – не соответствует требованиям обучения и аттестованных должностей (не рекомендуется); 5) пятая категория профпригодности – требует решения экспертного совета по дальнейшему прохождению службы (не годен).

Еще одной составляющей адаптации является готовность – один из основных компонентов структуры самореализующейся активной личности. Готовность к предстоящей деятельности – это определенное комплексное состояние, включающее трезвую уверенность человека в своих силах, оптимальную степень эмоционального возбуждения, высокую помехоустойчивость, способность управлять своим поведением (действиями, чувствами и т. д.) и стремление в борьбе проявлять все свои силы и добиться победы [7].

Говоря о феномене готовности, в частности физической готовности, и влиянии на этот феномен физической подготовки и конкретно профессиональной физической культуры, целесообразно различать несколько условных уровней этого эффекта, равно как и разных аспектов общей дееспособности человека: 1) практическая недееспособность и патология; 2) структурно-функциональная недостаточность; 3) нормальное состояние, функционирование, развитие; 4) комплексный функционально-морфологический оптимум, состояние общей готовности (в частности, общей физической готовности) к выполнению основных социальных функций, в первую очередь, трудовых и военных; 5) фундаментальный специализированный, обеспечивающий фундаментальное освоение специализированной деятельности, предполагающей достижение высот специализированного мастерства (в разных видах трудовой деятельности) [1; 7].

Известно, что сопоставление адаптационных возможностей организма с предъявляемыми к нему требованиями на каждом этапе онтогенеза выявляет свои зоны риска. При поступлении на службу в полицию либо в образовательную организацию системы МВД РФ на молодого сотрудника (курсанта) влияет целый комплекс факторов: коллектив, личность руководителя, изменение режима, появление новых обязанностей, резкое увеличение эмоциональной и информационной нагрузки. Организм приспосабливается к этим факторам, мобилизуя для этого систему адаптационных реакций [8]. Иногда так называют любые реакции организма, однако для отнесения их к истинно адаптационным необходимы три условия: 1) внешние воздействия являются для организма необычными, новыми и создают несоответствие внешней среды свойствам организма в данный момент; 2) ответная перестройка организма происходит в результате более или менее длительного или многократного воздействия, оставляющего след в тех

психофизиологических системах, которые играют главную роль в осуществлении реакции на данное воздействие; 3) возникающая в организме перестройка биологически и психологически целесообразна [9].

Исходя из этого, и следует рассматривать изменения, наступающие у сотрудников при поступлении на службу, и оценивать степень и темпы адаптации. Одной из причин затрудненной адаптации является несоответствие функциональных возможностей требованиям деятельности, т. е. отсутствие профессиональной зрелости. При этом недостаточная функциональная готовность к работе чаще всего определяется частичной незрелостью отдельных качеств личности, непосредственно связанных с профессией. В особом внимании нуждаются те сотрудники (курсанты), которые компенсируют свою неготовность к деятельности умственным напряжением и поэтому не попадают в разряд дезадаптированных, но у них ухудшается психоневрологический статус [10].

Таким образом, механизм профессиональной адаптации, курсантов вузов МВД России подчиняется стадиям (фазам) общего адаптационного синдрома. В зависимости от состояния физического и психического здоровья адаптация курсанта к изменившимся условиям жизни может протекать по-разному, что позволяет по аналогии с исследованием Э. М. Александровской школьной дезадаптации [9] разделить сотрудников на три условные группы. Формы (уровни) адаптации должен оценить руководитель подразделения. При легкой форме адаптации состояние напряженности функциональных систем организма компенсируется до двух месяцев. Лица этой группы относительно быстро вливаются в коллектив, у них часто хорошее настроение, они спокойны и доброжелательны, добросовестно и без видимого напряжения выполняют все должностные требования. Иногда у них отмечаются сложности в межличностных контактах. При адаптации средней тяжести нарушения самочувствия и здоровья более выражены и могут наблюдаться до полугодия. У данной группы период несоответствия поведения требованиям деятельности затягивается. У части же лиц адаптация протекает тяжело, что проявляется в негативных формах поведения, резком проявлении отрицательных эмоций. При этом значительные нарушения в состоянии здоровья постепенно нарастают в течение года.

Процесс адаптации у курсантов часто проходит стихийно, поэтому непосредственному начальнику не следует оставлять это без внимания. Успешность протекания этого процесса зависит от преодоления курсантом трудностей в новой для него сфере. И чем успешнее пройдет адаптация у курсанта, тем проще ему будет адаптироваться уже при выходе на службу.

---

1. Герасимов И. В. Устойчивость сотрудников МВД к стрессу в условиях повышенного риска // Автономия личности. 2011. Т. 4. № 2. С. 12-14.

2. Алдошин А. В. Использование специальных средств тренировки для развития эмоционально-волевой устойчивости у курсантов организаций системы МВД России // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 7-12.

3. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Адаптация курсантов, обучающихся в образовательных учреждениях МВД России, средствами и методами физической рекреации // Научный диалог. 2016. № 2 (50). С. 383-392.

4. Гуревич К. М. Профессиональная пригодность и основные свойства нервной системы. М.: Изд-во «Наука», 1970. 272 с.

5. Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Проблемы профессионального образования и совершенствования физической подготовки в системе МВД России // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 224-229.

6. Алдошин А. В., Моськин С. А. Физическая подготовка как неотъемлемая составная часть профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 11-14.

7. Еремин Р. В., Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Психолого-педагогические условия при формировании компонентов готовности к служебно-боевой деятельности // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 146-150.

8. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Формирование потребности в безопасности у курсантов, обучающихся по профилю ГИБДД // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2015. № 3 (35). С. 109-114.

9. Александровская Э. М. Социально-психологические критерии адаптации к школе. В гл.: Адаптация детей к школе // Школа и психическое здоровье учащихся / под ред. С. М. Громбаха. М.: Медицина, 1988. С. 32-43.

10. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Физическая подготовка в обеспечении личной безопасности курсантов, обучающихся по профилю ГИБДД // Культура физическая и здоровье. 2015. № 3 (54). С. 48-50.

Сведения об авторе

Кокорина Анастасия Игоревна, слушатель 5 курса факультета подготовки специалистов ГИБДД, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Алдошин А. В., к. п. н., б/з, доцент кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физическая подготовка, профессиональная адаптация, готовность, поступление на службу в полицию.

Кузина А. И.

Социально-оздоровительный эффект физической культуры

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [1].

К оздоровительным и развивающим задачам физической культуры относятся: укрепление здоровья и закаливание организма; гармоническое развитие тела и физиологических функций организма; всестороннее развитие физических и психических качеств; обеспечение высокого уровня работоспособности и творческого долголетия [2].

Социально-гигиеническое познание и воспитание физических и психических способностей человека, изучение отношения индивида к своей внутренней телесной и духовной природе являются необходимой предпосылкой определения путей, ведущих к здоровью, трудовому долголетию человека и, в конечном счете, к расширению сферы свободной, нестесненной жизнедеятельности личности [3].

В настоящее время уже очевидно, что однолинейным наращиванием потенциала медицины существующие проблемы здоровья не решить. Нужен качественный поворот здравоохранения к профилактике, а сознания людей к формированию и сохранению своего здоровья [1]. Качество и доступность медицинской помощи – не являются решающими в формировании здоровья. Весьма сомнительным является и путь, на котором стоит современная медицина, ограничивающаяся рекомендациями не курить, не злоупотреблять алкоголем, не есть животные жиры, не пить нефильтрованную воду, не вести такой образ жизни, который может вызвать стресс и т. п.

В течение миллионов лет организм животных и человека вырабатывал в процессе приспособления к окружающей среде замечательное свойство – сопротивляться вредоносным воздействиям. Эта особенность, «физиологическая мера защиты против болезни» (И. П. Павлов), позволяла живым организмам выходить победителями из многих опасных ситуаций без какой-либо медикаментозной помощи. Поэтому привлечь внимание официальной медицины к естественным защитным силам и способам их стимуляции одна из главных задач здравоохранения сегодняшнего дня.

Учитывая, что все происходящее в окружающей человека техносфере носит долговременный характер, общество должно иметь продуманную стратегию оздоровления и выживания людей в той обстановке, которую оно создает своей, часто непродуманной, деятельностью. Эта стратегия должна иметь вид совокупности антропоэкологических оздоровительных программ, рассчитанных на различные половозрастные и профессиональные группы, дифференцированные по регионам и психофизиологическому состоянию [2; 4].

Стало очевидным, что глобальные профилактические программы, предлагаемые медициной, как путь укрепления здоровья, оказались несостоятельными. Так, например, не получила своего дальнейшего развития всеобщая диспансеризация населения. Несостоятельным оказался и путь к здоровью через борьбу со многими заболеваниями, даже с устранением целого ряда факторов риска, так как профилактика одних заболеваний зачастую приводит к увеличению и распространению других [3].

Возникает вопрос – не являются ли многие хронические заболевания проявлением сниженной жизнеспособности человека и, следовательно, не является ли путь стимуляции жизнеспособности более эффективной стратегией борьбы за здоровье, чем профилактика конкретных заболеваний?

В перспективности такой стратегии убеждают многие факты общебиологического значения. Так, в результате многочисленных наблюдений показано, что рациональное использование физических упражнений ведет к существенным физико-химическим изменениям, обеспечивая организму выход на более высокий уровень жизнеобеспечения и давая возможность более полноценной адаптации к окружающей среде [5; 6].

Использование двигательной активности в целях укрепления здоровья не сводится только к формированию тренировочных эффектов. Это и эффекты восполнения двигательной и энергетической недостаточности организма (гипокинезии); эффект интеграции – достижения устойчивого единства организма в условиях громадной сложности и многообразия его функций на всех этапах онтогенеза; эффект активного отдыха – возможность повышения двигательной «отдачи» организма не только за счет переключения мышечной работы (феномен И. М. Сеченова), но и влияние активного отдыха на афферентную систему. Эта сторона оздоровительного влияния физических упражнений отражает информационную насыщенность движений, которая является стимулом для повышения уровня организации физиологических процессов.

---

1. Подрезов И. Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов,

слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 106-109.

2. Осипов Д. В. Значение оздоровительной физической культуры для сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 226-228.

3. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Организация деятельности вуза в самоорганизации здорового поведения курсантов МВД в процессе физической подготовки // Мир науки. 2016. № 2. С. 28.

4. Моськин С. А. Эффективность учебно-воспитательного процесса по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 44-46.

5. Герасимов И. В. Динамика физического состояния курсантов ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова на различных этапах обучения // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 57-60.

6. Герасимов И. В. Физическая подготовка как фактор, определяющий качество профессиональной деятельности и развития личности сотрудников ГИБДД // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования): материалы Международной научно-практической конференции. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 111-115.

Сведения об авторе

Кузина Анастасия Игоревна, курсант 1 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Герасимов И. В., к. п. н., доцент, заместитель начальника кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физическая культура, социально-оздоровительный эффект, здоровье.

Лапшина Я. А., Шаповалова М. Ю., Кондракова М. А.

Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников полиции

Сотрудники полиции в соответствии с законодательством Российской Федерации наделены правом применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, для выполнения конституционных обязанностей, связанных с защитой прав и свобод человека и гражданина, поддержания общественного порядка и общественной безопасности. К сожалению, сохранение высокого уровня преступности в России, помимо сложных социально-экономических условий, во многом обусловлено недостаточной квалификацией кадров органов правопорядка, именно поэтому в современных условиях службы к сотрудникам полиции предъявляют все более высокие требования к уровню их физической подготовленности [1].

Физическая подготовка в полиции призвана обеспечить подготовку сотрудников, способных выполнять силовое задержание правонарушителя, умело применяя болевые приемы, приемы освобождения от захватов и обхватов, защиты от ударов вооруженного и невооруженного противника, от угрозы оружием, попытки отнять оружие, защиты от группового нападения, взаимопомощи. Заступая на службу, сотрудник должен в совершенстве владеть навыками обеспечения самозащиты и насильственного пресечения правонарушений посредством применения физической силы [2; 3].

Физическая подготовка сотрудников полиции является отдельным видом их профессиональной служебной и физической подготовки, которая проводится в течение всего периода службы сотрудников. Она обеспечивает формирование профессионально важных психофизических качеств и прикладных двигательных навыков, в первую очередь, навыков эффективного, в том числе правомерного, применения боевых приемов борьбы [4].

В этой связи необходимо отметить, что приоритетным направлением данного вида подготовки является максимальное приближение содержания обучения к специфике задач, выполняемых правоохранительными органами. То есть физическая подготовка сотрудников полиции должна иметь, так называемую, специальную направленность процесса обучения, которая обуславливается спецификой правоохранительной деятельности и проявляется в целенаправленном воспитании профессионально значимых физических и психических качеств и способностей, в формировании необходимых в службе двигательных умений и навыков [5].

Другими словами, образовательные, воспитательные и развивающие функции физической подготовки должны реализовываться в условиях специализированной системы обучения, предусматривающей организацию занятий применительно к условиям служебной деятельности, связанным с применением физической силы, спецсредств и огнестрельного оружия. Такая организация занятий предусматривает обучение сотрудников результативному и адекватному решению практических задач силового пресечения противоправных действий и задержания лиц, их совершивших (преследование правонарушителя на местности; задержание правонарушителей, оказывающих неповиновение или сопротивление, силовое единоборство с вооруженным или невооруженным правонарушителем и др.) [6].

Сотрудники полиции часто попадают в ситуацию, в которой, не владея навыками самообороны, силового пресечения противоправных действий и задержания правонарушителей, невозможно выполнить поставленные задачи. Когда сотрудник намерен применить боевые приемы борьбы в отношении правонарушителя, то он должен уметь обеспечивать себе наиболее удобные условия расположения, ставя противника в неудобное положение, тем самым лишая его возможности эффективно сопротивляться или освободиться и каким-либо образом перехватить инициативу. Также сотрудник должен крайне быстро принимать решения, оперативно реализовывать их, проявлять эмоциональную устойчивость, терпимость к боли, не терять приоритеты в случаях возникновения экстремальных факторов [7; 8].

Главным условием технического умения применять боевые приемы борьбы выступает способность упреждать, подавлять и преодолевать противодействие оппонента. Принцип овладения умением применения боевых приемов борьбы заключается в поэтапном увеличении степени сопротивления и характера ответных действий противника. Повышение сопротивления заключается в росте противопоставления оппонента атакующим действиям и переходом от сопротивления только за счет собственной силы к противодействию приемами защиты, а затем и атакующими приемами [1; 3].

На практике применение указанного принципа при освоении приемов объективно отстает. Изучая какой-либо прием обучающийся, сталкиваясь с небольшим сопро-

тивлением со стороны оппонента, проявляет в своих действиях ошибки, например, для преодоления сопротивления стремится приложить наибольшее количество силы, акцентируя внимание на своих действиях, теряя контроль над действиями противника, что может привести к невыполнению приема и переходу инициативы боя к оппоненту. В этом случае возможность результативного применения сотрудником боевых приемов борьбы в реальной служебной ситуации будет проявляться вследствие слабого и неэффективного сопротивления противника. В случаях, когда оппонент оказывает активное сопротивление сотруднику, может выясниться, что сотрудник может только демонстрировать приемы или же знает их реализацию только в теории [9].

Освоение боевых приемов борьбы практически до автоматизма является главным условием правомерного их применения, так как только в этом случае внимание сотрудника может быть перераспределено с техники приемов на оценку создавшейся ситуации, характера и степени опасности действий лиц, в отношении которых применяется физическая сила, соблюдение порядка и пределов при ее реализации. Стоит отметить, что формирование различных двигательных умений и навыков, в том числе выполнения боевых приемов борьбы, в условиях, максимально приближенных к реальным, является очень важным аспектом при подготовке сотрудников полиции [5; 10].

Таким образом, боевые приемы борьбы являются эффективным способом противодействия преступности, и их неумелое применение может причинить вред не только субъекту преступления, но и сотруднику, исполняющему свои служебные обязанности. Комбинирование физических упражнений разной направленности при подготовке сотрудников полиции будет обеспечивать более эффективное овладение ими боевыми приемами борьбы в экстремальных ситуациях противостояния с правонарушителем, а, следовательно, способствовать сохранению человеческих жизней.

---

1. Алдошин А. В., Моськин С. А. Физическая подготовка как неотъемлемая составная часть профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 11-14.

2. Апальков А. В., Горбатенко А. В., Клименко Б. А. Физическая подготовка как один из основных факторов адаптации к профессиональной деятельности сотрудников ОВД // Проблемы правоохранительной деятельности и образования: сборник научных трудов. Белгород: БелЮИ МВД России, 2013. С. 99-103.

3. Подрезов И. Н. Самозащита как наиболее важная часть в обучении сотрудников подразделений и курсантов вузов системы МВД // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 235-239.

4. Моськин С. А. Роль физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России в системе профессиональной служебной и физической подготовки // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 90-92.

5. Баркалов С. Н., Герасимов И. В., Кателкин А. В. Специальная направленность физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: монография / под общ. ред. С. Н. Баркалова. Орел: ОрЮИ МВД России, 2010. 214 с.

6. Еремин Р. В., Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Психолого-педагогические условия при формировании компонентов готовности к служебно-боевой деятельности // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 146-150.

7. Алдошин А. В. Тактическая подготовка применения боевых приемов борьбы, как составная часть профессиональной подготовки сотрудников ОВД к выполнению служебных задач в чрезвычайных обстоятельствах // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 13-17.

8. Воротник А. Н., Войнов П. Н., Апальков А. В. Повышение физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами и методами развития выносливости // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2014. № 1. С. 27-31.

9. Горбатенко А. В., Апальков А. В., Воротник А. Н. Физиологические и психологические особенности женского организма при проведении занятий по физической подготовке // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: материалы Международной научной конференции. Белгород: БГТУ им. В. Г. Шухова, 2014. С. 81-83.

10. Муханов Ю. В., Ткаченко А. И., Апальков А. В. Некоторые аспекты формирования потребности в физическом самосовершенствовании у курсантов образовательных учреждений МВД России // Проблемы правоохранительной деятельности. 2012. № 1. С. 97-101.

Сведения об авторах

Лапшина Яна Алексеевна, курсант 4 курса факультета подготовки дознавателей, б/с, б/з.

Кондракова Маргарита Александровна, курсант 4 курса факультета подготовки дознавателей, б/с, б/з.

Шаповалова Мария Юрьевна, курсант 4 курса факультета подготовки дознавателей, б/с, б/з.

Белгородский юридический институт МВД России имени И. Д. Путилина.

308024, г. Белгород, ул. Горького, д. 71.

Научный руководитель: Апальков А. В., б/с, б/з, преподаватель кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина.

Ключевые слова

Профессионально-прикладная физическая подготовка, боевые приемы борьбы, служебная деятельность сотрудников полиции.

Моськин А. С.

Физические упражнения как основное средство физической подготовки сотрудников органов внутренних дел

В настоящее время при организации учебного процесса в высшем учебном заведении МВД России основной задачей является подготовка специалистов на высоком научно-техническом уровне с применением современных методов образовательного процесса, обеспечивающих использование полученных знаний и умений в практической работе. Однако полноценное использование профессиональных знаний и умений возможно при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности курсантов, молодых специалистов [1; 2].

Профессиональная деятельность сотрудников ОВД связана с осуществлением охраны общественного порядка, обеспечения безопасности дорожного движения, общественной безопасности при проведении массовых, спортивно-зрелищных мероприятий, охраны категорированных и государственных объектов, принятием мер пожаро-

тушения, конвоирования, а в необходимых случаях задержания и преследования правонарушителей, преступников. Поэтому одним из основных требований, предъявляемых к сотрудникам ОВД, является способность максимального проявления физической подготовленности при различных условиях. Для успешной профессиональной деятельности сотрудников необходим оптимальный уровень состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, координации и быстроты действий. Их подготовленность определяется и уровнем общего психофизического состояния [3; 4].

Современная система физической подготовки сотрудников ОВД строится с учетом новейших достижений в области теории и методики физического воспитания, педагогики и психологии, опирается на актуальные исследования ученых, занимающихся вопросами совершенствования физической культуры и спорта.

Специалисты рассматривают физическую подготовку в широком смысле как длительный процесс всестороннего воспитания, и в узком как формирование психофизических качеств личности, гарантирующих успешное выполнение служебно-боевых задач. Физические упражнения при этом играют первостепенную роль. Они представляют собой двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физической подготовки сотрудников ОВД, сформированы и организованы по определенным закономерностям.

Термин «физическое» отражает характер совершаемой работы (в отличие от умственной), внешне проявляемой в виде перемещений тела человека и его частей в пространстве и во времени. Термин упражнение обозначает целенаправленное повторение определенного действия с целью воздействия на физические и психические свойства личности и совершенствования самого способа исполнения этого действия [5].

Таким образом, физическое упражнение можно рассматривать, с одной стороны, как конкретное двигательное действие, с другой – как процесс многократного повторения. Его эффект определяется прежде всего содержанием, то есть совокупностью физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения (физиологические сдвиги в организме, степень проявления физических качеств и т. п.). *Содержание физических упражнений* обусловлено их оздоровительным значением, образовательной ролью, влиянием на личность обучающегося. С их помощью можно целенаправленно воздействовать на воспитание физических качеств сотрудника ОВД, что, естественно, может улучшить его физическое развитие и физическую подготовленность, а это, в свою очередь, отразится на эффективности выполнения оперативно-служебных задач [5; 6].

Весьма важно для преподавателя физической подготовки проявить умение всесторонней оценки содержания используемого упражнения в педагогическом аспекте. При этом подчеркнем, что понятия содержания и формы взаимосвязаны. Форма физического упражнения – это определенная упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения. В форме физического упражнения можно выделить внутреннюю и внешнюю структуру. Внутренняя структура обусловлена взаимодействием, согласованностью и связью различных процессов, происходящих в организме человека во время выполнения данного упражнения. Внешняя структура физического упражнения – это его видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движений. Содержание и форма образуют органическое единство, причем, содержание по отношению к форме играет ведущую роль [5].

В процессе физической подготовки сотрудников ОВД на практике широко используются следующие виды упражнений: 1) основные упражнения, которые подлежат изучению или в которых специализируется тот или иной обучаемый; 2) подводящие, способствующие более эффективному овладению техникой основных упражнений;

3) общеразвивающие, посредством которых достигается гармоническое развитие всех органов и систем человека; 4) специальные, направленные преимущественно на развитие и совершенствование двигательных качеств и навыков (техники), специфических для того или иного вида деятельности; 5) вспомогательные, не имеющие, казалось бы, прямого отношения к основным упражнениям, но играющие важную роль, так как они способствуют разносторонней физической подготовке, более рациональному отдыху, в первую очередь, нервной системы, более эффективному расслаблению и т. п. [7].

Вначале применяется метод объяснения техники изучаемых упражнений (на начальном этапе преподавателем, а затем, как нам представляется, специально подготовленным курсантом). Объяснение может сопровождаться демонстрацией наглядных пособий (фотоснимков, кинограмм, рисунков). Их могут по заданию преподавателя подобрать сами обучающиеся. При знакомстве с техникой выполнения упражнений рекомендуется применять целостный и расчлененно-конструктивный методы. Под целостным методом понимается выполнение всего упражнения или его главной части, составляющей основу. При освоении сложных упражнений целесообразно применить расчлененный метод [8].

В одних случаях упражнения выполняются легко, без значительного напряжения, в других – с повышенной скоростью, с большими физическими усилиями. Поэтому усилия и отдых должны чередоваться. На втором и третьем этапах выполнения подводящих упражнений интервалы для отдыха должны быть более продолжительными и обеспечивать восстановление сил занимающихся до уровня, близкого к исходному [9].

Правильно организованная с методической точки зрения физическая подготовка способствует совершенствованию выносливости, силы, быстроты и ловкости сотрудников ОВД, которые овладевают навыками передвижения по пересеченной местности в пешем порядке, в кроссе, навыками преодоления полос препятствий, рукопашного боя, прикладного плавания.

---

1. Алдошин А. В., Моськин С. А. Физическая подготовка как неотъемлемая составная часть профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 11-14.

2. Моськин С. А. Роль физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России в системе профессиональной служебной и физической подготовки // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 90-92.

3. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования // Общество и право. 2014. № 4 (50). С. 299-304.

4. Торопов В. А., Апальков А. В., Горбатенко А. В. Влияние физической подготовки на физическое состояние сотрудников // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2013. № 2. С. 33-36.

5. Ткаченко А. И., Муханов Ю. В., Воротник А. Н. Педагогический аспект анализа техники физических упражнений // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2014. № 1. С. 35-37.

6. Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Комплексное применение физических упражнений в служебно-боевой подготовке курсантов образовательных организаций МВД России // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 3. С. 3-7.

7. Еремин Р. В. Принципы, методы и средства физической подготовки // Наука и практика. 2015. № 4 (65). С. 133-136.

8. Герасимов И. В. Педагогические аспекты формирования профессиональных двигательных навыков курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 31-33.

9. Еремин Р. В. Методы совершенствования двигательных навыков // Наука и практика. 2014. № 4 (61). С. 132-135.

Сведения об авторе

Моськин Александр Сергеевич, курсант 4 курса факультета подготовки специалистов ГИБДД, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Баркалов С. Н., к. п. н., доцент, начальник кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Средства физической подготовки, содержание и форма физических упражнений.

Никишина И. Н., Савосина А. А.

К вопросу о проблеме формирования здорового образа жизни детей и подростков

В настоящее время наиболее актуальной является проблема формирования здорового образа жизни у детей и подростков. Показатели состояния здоровья подрастающего поколения относятся к числу главных характеристик, показывающих их положение в обществе, а отрицательные тенденции в области здоровья – явное свидетельство социального неблагополучия. В нашей стране за последние 10 лет состояние здоровья у подростков заметно ухудшилось. В частности увеличивается рост числа детей-инвалидов. Выделяется четкая тенденция к ухудшению психического здоровья детей. Только 9,8 % детей можно считать полностью здоровыми. Явными факторами психической патологии у молодежи принято считать нервные срывы, психопатии, асоциальное поведение, также сюда можно отнести алкоголизм, наркоманию [1].

Все более актуальной становится проблема разработки и использования современных социальных технологий для формирования здорового образа жизни среди молодежи. Необходимо отметить, что формирование здорового образа жизни довольно новая отрасль социальной работы, которая нуждается в подробном теоретическом и практическом осмыслении и проведении соответствующих исследований [1; 2].

В современном мире ни у кого не возникает вопроса о том, что влияет на успех обучения в школе. Безусловно, это состояние здоровья учащегося. Но, к сожалению, по результатам медицинского освидетельствования можно сказать, что здоровыми являются только 20-30 % учеников, а среди выпускников школ около 80 % имеют какие-либо отклонения в состоянии здоровья. На сегодняшний день каждый пятый школьник имеет хроническое заболевание. Высокий уровень патологии говорит о кризисном положении здоровья нации [1].

Данные показатели вселяют в людей состояние тревоги. Малоподвижный образ жизни, учебная нагрузка, монотонность, статичные формы организации, нехватка здорового образа жизни во многих семьях, незнание в области рационального питания не только в школе, но и дома, неблагоприятная экологическая ситуация и ряд многих дру-

гих факторов, часто являются основополагающими в снижении уровня здоровья подрастающего поколения. В связи с данной проблемой в число главных целей обновления школы входит основная задача – поддержание учебного процесса с целью достижения физического, психического, духовно-нравственного здоровья обучающихся. Анализируя актуальность сформировавшейся проблемы, преподаватели находятся в постоянном поиске методов оздоровления детей в рамках школы. Данные методы должны являться эффективными и должны быть направлены на большой круг нуждающихся, но в тоже время никак не мешать учебному процессу [3].

Физическая развитость является главным показателем состояния здоровья детей. Еще в детстве формируется костно-мышечный аппарат, завершающий развитие всех систем органов. Поэтому правильно построенный урок, грамотное чередование различного рода занятий оказывает существенное влияние на работоспособность, выдержку и в целом на функциональное развитие всего организма ребенка [2].

Также важным показателем здоровья является психическое состояние школьника. Школа является не только учреждением для получения знаний, но это также один из самых важных жизненных этапов, в котором ребенок проживает часть своей жизни, ведь он не только получает знания, но и формируется как личность, начинает самостоятельно принимать решения, учится отстаивать себя и свое мнение. Преподавателям необходимо уделить внимание решению вопросов учебно-воспитательного процесса: наличие психотравмирующих ситуаций, какие у подростка цели в период положительных эмоций, ведь они являются главным показателем состояния здоровья [4].

Медицинские данные свидетельствуют о том, что в процессе обучения в школе состояние здоровья детей ухудшается в 4-5 раз. К моменту окончания школы каждый третий выпускник обладает близорукостью, нарушением осанки; каждый четвертый – заболеванием сердечно-сосудистой системы. Несомненно, приходится полагать, что школа превратилась в дополнительный фактор риска развития заболеваний вместо того, чтобы являться оздоровительным фактором. Известно, что физическое развитие является важнейшим показателем здоровья растущего организма. Если в прежние десятилетия можно было заметить увеличение показателей с ускорением процессов роста и развития (акселерация) детей и подростков, то с середины 90-х годов наблюдалась стабилизация основных морфологических и спад функциональных показателей, а также резкое уменьшение темпов роста и развития, то есть наблюдается процесс стагнации с последующей децелерацией молодого поколения россиян [5].

В современной России проблема формирования здорового образа жизни является сложной и трудноразрешимой. В условиях всеобщего кризиса духовности и нравственных ценностей многие люди не имеют представления о том, какую роль играет здоровье. Многие из них даже не задумываются, что здоровый человек нужен везде – в семье, рабочем коллективе, а самое главное, перед ним открыты большие возможности создания карьерного роста [5]. Часто забывают простую истину, что здоровье человека зависит на 50 % от образа жизни и только на 20 % – от состояния медицинского обслуживания. Однако, формирование здорового образа жизни, особенно подрастающего поколения, в настоящее время не вызывает достаточного внимания со стороны государства. В стране отсутствует общенациональная политика по созданию здорового образа жизни нации, плохо развита нормативно-правовая база, не доработаны единые подходы к участию в деятельности по формированию здорового образа жизни населения на всех этапах и ветвях государственной власти.

---

1. Апатенко С. А. Доклад о мерах по развитию и популяризации в России здорового образа жизни и массовых занятий физической культурой и спортом // Спорт в школе. 2008. № 2. С. 34-40.

2. Васильева О. С., Журавлева Е. В. Здоровый образ жизни – теоретические представления и реальная ситуация // Школа здоровья. 2009. № 2. С. 16-21.

3. Казаин Э. М., Блинова И. Г., Литвинова Н. А. Основы индивидуального здоровья человека. М.: Изд-во «Владос», 2010. 346 с.

4. Куинджи Н. Н. Пути формирования здоровья школьников: методическое пособие. М.: Аспект Пресс, 2011. 139 с.

5. Максимова Т. М. Современное состояние, тенденции и перспективные оценки здоровья населения. М.: ПЕРСЭ, 2010. 192 с.

Сведения об авторах

Никишина Ирина Николаевна, курсант 1 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Савосина Ангелина Александровна, курсант 1 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Подрезов И. Н., б/с, б/з, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Здоровый образ жизни, здоровье, методы оздоровления в школе.

Петрунина А. А., Владимиров С. В., Ананьев С. И.

Значение физической подготовки курсантов в образовательных организациях МВД России

В формировании личности огромное значение имеет физическое воспитание. Процесс физического воспитания позволяет стать духовно богаче и физически здоровее, вследствие чего человек становится совершеннее. На данный момент физическое воспитание является одним из необходимых элементов воспитания молодежи. Занятия физической культурой и спортом с каждым годом становятся все популярнее в нашей стране. Для занятий физической культурой и спортом детей, учащейся молодежи, работающих людей оборудуются различные спортивные сооружения, в том числе открытые площадки в городских парках, скверах, дворах. Все это создает благоприятные условия для занятий физическими упражнениями людей всех возрастных категорий [2; 5; 7].

Физическое воспитание является одной из составных частей той большой системы развития, где целью занятий является укрепление здоровья человека, а также развитие физических качеств, коррекция телосложения, в зависимости от интенсивности занятий и вида избранной физической активности можно добиться как повышения мышечной массы, так и снижения жирового компонента, придание телу рельефности, подтянутости. Рассматривая занятия физическими упражнениями в контексте физической подготовки курсантов, необходимо отметить, что высокий уровень физической подготовленности является одним из важнейших элементов служебно-боевой готовности к выполнению оперативно-служебных задач [3; 4; 7].

Сотрудник органов внутренних дел – это одна из почетных профессий в нашей стране, в процессе подготовки к ней требуется овладеть большим объемом знаний и умений, которые обеспечат качественное выполнение профессиональной деятельности. Но в первую очередь, для овладения данной профессией требуются здоровые, физически развитые, морально устойчивые люди.

Процесс физической подготовки проходит на протяжении всей профессиональной деятельности сотрудника ОВД, ведь борьба с преступностью, требует высочайшего профессионализма, который формируется и накапливается на протяжнее всей службы. Каждый, кто задействован при выполнении служебной задачи, должен быть готов как психологически, так и физически к неожиданному повороту событий. Курсант – будущий сотрудник ОВД должен быть уверен в себе, а именно: в своих знаниях, умениях и навыках, уметь применять их на практике в любых, даже самых не предсказуемых и постоянно усложняющихся, условиях оперативной обстановки [3; 6].

Целью физической подготовки в вузах МВД России является формирование готовности выпускника к эффективному решению оперативно-служебных задач на основе развития психофизической подготовленности, формирования комплекса профессиональных знаний, умений и навыков применения боевых приемов борьбы. Данная цель конкретизируется в соответствующих задачах: 1) обучение основам теории и методики физического воспитания, спорта и здорового образа жизни; 2) обучение боевым приемам борьбы и формирование профессионально-прикладных двигательных умений и навыков; 3) развитие профессионально важных физических качеств, обеспечивающих должный уровень физической подготовленности и высокую работоспособность; 4) формирование системы практических умений и навыков, обеспечивающих адекватное (правомерное) применение физической силы, специальных средств для пресечения противоправных проявлений в типичных и экстремальных ситуациях оперативно-служебной деятельности; 5) укрепление здоровья и совершенствование спортивного мастерства курсантов.

Задачи физической подготовки реализуются в условиях специализированной системы обучения, которая предусматривает организацию занятий применительно к служебно-профессиональной деятельности сотрудников ОВД, а также обеспечивает формирование прикладных двигательных умений и навыков, обучение сотрудников эффективному и правомерному решению практических задач, связанных с силовым пресечением правонарушений [1].

Кроме того, необходимо отметить, что физическая подготовка формирует здоровых, физически развитых специалистов, которые владеют необходимым объемом знаний, умений, навыков, психологических и морально-волевых качеств, обеспечивающих успешное выполнение служебных обязанностей [6; 7; 8]. Но главное, у этих специалистов должна быть сформирована потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, как важному элементу здорового образа жизни и дальнейшего профессионального совершенствования [9; 10].

Физическая подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России многогранна, ее воздействие не ограничено только физической составляющей. Физическая подготовка оказывает влияние на психологическую подготовку курсантов, способствует формированию морально-волевых качеств и эмоциональной устойчивости, снимает психическое напряжение после нервно-эмоциональных нагрузок. Применение различных физических упражнений способствует формированию таких качеств, как настойчивость, решительность, уверенность в своих силах, сообразительность, психическая устойчивость, быстрота в действиях, оперативность памяти, координация и точность движений, соразмерность усилий и т. д.

---

1. Баркалов С. Н., Герасимов И. В., Кателкин А. В. Специальная направленность физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: монография / под общ. ред. С. Н. Баркалова. Орел: ОрЮИ МВД России, 2010. 214 с.

2. Гончаров В. М., Коник А. А., Подскребышева Н. П. Методические особенности скоростно-силовой (прыжковой) подготовки волейболистов // Культура физическая и здоровье. 2014. № 4 (51). С. 103-104.

3. Горбанева Е. П., Лагутина М. В., Солопов И. Н. Сравнительный анализ морфофункциональных показателей организма спортсменов, адаптированных к специфической мышечной деятельности // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Биология и экология. 2011. № 24. С. 7-15.

4. Коник А. А., Беляев И. С., Дорохин А. Ю. Применение средств и методов занятий армспортом в учебно-тренировочном процессе курсантов // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 1. С. 43-47.

5. Коник А. А., Беляев И. С., Дорохин А. Ю. Атлетическая гимнастика как эффективное средство повышение двигательной активности в процессе физкультурно-рекреативной деятельности студентов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: материалы Международной научной конференции. Белгород: БГТУ им. В. Г. Шухова, 2015. С. 177-180.

6. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Адаптация курсантов, обучающихся в образовательных учреждениях МВД России, средствами и методами физической рекреации // Научный диалог. 2016. № 2 (50). С. 383-392.

7. Подскребышева Н. П., Коник А. А. Профессиональная физическая подготовка студентов экономических специальностей: монография. Белгород: БУКЭП, 2014. 205 с.

8. Пойдунов А. А., Коник А. А. Профилактика спортивного травматизма при проведении занятий по физической подготовке и организации тренировочного процесса по боевым единоборствам // Молодёжь Сибири – науке России: материалы Международной научно-практической конференции. Красноярск: АНО ВО СИБУП, 2015. С. 276-279.

9. Ткаченко А. И., Коник А. А., Артамонова Н. П. Некоторые особенности критериев отбора занимающихся физической культуры и спортом // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 2. С. 80-82.

10. Щербин Д. В., Богоева М. Д., Вернигоренко В. А., Коник А. А., Гончаров В. М., Подскребышева Н. П. Формирование здорового образа жизни студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие. Белгород: БУКЭП, 2014. 131 с.

Сведения об авторах

Петрунина Анастасия Андреевна, курсант 4 курса факультета подготовки дознавателей, б/с, б/з.

Владимиров Сергей Владимирович, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Белгородский юридический институт МВД России имени И. Д. Путилина.

308024, г. Белгород, ул. Горького, д. 71.

Ананьев Сергей Иванович, тренер-преподаватель, б/с, б/з.

Детско-юношеская спортивная школа № 2 города Белгорода.

308000, г. Белгород, проспект Славы, д. 69.

Ключевые слова

Цель и задачи физической подготовки, курсанты вузов МВД России.

Пустовойт Д. В., Фатхуллоев А. И.

Спортивное воспитание в формировании личности курсантов образовательных организаций МВД России

Современная система подготовки курсантов образовательных организаций МВД России, направлена на всесторонне развитие личностных и профессиональных качеств будущих правоохранителей [1]. В рамках данной образовательной концепции важное место по целому ряду причин занимает спортивное воспитание.

Во-первых, спортивная подготовка (причем вне зависимости от вида спорта – главное, чтобы организм курсантов подвергался регулярным физиолого-спортивным нагрузкам, связанным с активной деятельностью: бег, спортивные игры, единоборства и др.) развивает такие черты характера, как стойкость, мужество, терпение, а также позитивно сказывается на стрессоустойчивости (в случае выбора правильной методики тренировок, при которой организм не будет доводиться до состояния перетренированности, следствием чего будет являться, в частности, повышенная выработка кортизола, что, безусловно, негативно скажется на психоэмоциональном состоянии курсантов) [2].

Во-вторых, спортивные тренировки плодотворно отражаются на физиолого-биологических характеристиках курсантов (сила, выносливость, ловкость, скорость реакции и др., конкретные развиваемые характеристики зависят от вида спорта), что оказывает косвенное влияние на их личностное развитие. Одной из целей педагогики как практической деятельности (образование и воспитание курсантов, связанное с их учебной организацией, подчиняется общим педагогическим закономерностям) является гармоничное развитие личности обучающихся, которое должно достигаться путем развития интеллектуального и физического компонентов [3].

В-третьих, занятия спортом необходимы не только для непосредственно личностного, а также и для профессионального развития, поскольку выполнение служебного долга сотрудниками правоохранительных органов зачастую предполагает использование определенных физических навыков, таких как бег, стрельба, рукопашный бой и др. Физическая подготовка призвана обеспечить формирование психической готовности к выполнению оперативно-служебных задач в различных ситуациях [4; 5]. Осознание курсантом факта того, что спортивные нагрузки способствуют его профессиональному росту (именно профессиональному, так как вуз есть ни что иное как организация, направленная на подготовку кадров), положительно сказывается на учебной мотивации и социо-профессиональной адаптации [6].

При проведении в той или иной форме спортивной подготовки в отношении курсантов нужно не забывать о том, что курсанты еще в полной мере не являются взрослыми зрелыми людьми, их личности еще находятся в стадии формирования, а значит, любые действия социального плана, в которые включаются курсанты (особенно действия педагогического характера), оказывают повышенное воздействие на их личностное развитие, в связи с этим возникает и более высокая ответственность соответствующих специалистов образовательной организации за формирование у курсантов необходимых личностно-профессиональных характеристик [7]. Надо также отметить, что взаимосвязь между спортивным воспитанием и личностными характеристиками может быть также и обратной. Так, к примеру, учебный процесс по огневой подготовке напрямую зависит от морально-психологической устойчивости курсантов [8].

Говоря о формировании личности курсантов посредством спорта, необходимо остановиться на двух важных вопросах, имеющих к этой теме непосредственное отношение: во-первых, в каких формах проходит спортивное воспитание, и, во-вторых, следует поговорить хотя бы вкратце об основных видах спорта, с которыми сталкиваются курсанты (в аспекте личностного развития курсантов).

Говоря о формах проведения спортивной подготовки, следует выделить две таких формы – это учебные тренировки и внеучебные. С учебными спортивными занятиями все более-менее ясно (физическая подготовка курсантов в рамках действующих образовательных планов с проведением промежуточного и итогового контроля), тогда как внеучебное спортивное воспитание вызывает дополнительные вопросы. Данная форма подготовки предполагает, как может показаться с первого взгляда, не только самостоятельные спортивные увлечения курсантов, но также и всевозможные конкурсы, турниры и спортивно-ориентированные мероприятия, в организации которых задейст-

вован вуз – соревнования по единоборствам, турниры по спортивным играм и др. Стоит отметить, что спортивная подготовка в данной форме имеет свое прямое продолжение и в будущей профессиональной деятельности курсантов – существует практика организации среди сотрудников полиции разного рода спортивных турниров [9].

Наиболее благоприятное влияние на формирование личности курсантов оказывает сочетание обеих форм спортивного воспитания. Подготовка в учебной форме развивает необходимые профессиональные навыки (к примеру, единоборства, стрельба), а во внеучебной – личностную мотивацию, умение «держаться на виду», стремление к достижению целей, напрямую не связанных непосредственно с учебой [6].

Затрагивая вопрос о видах спорта, в рамках которых осуществляется физическое развитие, стоит отметить, что курсанты вузов МВД соприкасаются (или, по крайней мере, имеют такую возможность) с самыми разными спортивными дисциплинами, которые можно условно разделить на три больших блока: единоборства; легкоатлетические дисциплины; спортивные игры.

Дисциплины каждого из блоков развивают те или иные психологические качества личности. Желательно, чтобы курсанты соприкоснулись с дисциплинами из всех трех блоков. Непосредственно единоборства развивают умение противостоять противнику, легкая атлетика (применительно к курсантам вузов МВД рекомендуется заниматься спортивным бегом и ходьбой на лыжах) плодотворно сказывается на волевых компонентах личности за счет выдерживания продолжительных аэробных нагрузок, спортивные игры прививают навыки командного взаимодействия [10; 11; 12].

На наш взгляд, не является большой необходимостью занятие курсантов различными комбинированными видами спорта, такими как спортивное ориентирование, биатлон и др., поскольку спортивная подготовка в рамках вуза предполагает достижение учебно-педагогических целей, что наиболее удобно осуществлять посредством набора наиболее эффективных спортивных дисциплин, каждая из которых будет точечно воздействовать на определенные характеристики личности. Однако, безусловно, увлечение курсантов комбинированными видами спорта, если это является их личной инициативой, стоит поощрять (конечно, в том случае, если это не вредит их учебной деятельности).

Отдельно надо сказать об обязательности гендерного подхода в спортивно-физическом воспитании. Особенности работы с курсантами-мужчинами и курсантами-женщинами сильно разнятся [13].

На основе вышеизложенной информации и, исходя из чисто практических соображений, сформулируем основные принципы спортивного воспитания курсантов в аспекте формирования их личности: 1) обязательное присутствие регулярных тренировок (соблюдение периодичности тренировочных занятий развивает волевые качества); 2) сочетание учебной и внеучебной форм спортивного воспитания в целях достижения максимального личностно-развивающего эффекта (в рамках данных форм осуществляется разное психологическое воздействие на личности курсантов); 3) присутствие в спортивном воспитании курсантов разноплановых дисциплин (к примеру, бокс, стрельба, спортивный бег и футбол); соблюдение тренировочно-педагогических правил и технологий, то есть присутствие в организации спортивного воспитания научного подхода. Только лишь подбором необходимых упражнений развить психические качества сложно, важно методически правильное оформление занятий [14].

В образовательных организациях системы МВД России наблюдается (по известным причинам) повышенный интерес к спортивному воспитанию курсантов по сравнению с другими образовательными организациями (конечно же, за исключением военно-ориентированных организаций), но, к сожалению, далеко не всегда курсанты могут похвастаться своими достижениями в спорте, и причина этому кроется не только непосредственно в самих курсантах – зачастую в самих вузах не хватает соответствующего

организационно-методического обеспечения, которое бы способствовало достижению высокой эффективности спортивного воспитания [15]. Конечно, регулярно публикуются соответствующие работы в научных журналах, руководством вузов обеспечивается проведение всесторонней спортивной подготовки с акцентом на служебно-прикладных видах спорта, однако необходимо повышать средний уровень физико-психологической подготовленности курсантов. Необходимо целевое изменение средств, методов физической подготовки, форм организации двигательной деятельности как системы взаимосвязанных элементов, направленных на достижение планируемого целевого уровня подготовленности [16]. Данная проблема, безусловно, является решаемой, при проявлении должного внимания ко всем формам (а особенно к их соотношению друг с другом) организации спортивного воспитания курсантов.

---

1. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования // Общество и право. 2014. № 4 (50). С. 299-304.

2. Герасимов И. В., Алдошин А. В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов образовательных организаций системы МВД России // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 673.

3. Славко А. Л., Клименко Б. А. Влияние физкультурно-спортивной деятельности на развитие личности курсанта // Проблемы правоохранительной деятельности и образования: сборник научных трудов. Белгород: БелЮИ МВД России, 2012. С. 47-52.

4. Еремин Р. В. Основные аспекты физической подготовки в процессе обучения курсантов вузов МВД России // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 3. С. 8-12.

5. Алдошин А. В. Спорт в профессиональной физической подготовке сотрудников ОВД // Наука и практика. 2014. № 3 (60). С. 126-128.

6. Алдошин А. В. Значение занятий спортом в формировании общественной активности у курсантов организаций системы МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 22-25.

7. Соломченко М. А., Подрезов И. Н. Противоречия в организации управления на примере спортивной тренировки // Интеграционные процессы в науке и современных технологиях: материалы Международной научно-практической конференции (Казань, 8 ноября 2015 г.). Уфа: ООО «ОМЕГА САЙНС», 2015. Том 2. С. 106-110.

8. Таран А. Н. Морально-психологическая устойчивость курсантов учебных заведений МВД России в процессе обучения огневой подготовке // Общество и право. 2013. № 3. С. 251-255.

9. Баркалов С. Н. О результатах Спартакиады МВД России по служебно-прикладным видам спорта в 2014 году и состоянии спортивно-массовой работы в Орловском юридическом институте МВД России имени В. В. Лукьянова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 12-16.

10. Герасимов И. В. Единоборство как средство психологической подготовки сотрудников полиции // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 78-82.

11. Моськин С. А. Физическая подготовка в системе учебно-тренировочного процесса сборной команды ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова по легкоатлетическому кроссу // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств:

материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 126-128.

12. Кузнецов М. Б. К вопросу планирования тренировок при подготовке сборных команд образовательных организаций МВД России по самбо // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 102-106.

13. Герасимова Н. В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России с учетом их психологических особенностей // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2014. № 4. С. 190-193.

14. Лопатин И. И., Воротник А. Н., Войнов П. Н. Влияние физической подготовки на воспитание психологических качеств курсантов учебных заведений МВД России // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2012. № 2. С. 13-16.

15. Моськин А. С., Баркалов С. Н. Значение физической подготовки в профессиональном совершенствовании сотрудников ОВД и проблемы организационно-методического обеспечения тренировочного процесса в служебно-прикладных видах единоборств // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 132-137.

16. Германов Г. Н., Сабирова И. А., Стрижак А. П. Адекватность в действиях как критерий эффективности профессионально-прикладной физической подготовки курсантов учебных заведений МВД РФ // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2012. № 8. С. 94.

Сведения об авторах

Пустовойт Денис Валерьевич, курсант 3 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Фатхуллоев Азизджон Исроилович, слушатель специального курса по подготовке кадров для зарубежных стран, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Баркалов С. Н., к. п. н., доцент, начальник кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физическая подготовка, спорт, спортивное воспитание, спортивная подготовка.

Семенова Д. А., Киреева Н. С.

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России

Физическая подготовка в системе МВД России направлена на формирование физической и психоэмоциональной готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач. Существует необходимость в умелом применении физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств, и, конечно же, обеспечение высокой работоспособности в процессе службы. Для достижения данной цели необходимо решить ряд задач, например: овладение системой навыков самозащиты и индивидуальной безопасности; подготовка к преследованию правонарушителей и ускоренному передвижению на различной местности; формирование необходимых интел-

лектуальных и профессиональных качеств; подготовка к деятельности, связанной с применением оружия, специальных средств и боевых приемов борьбы [1; 2].

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России является самостоятельной дисциплиной и играет важную роль в подготовке выпускников.

1. Цели

Занятия по физической подготовке в вузах МВД России формируют у курсантов такие необходимые профессиональные качества, как организованность и ответственность, желание развиваться, любовь к труду и настойчивость в достижении цели и многие другие. Физическая подготовка результативно действует на эмоциональное состояние, так как она способствует формированию моральных качеств и устойчивости; формирует психомоторные процессы и развивает их (память, скорость реакции, внимание); имеет способность снимать психическое напряжение после различных нагрузок и значительно повышает умственную работоспособность. Регулярные занятия физическими упражнениями, участие в спортивных мероприятиях способствуют формированию смелости, самообладанию, решительности, уверенности. Существенно улучшаются память, координация и точность движений [3; 4].

2. Безопасность

На занятиях по физической подготовке необходимо соблюдать меры личной безопасности: посещать занятия регулярно и выполнять требования преподавателя; придерживаться дисциплины, быть осторожным; начинать и заканчивать задания лишь по команде; выполнять все учебные задачи и др. Если не придерживаться мер безопасности, то это может привести к травме или к проблемам со здоровьем [5].

3. Права и обязанности

Курсантам, которые проходят обучение в вузах МВД России, обязаны: приходить на занятия в соответствующей одежде; посещать занятия согласно расписанию; придерживаться мер личной безопасности; совершенствовать свою физическую подготовку; вести здоровый образ жизни; проходить медицинское обследование; в установленные сроки сдавать нормативы, зачеты и экзамены. В то же время обучающиеся имеют право пользоваться спортивными сооружениями и инвентарем в целях оздоровления и отдыха, а также посещать спортивные секции и участвовать в соревнованиях.

4. Организация занятий

В настоящее время очень выросли требования к профессиональной подготовке сотрудников ОВД. Сейчас система физической подготовки в вузах МВД России нацелена на подготовку специалистов, развитых в физическом плане, которые смогут переносить большие нагрузки, как физические, так и психологические. От уровня физических способностей зависит эффективность выполнения служебных задач, которые сочетаются с очень важным качеством, таким как готовность принимать решения и нести за них ответственность. В подготовку курсантов обязательно включаются различные спортивные направления, например, гимнастика, плавание, лыжные гонки, преодоление препятствий, рукопашный бой [3].

5. Формы физической подготовки

К формам физической подготовки относятся учебные знания (теоретические и практические), тренировки, утренняя зарядка и спортивные соревнования. Все они связаны между собой. Каждая отдельная форма имеет свою методику, специфику и задачи. Практические занятия являются основными учебными занятиями. Для совершенствования в избранном виде спорта проводятся тренировочные занятия, которые проходят в свободное от учебных занятий время. Зарядка проводится утром с целью сохранения и улучшения здоровья, а также поддержания должного уровня физической подготовленности. Соревнования дают возможность увидеть и оценить уровень спортивной подготовленности курсантов, выявить новых подающих надежды спортсменов.

6. Формирование двигательных навыков и воспитание физических качеств

Двигательное действие, которое в течение обучения доведено до автоматизма, называют двигательным навыком (условным рефлексом). При его формировании существует определенная последовательность. Ее можно охарактеризовать как соединение отдельных движений и элементов в одно действие. Формирование происходит за определенный период времени: у каждого обучающего по-разному (у одних бывает быстро, у других наоборот). Двигательный навык можно считать сформированным, если обучающийся владеет техникой его исполнения в целом. Но если навык время от времени не совершенствовать, то можно его потерять [6].

Физические качества – это врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека. К основным из них относятся: силовые способности, выносливость, быстрота, координационные способности.

Чтобы преодолеть внешнее воздействие человек использует силу, для развития которой применяются различные методы. Метод максимальных усилий: упражнения выполняются сериями (5-6) с использованием предельных отягощений (90-95 % от максимума), отдых до восстановления. Метод повторных усилий: 3-6 серий с отягощением 30-40 % с неполным восстановлением. Метод динамических усилий: 3-6 повторений с малым отягощением до 30 %. Будет справедливо отмечено, что из всех методов наибольший рост силы дает метод максимальных усилий, при котором появляются хорошие условия для увеличения мышечной массы. Силовая выносливость же растет благодаря применению метода динамических усилий [7]. Особое внимание надо обратить на обязательное включение в силовую тренировку упражнений на растягивание [8].

При долгом выполнении нагрузки в темпе, соответствующей работе большой и умеренной мощности, развивается выносливость. Интенсивность должна быть на критическом уровне (ЧСС-пульс=160 уд/мин). В этом случае также существует несколько методов: равномерный метод, при котором упражнения выполняются не меньше 20 минут в равномерном темпе без остановок (продолжительное плавание, бег на лыжах, кросс и др.); переменный метод, при котором происходит постоянное чередование нагрузок разной интенсивности без остановок (фартлек); повторный метод – нагрузка делится на несколько подходов и чередуется с активным и пассивным отдыхом до полного восстановления; интервальный метод – это множественное повторение коротких подходов с высокой интенсивностью при строго дозируемом интервале отдыха с целью недовосстановления между подходами [9].

Если человек способен выполнять движения в короткий промежуток времени, это называется быстротой. Существует два метода для того, чтобы ее развить: повторный и интервальный. При первом выполнять упражнения необходимо 6-30 секунд с интенсивностью от 90 % до 100 % от максимума, отдыхать 2-10 минут. Во втором случае интенсивность 85-90 %, продолжительность 30-180 секунд, отдых до неполного восстановления [10].

Способность перестраивать свою двигательную деятельность при меняющейся обстановке и адекватно справляться с новой задачей, называется координационной. Овладение новыми навыками зависит от того, какой двигательный опыт накоплен человеком, потому что каждое новое движение образуется на основе старых координационных связей. Поэтому задача тренировки состоит в приобретении нового запаса движений и их совершенствование. Самыми популярными средствами являются подвижные игры, акробатика, гимнастика [6].

Обобщая, отметим, что физическая подготовка в образовательных организациях МВД России является составной частью целостного образовательного процесса, на-

правленного на подготовку высококвалифицированных специалистов для органов внутренних дел.

---

1. Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Проблемы профессионального образования и совершенствования физической подготовки в системе МВД России // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 224-229.

2. Дружинин А. В. Особенности специальной физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России // Проблемы и перспективы развития образования в России: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Новосибирск: Изд-во ЦРНС, 2014. 202 с.

3. Алдошин А. В., Моськин С. А. Физическая подготовка как неотъемлемая составная часть профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 11-14.

4. Моськин С. А. Психологическая подготовка курсантов образовательных организаций системы МВД России в ходе проведения занятий по физической подготовке // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 197-200.

5. Савина А. М., Рямова К. А. Психологические и педагогические средства профилактики травм при занятиях физической культурой и спортом // Психология и педагогика в современном мире: вызовы и решения: материалы Международная научно-практическая конференция. М.: Московский научный центр психологии и педагогики, 2014. С.110-114.

6. Слободчикова Т. А. Педагогические условия формирования рефлексии у курсантов образовательных организаций системы МВД на занятиях по физической подготовке // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2015. С. 227-231.

7. Осипов Д. В., Кузнецов М. Б. Некоторые особенности тренировочного процесса для развития мышц плечевого пояса и трапеций // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 103-106.

8. Осипов Д. В. Методика тренировочного процесса для развития растяжки у спортсмена-самбиста // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 102-103.

9. Подрезов И. Н. Выносливость как профессионально значимое качество для сотрудников ГИБДД, средства и методы ее развития // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования): материалы Международной научно-практической конференции. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 328-331.

10. Кузнецов М. Б. Воспитание силовых и скоростных качеств у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 71-73.

Сведения об авторах

Семенова Дарья Алексеевна, курсант 3 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Киреева Надежда Сергеевна, курсант 3 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Губанов Э. В., б/с, б/з, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физическая подготовка, физические качества, двигательный навык.

Семенова Д. А.

Проблема формирования культуры здоровья у студентов

Здоровье человека обладает сложной взаимосвязанной структурой, образованной физическими, психическими и духовными компонентами. Поэтому проблема формирования культуры здоровья является сложной и в то же время важной задачей многих общественных наук, в том числе и педагогики.

Сегодня во главу ценностей развития в Российской Федерации ставится не только общее благосостояние общества и уровень жизни, но и задачи по сохранению здоровья населения. Данное суждение также можно заметить в ряде нормативных правовых актов, например, Концепции демографической ситуации страны на период до 2025 года. Кроме того, формирование стимулов для ведения здорового образа жизни и другие постулаты находят свое отражение в Национальной доктрине образования России.

Таким образом, можно видеть, что и в сфере образования говорится о мероприятиях по сохранению и улучшению здоровья обучающихся граждан. Это дает наглядное понимание актуальности исследуемой темы и создает ряд проблемных вопросов, которые мы попробуем рассмотреть.

Исходя из сложившейся тенденции, можно наблюдать происходящие изменения и в системе высшего образования. Сегодня немалое внимание уделяется не просто образованию обучающихся, но и повышению морального уровня граждан, вопросам их воспитания. Как утверждает Н. В. Кузьмина: будущий высококвалифицированный специалист просто обязан обладать помимо базового уровня научно-педагогического образования еще и достаточным уровнем физического и психического здоровья [1].

Студенчество по существу представляет собой группу людей, которые наиболее подвержены рискам [2]. Говоря о факторах возможных угроз, можно выделять нервные перегрузки студентов, несоблюдение режима сна и отдыха, а так же питания, чрезмерная страсть к видеоиграм и сети Интернет, наличие вредных привычек, низкая двигательная активность.

Было проведено ряд исследований на протяжении 2000-2015 гг., которые говорят о том, что рост студентов, которые были освобождены от физических нагрузок в учебных заведениях, вырос с 12 до 42 % в зависимости от исследуемого региона. В 2012 г. средний показатель по стране был на уровне 20-25 % [3; 4].

Если рассматривать эти пропуски в разрезе видов заболеваний, то можно увидеть такую картину. На долю вегетососудистой дистонии в 2014 г. приходилось 68 % от общего объема пропусков, 4,89 % – хроническом пиелонефрите, а вот заболевания

опорно-двигательного аппарата составили лишь 3,16 %. Данное исследование дает понимание, что тенденция идет не в лучшую сторону [3].

Кроме того, для большего понимания ситуации был проведен социологический опрос, в котором приняло участие порядка 200 студентов 1-2-го курса [4]. Респондентам следовало дать ответ на вопрос – что, по вашему мнению, оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья человека? (табл. 1).

Таблица 1.

Факторы, влияющие на здоровье человека (констатирующий эксперимент)

Фактор	Место по значимости	%
Условия жизни	1-2	42,5
Усилия самого человека	1-2	42,5
Наследственность	4	33,3
Качество медицинского обслуживания	5	11
Природная среда	6	9
Наличие вредных привычек	3	38,8

Из таблицы видно, что 42,5 % респондентов, отвечая на поставленный вопрос, на одно из первых мест вынесли такие критерии как «условия жизни» и «усилия самого человека». Следующих фактор оказался указанием на различные вредные привычки студентов, так посчитали 38,8 % опрошенных. Четвертым пунктом была наследственность – 33,3 % опрошенных. Пятым и шестым критерием избрали качество существующей медицины и факторы воздействия природной среды – 11 % и 9 %.

Результаты данного опроса позволяют сделать вывод, что если провести ряд мероприятий непосредственно в стенах самого учебного заведения, создать мотивационные условия для студентов заниматься спортом, к здоровому образу жизни, то можно добиться значительного улучшения состояния здоровья обучающихся.

Кроме того, было опрошено свыше 500 студентов нашего региона на предмет их отношения к своему здоровью. И с полной уверенностью лишь 10 % респондентов могли сказать, что они полностью здоровы. На практике также зачастую можно видеть низкий уровень подготовленности студентов касаемо вопросов здоровья и самосохранения. Из опросов было ясно, что примерно 25 % студентов могли бы воспользоваться чужими средствами гигиены. Почти половина опрошенных утверждали, что умеренное употребление алкоголя практически не наносит вреда здоровью. И лишь всего 10 % студентов усердно или хотя бы регулярно занимаются спортом.

Из всего сказанного можно заключить, что открылось явное непонимание со стороны студенчества важности сохранения здоровья, а также возможности влияния на факторы, оказывающие пагубное влияние. Но, не смотря на это, в последнее время тенденция перестала катиться вниз, и наметились явные успехи.

В современных реалиях на первый план, говоря о здоровье, выходит такая задача, как формирование устойчивой культуры здоровья. Для этого необходимо создание системы нравственных и моральных ценностей, создание условий для мотивации студентов вести здоровый образ жизни и отказаться от пагубного влияния вредных привычек. Этому могло бы способствовать внедрение новых образовательных технологий, развитие творческого, физического и иного потенциала учащихся. К тому же, именно всестороннее развитие личности является главным фактором в этом вопросе. Именно поэтому так важно приобщать студентов к физической культуре и спорту.

---

1. Кузьмина Н. В. Профессионализм деятельности преподавателя и мастера производственного обучения профтехучилища. М.: Высшая школа, 2009. С. 5.

2. Ахвердова О. А., Магин В. А. К исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального физкультурного образования // Теория и практика физической культуры. 2012. № 9. С. 2.

3. Куделина О. В. Формирование культуры здоровья студентов в образовательном процессе среднего профессионального учебного заведения: автореф. дис. … канд. пед. наук. М., 2008. С. 11-13.

4. Мысина Г. А. Создание условий для обеспечения физического, психического и социального благополучия студентов в здоровьесберегающей среде вуза: автореф. дис. … д-ра пед. наук. Тула, 2011. 36 с.

Сведения об авторе

Семенова Дарья Алексеевна, курсант 3 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Губанов Э. В., б/с, б/з, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Здоровый образ жизни, культура здоровья, физическая культура и спорт.

Сороколетова М. А.

Значение раздела «Легкая атлетика» в физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России

Деятельность сотрудников ОВД зачастую проходит в различных экстремальных ситуациях, связанных с риском для жизни и здоровья. Это относится не только к сотрудникам оперативных подразделений, но и к тем, деятельность которых носит камеральный характер. Для эффективного выполнения оперативно-служебных задач от полицейского требуется комплексное проявление физических качеств, двигательных умений и навыков [1; 6]. Высокий уровень развития физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) способствует поддержанию хорошей физической формы, служит в качестве профилактики различных заболеваний [1; 2; 6]. Практически все указанные физические качества развиваются в процессе освоения спортивных дисциплин, входящих в раздел «Легкая атлетика» [1; 6].

Цель нашей работы заключается в выяснении, какую роль в общей и специальной физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России играет раздел «Легкая атлетика». Каково ее положительное влияние на общефизическое развитие и сохранение здоровья?

Исторически слово «атлетика» в переводе с греческого языка означает «борьбу, упражнение». В Древней Греции атлетами называли людей, которые соревновались между собой в силе и ловкости. Еще в глубокой древности легкоатлетические занятия проводились с целью улучшения уровня физической подготовленности [5]. Положительным фактором для широкого распространения легкой атлетики на данный момент является огромное разнообразие упражнений и их высокая тренировочная эффективность, широкие возможности для регулирования физической нагрузки и несложное оборудование, а также доступность к занятиям всех категорий граждан. В современном мире легкая атлетика стала самым массовым видом спорта, а атлетами называют физически развитых людей.

Легкая атлетика на сегодняшний день разделена на несколько подвидов, таких как беговой, технический, ходьба, многоборье и т. п. [5]. Непосредственно в физической подготовке курсантов и слушателей вузов МВД России, наиболее эффективно используются беговой и некоторые упражнения из технического подвидов легкой атлетики [3; 8].

Для выполнения профессиональной деятельности необходим высокий уровень развития физических качеств [1; 6].

Быстрота – совокупность скоростных способностей индивида, включающих быстроту двигательных реакций, скорость одиночного движения, не отягощенного сопротивлением [5; 8]. Развивается быстрота посредством выполнения двигательных задач, успех решения которых определяется минимальным временем выполнения двигательного действия (например, бег на 100 м и др.) [5]. При беге на короткие дистанции (30-400 м) развивается скорость и взрывная сила, поскольку это упражнение характеризуется выполнением кратковременной работы максимальной интенсивности [5]. Для достижения лучших результатов некоторые движения отрабатываются с отягощением.

Выносливость – совокупность физических особенностей, обеспечивающих поддержание длительности работы и функциональной активности основных систем организма [5; 8]. Это качество развивается посредством решения двигательных задач, требующих мобилизации психических и биологических процессов в фазе компенсаторного утомления или в конце предшествующей фазы, но с обязательным выходом на фазу компенсаторного утомления (например, бег на длинные дистанции) [2; 4].

Гибкость – физическая способность человека выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений [5]. Она характеризует степень подвижности в суставах и состояние мышечной системы. Для развития гибкости применяются упражнения с маховыми и пружинящими движениями с постепенно увеличивающейся амплитудой.

Ловкость – совокупность координационных способностей, а также способность быстро осваивать новые движения [5]. Основными средствами воспитания ловкости являются подвижные и спортивные игры, борьба, акробатика.

Сила – совокупность силовых способностей, которые обеспечивают меру физического воздействия человека на внешние объекты [5]. Средствами развития силы являются упражнения с преодолением сопротивления различных отягощений, упругих предметов, массы собственного тела и др.

Процесс развития физических качеств и их положительное воздействие на общее состояние организма, безусловно, говорят в пользу легкой атлетики [3; 4]. Что касается положительного влияния бега на организм, то равномерный, длительный бег в среднем темпе может дать дополнительно 10-12 лет жизни. Данное упражнение также оказывает оздоровительное воздействие и на иммунную систему. При регулярных занятиях бегом человек становится активным, собранным, целеустремленным, что позволяет повысить свою самооценку. Во время бега активизируются органы дыхания и процесс кроветворения. Это особенно важно для сотрудников ОВД, профессиональная деятельность которых носит камеральный характер [1; 6].

В заключении хотелось бы отметить, что в статье рассмотрены примеры влияния легкоатлетических упражнений на организм человека, где достаточно совершать элементарные физические нагрузки, чтобы укрепить свое здоровье и всегда оставаться в хорошей физической форме. Нельзя переоценить значение данной дисциплины в процессе обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, поскольку практически все необходимые физические и морально-волевые качества для становления будущего полицейского развиваются легкоатлетическими упражнениями [7].

---

1. Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Комплексное применение физических упражнений в служебно-боевой подготовке курсантов образовательных организаций МВД Рос-

сии // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 3. С. 3-7.

2. Воротник А. Н., Войнов П. Н., Апальков А. В. Повышение физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами и методами развития выносливости // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2014. № 1. С. 27-31.

3. Герасимов И. В., Алдошин А. В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов образовательных организаций системы МВД России // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 673.

4. Горбатенко А. В., Воротник А. Н. Психолого-педагогические аспекты подготовки легкоатлетов высокой квалификации к ответственным стартам // Проблемы подготовки высококвалифицированных спортсменов в условиях образовательных учреждений: материалы регионального научно-практического семинара. Белгород: БелЮИ МВД России, 2009. С. 16-22.

5. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие. М.: Академия, 2008. 464 с.

6. Кулиничев А. Н., Воротник А. Н., Кандабар А. Н. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Проблемы правоохранительной деятельности. 2015. № 3. С. 19-22.

7. Кулиничев А. Н., Клименко Б. А., Воротник А. Н., Лопатин И. И. Служебно-прикладные виды спорта как основа профессионального становления сотрудника ОВД // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2016. № 1. С. 71-73.

8. Ткаченко А. И., Муханов Ю. В., Воротник А. Н. Педагогический аспект анализа техники физических упражнений // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2014. № 1. С. 35-37.

Сведения об авторе

Сороколетова Марина Андреевна, курсант 2 курса факультета правоохранительной деятельности, б/с, б/з.

Белгородский юридический институт МВД России имени И. Д. Путилина.

308024, г. Белгород, ул. Горького, д. 71.

Научный руководитель: Воротник А. Н., б/с, б/з, преподаватель кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина.

Ключевые слова

Физическая подготовка, легкая атлетика, физические качества, выносливость.

Степанова Ю. В.

Оптимизация занятий по физической подготовке с использованием соревновательного и игрового методов

Обновление физического воспитания сегодня немыслимо без коренного изменения отношения к нему. В системе образования МВД России также стоит вопрос об обновлении и интенсификации учебного процесса по дисциплине «Физическая подготовка». Для этого может использоваться бесчисленное число средств и методов, представляющих широкую возможность более разнообразно использовать те из них, которые: позволяют сократить время освоения трудных упражнений; психологически готовят обучающихся не терять самообладание в непредсказуемых ситуациях; способствуют преодолению монотонности на занятиях [1; 2; 3; 4].

В связи с этим хотелось бы обратить внимание на эффективность применения игрового и соревновательного методов на занятиях по физической подготовке в обра-

зовательных организациях МВД России, не только потому, что они в совокупности многогранны, но и вследствие того, что являются проверенным средством активизации двигательной деятельности за счет подключения эмоций. Важным достоинством данных методов является также возможность использование их во всех разделах физической подготовки при изучении практически всех тем учебной программы [5].

Многими исследованиями подтверждено, что правильное применение игрового и соревновательного методов в образовательном процессе позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии занимающихся по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах времени [6; 7].

Под соревновательным и игровым методами в физическом воспитании подразумеваются способы приобретения и совершенствования знаний, умений и навыков, развития двигательных и воспитания морально-волевых качеств в условиях игры и соревнований. К общим характерным признакам этих двух методов можно отнести: присутствие соперничества и эмоциональности; непредсказуемую изменчивость как условий, так и действий самих участников; проявление максимальных физических усилий и стремление добиться победы при соблюдении оговоренных правил [5].

Эти признаки будут являться, своего рода, катализатором в совершенствовании физических и воспитании морально-волевых качеств, только при квалифицированном педагогическом руководстве. В противном случае они могут способствовать воспитанию чрезмерного эгоизма, тщеславия и др., а также созданию большого числа травмоопасных ситуаций [8; 9; 10].

Следует отметить, что при применении игрового метода результат достигается быстро и незаметно для самого занимающегося. Данный метод снижает до минимума возможность наступления центрального утомления, возникающего в результате многократных монотонных импульсов, поступающих от мышечных волокон в кору головного мозга. Наоборот, освоение двигательных действий происходит на фоне психологической и эмоциональной разгрузки [11].

Соревновательный метод, куда относят проведение соревнований по видам спорта, различных эстафет с элементами прикладной гимнастики, рукопашного боя, самозащиты и др., подвижных игр и т. д., предполагает присутствие стрессового фактора, которым может быть стимул, определяющий уровень ответственности. Иными словами, соревнования в зависимости от их значимости (ранга) всегда оказывают определенное нервно-психическое напряжение на участников, у которых в этот момент возникают оптимальные (боевая готовность) или неоптимальные (стартовая лихорадка или апатия) психические реакции [12].

Практика показывает, что спортсмен, не имеющий соревновательного опыта, чаще подвержен неоптимальным психическим реакциям. И наоборот, спортсмен с большим соревновательным опытом в любой стрессовой ситуации ведет себя уверенно и хладнокровно. А так как условия соревнований при определенных обстоятельствах можно считать приближенными к экстремальным, то проведение занятий с применением соревновательного метода в вузах МВД России тем более необходимо, ведь сотрудникам ОВД свои обязанности чаще других приходится выполнять в экстремальных условиях [5; 12].

Необходимость использования игрового метода в ходе занятий по физической подготовке также бесспорна. Во-первых, он может использоваться в подготовительной части занятия, что значительно сокращает период «врабатывания», то есть быстро, эффективно и качественно выводит организм занимающихся на оптимальный уровень работы. Во-вторых, использовать его для совершенствования двигательных навыков. Выполнение навыка в непредсказуемых и постоянно изменяющихся условиях быстро приводит к прочному его закреплению. В-третьих, игровой метод способствует разруше-

нию монотонности, что активизирует двигательную деятельность занимающихся и повышает моторную плотность занятия [4; 5].

Вывод: игровые задания несут в себе большой эмоциональный заряд, который при определенных условиях является эффективным средством не только физического развития, но и духовного воспитания обучающихся. Кроме того, соревновательный метод является элементом психологической подготовки занимающихся к действиям в экстремальных условиях. Поэтому с оздоровительной, воспитательной, образовательной точек зрения широкое применение игрового и соревновательного методов в ходе занятий по физической подготовке не только желательно, но и просто необходимо.

---

1. Кутергин Н. Б., Ткаченко А. И. Проблемы преподавания дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных учреждениях МВД России // Проблемы подготовки высококвалифицированных спортсменов в условиях образовательных учреждений: материалы регионального научно-практического семинара. Белгород: БелЮИ МВД России, 2009. С. 37-39.

2. Лопатин И. И., Апальков А. В. Совершенствование учебной дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных учреждениях МВД России // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2009. № 2. С. 107-109.

3. Баркалов С. Н. Основные направления интенсификации физической подготовки обучающихся по профилю ГИБДД в образовательных организациях МВД России (на примере выпускников, которым предстоит осуществлять дорожно-патрульную службу) // Наука и практика. 2016. № 1 (66). С. 23-27.

4. Моськин С. А. Некоторые направления интенсификации учебного процесса по физической подготовке в образовательных организациях МВД России // Наука и практика. 2015. № 1 (62). С. 136-138.

5. Герасимов И. В. Содержание специально направленной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России с использованием спортивных и подвижных игр (на примере подготовки оперуполномоченных уголовного розыска): дис. … канд. пед. наук. СПб. 2003. 222 с.

6. Кутергин Н. Б., Ткаченко А. И. Подвижные игры как эффективное средство физического совершенствования курсантов образовательных учреждений МВД России // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2013. С. 222-226.

7. Кутергин Н. Б., Горбатенко А. В. Об использовании игровых упражнений в силовой подготовке курсантов, занимающихся борьбой // Интегральный подход в системе физического воспитания как фактор повышения эффективности профессиональной деятельности специалистов: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2013. С. 27-30.

8. Ананьев С. И., Апальков А. В., Горбатенко А. В. Развитие физических качеств курсантов образовательных организаций МВД России на основе применения комплексов подвижных игр // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 1. С. 47-52.

9. Еремин Р. В. Профилактика травматизма в процессе занятий по физической подготовке // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 43-44.

10. Кузнецов М. Б. К проблеме возникновения травматизма на занятиях по физической подготовке у курсантов образовательных организаций системы МВД России //

Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 32-34.

11. Кутергин Н. Б., Ткаченко А. И., Кулиничев А. Н. Физическое совершенствование курсантов образовательных учреждений правоохранительных органов средствами подвижных игр // Физическое воспитание студентов. 2013. № 6. С. 30-33.

12. Баркалов С. Н. Учет особенностей темперамента курсантов образовательных организаций МВД России в процессе физической подготовки на первоначальном этапе обучения // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 35-40.

Сведения об авторе

Степанова Юлия Владимировна, курсант 4 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Баркалов С. Н., к. п. н., доцент, начальник кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физическая подготовка, игровой метод, соревновательный метод.

Стефанкин К. А., Доржпурэв Э.

Возникновение и развитие самбо в России и его роль в становлении системы боевых приемов борьбы в физической подготовке сотрудников ОВД

Начало развития борьбы самбо (самозащиты без оружия) в нашей стране как самостоятельному виду единоборства было положено в организациях ВСЕВОБУЧа (всеобщего воинского обучения), когда изучением приемов ближнего боя стали заниматься в процессе подготовки красноармейцев Рабоче-Крестьянской Красной Армии (РККА) [1].

Затем аналогичная работа стала проводиться в спортивном обществе «Динамо». В 1930 году самозащита была включена в программу обучения студентов Центрального института физической культуры в Москве. В 1932 году требование уметь применять приемы самозащиты было введено в нормативы комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» II ступени [2]. Говоря о возникновении и развитии самбо, нельзя не упомянуть о большой исследовательской работе, проделанной создателями этого вида самозащиты – В. С. Ощепковым и В. А. Спиридоновым. Они основали отечественную систему самозащиты. Несколько позднее А. А. Харлампиев организовал работу по созданию спортивной борьбы в стране, заложил на основе архивов трудов В. С. Ощепкова, основы теории и методики спортивного раздела самбо.

Не вызывает сомнения, что история самбо в нашей стране имеет свои особенности. В тревожное послереволюционное время сотрудники Всероссийской Чрезвычайной Комиссии (ВЧК) в борьбе с уголовными элементами и контрреволюционерами, не всегда имея возможность применения оружия, использовали различные приемы для задержания преступников. Личный состав подразделений РККА при решении некоторых оперативно-тактических задач также использовал элементы различных видов единоборств. В основном это были приемы, представляющие национальные виды борьбы народов бывшего Советского Союза, а также иностранные системы: дзюдо, джиу-джитсу (Япония), бокс (Англия) и т. д. [1]. Но специалисты-энтузиасты работали над созданием своей системы самозащиты.

Основоположником советской системы самозащиты «самбо» является Василий Сергеевич Ощепков. Он родился в городе Порт Артуре и учился в Японской школе. Его родители были работниками дипломатического корпуса в Японии. Интересуясь различными видами единоборств, он поступил учиться в КАДОКАН и, закончив его, получил Черный пояс (квалификация мастера) и звание «сенсей» (учитель, тренер) по дзюдо. После переезда в Россию в 1914 году, во Владивостоке организовал кружок дзюдоистов, у которого появилась слава о необычных способностях борцов побеждать в поединках. Ввиду этого В. С. Ощепков был приглашен для работы в общество «Динамо» в 1923 г. в городе Новосибирске. В 1929 году он был приглашен для работы в Центральный дом Красной Армии, а с 1930 года стал преподавателем дзюдо в институте физической культуры в Москве. С 1935 года В. С. Ощепков возглавил секцию самозащиты во Дворце спорта «Крылья Советов» на Ленинградском проспекте в Москве.

За время своих исследований в области самбо В. С. Ощепков ввел русскую терминологию на приемы из дзюдо, других интернациональных и национальных видов единоборств и самозащиты, ввел болевые приемы на тазобедренные, коленные и голеностопные суставы, икроножные мышцы; исследовал, проанализировал и описал переходы от бросков к болевым и удушающим приемам, от бросков к ударам, от болевых, удушающих приемов и ударов к броскам. Ввиду этого самбо в настоящий момент является наиболее гибкой и эффективной системой из всех существующих систем самозащиты в мире [3].

Одним из основоположников советской системы самозащиты «самбо» является и Виктор Афанасьевич Спиридонов, который до революции служил в армии как специалист военно-прикладной гимнастики в Казанском пехотном полку. С 1905 года участвовал в боевых действиях Российских войск в Манчжурии, где и познакомился с элементами системы самозащиты «джиу-джитсу». В 1916 году командовал пехотной ротой на русско-германском фронте, был ранен и тяжело контужен, пролежал около года в госпиталях и был комиссован на пенсию в звании штабс-капитана. С 1920 года стал преподавателем Московских окружных курсов инструкторов спорта и допризывной подготовки по защите и нападению без оружия. С 1923 года работал в обществе «Динамо» в Москве, создав ряд секций по самозащите и нападению без оружия.

В. А. Спиридонов провел классификацию приемов джиу-джитсу, ввел русскую терминологию, постарался соединить приемы различных видов борьбы, единоборств и систем самозащиты с приемами джиу-джитсу с тем, чтобы можно было защищаться от нападающего с оружием. Он является инициатором организации приезда в СССР в 1928 году на Спартакиаду народов СССР германской делегации для матчевой встречи по джиу-джитсу, в которой одержали победу динамовцы, а также одним из организаторов Первого Чемпионата Московского «Динамо» по самозащите, который проходил в спортивном зале на Цветном бульваре (рядом с цирком).

Начиная с 1923 года, с момента, когда В. С. Ощепков и В. А. Спиридонов оказались в одном обществе «Динамо» началось соперничество их методик, выводов исследований и учеников. Наиболее яростное соперничество началось в 1929 году, когда они оба стали работать в Москве. Соперничество их школ привело к быстрому, скачкообразному развитию всех элементов самбо, которая сформировалась наиболее совершенно к 1938 году и представляла собой гибкую и очень эффективную, не знающую аналогов в мире, систему самозащиты без оружия. На первой Всесоюзной конференции преподавателей борьбы и сборе тренеров 16 ноября 1938 года было официально оглашено о возникновении в стране новой, отечественной системы самозащиты без оружия, которую назвали сначала борьбой вольного стиля, а затем – самбо [4].

Для повышения качества подготовки специалистов самбо нужна методика не только изучения приемов, но и методика повышения качества освоения приемов, кото-

рая могла появиться только при условии серьезных поединков занимающихся друг с другом [5]. Для этого было принято решение разработать правила проведения таких поединков, что вылилось в становлении правил соревнований по этому виду борьбы.

Ввиду специфики боевого раздела самбо не все приемы могли применяться в рукопашном поединке друг с другом без ущерба для здоровья. Это и привело к разделению самбо на боевой и спортивный разделы. До настоящего времени боевой раздел самбо предназначен для довольно узкого круга специалистов, среди которого находятся десантники, пограничники, сотрудники МВД, а спортивный раздел предназначается для широкого круга желающих заниматься этим видом спорта, которых у нас в стране уже сотни тысяч [6]. Одним из организаторов спортивного самбо был Анатолий Аркадьевич Харлампиев. 23 апреля 2003 года на заседании коллегии Госкомспорта России самбо было официально признано *национальным и приоритетным видом спорта* в Российской Федерации [4].

Другой стороной соперничества В. С. Ощепкова и В. А. Спиридонова явилась трагедия, унесшая в 1937 году жизнь Василия Сергеевича Ощепкова. Он был репрессирован и расстрелян из-за письма, написанного Виктором Афанасьевичем Спиридоновым (он этого не скрывал). В нем критиковалась идеология методики обучения В. С. Ощепкова. Сам В. А. Спиридонов скончался в 1942 году в Москве в серьезном психологическом трансе, так как от него отвернулись многие друзья, считавшие, что он виновен в гибели В. С. Ощепкова.

В настоящее время боевой раздел самозащиты видоизменяется и пополняется новыми приемами. Из-за сугубо прикладной направленности и травмоопасности многих приемов проведение соревнований по боевому разделу самозащиты в полном объеме не представляется возможным [7].

Таким образом, боевой раздел самбо – это специальная система боевых приемов борьбы для подготовки сотрудников, выполняющих задачи по защите и охране прав граждан, собственности и интересов государства, к ведению боя с правонарушителем и задержанию его, основанная на эффективных приемах различных видов единоборств.

Анализ приведенных и оставшихся за пределами данного краткого обзора исторических событий и фактов позволяет сделать вывод о том, что на протяжении всего пути создания и развития отечественной системы физической подготовки сотрудников правоохранительных органов специалисты (В. С. Ощепков, В. А. Спиридонов, Н. Н. Ознобишин, В. П. Волков, А. А. Харлампиев и др.) осознавали, что обучение сотрудников должно иметь прикладную направленность. Разработанная на основе их материала система самбо (боевой раздел) и сейчас является базовой в обучении боевым приемам борьбы сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

---

1. Баркалов С. Н., Герасимов И. В., Кателкин А. В. Специальная направленность физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: монография / под. общ. ред. С. Н. Баркалова. Орел: ОрЮИ МВД России, 2010. С. 10-15.

2. Алексеев Н. А., Кутергин Н. Б., Ткаченко А. И. Физическая подготовка как фактор профессиональной ориентации довузовской молодежи // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2013. № 2. С. 57-59.

3. Алдошин А. В. Спорт в профессиональной физической подготовке сотрудников ОВД // Наука и практика. 2014. № 3 (60). С. 126-128.

4. Еремин Р. В. Памятные события в истории спорта // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 353-356.

5. Кутергин Н. Б., Горбатенко А. В., Тарасенко А. А. Рукопашный бой как средство подготовки сотрудников МВД к эффективным действиям в экстремальных условиях служебно-боевой деятельности // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств: материалы международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2010. С. 118-122.

6. Кулиничев А. Н., Чурсина Н. В. Значение спортивной борьбы в подготовке курсантов вузов МВД России // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 1. С. 52-55.

7. Герасимов И. В. Единоборство как средство психологической подготовки сотрудников полиции // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 78-82.

Сведения об авторах

Стефанкин Константин Александрович, курсант 3 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Доржпурэв Эрхэмбояр, слушатель специального курса по подготовке кадров для зарубежных стран, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Баркалов С. Н., к. п. н., доцент, начальник кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Самозащита без оружия, самбо, физическая подготовка, боевые приемы борьбы.

Стефанкин К. А., Пустовойт Д. В.

Боевые приемы борьбы в системе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел

Физическая подготовка является самостоятельным разделом профессиональной служебной и физической подготовки и важнейшим компонентом профессионального мастерства сотрудников. Она предусматривает формирование профессионально важных физических качеств и служебно-прикладных двигательных навыков [1].

Физическая подготовка в системе МВД России организуется и осуществляется в соответствии с общепедагогическими (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации) и специфическими (прикладности, комплексности, систематичности, оптимальности) принципами [2; 3].

Физическая подготовка сотрудников осуществляется на протяжении всего периода службы в органах внутренних дел с использованием разнообразных форм учебных (урочных) и внеучебных (неурочных) занятий и регламентируется Приказом МВД России от 13 ноября 2012 г. № 1025дсп «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации», определяющим перечень конкретных норм и требований, содержащим научно обоснованные цель, задачи и средства физической подготовки, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, порядок организации и контроля.

Каждый сотрудник несет личную ответственность за свою физическую подготовленность и обязан проходить специальную подготовку, а также периодическую про-

верку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Одной из основных задач органов внутренних дел является охрана общественного порядка и борьба с преступностью и на этой основе обеспечение общественной и личной безопасности граждан. В процессе решения указанной задачи сотрудникам приходится зачастую действовать в ситуациях, в которых правонарушители оказывают неповиновение законным распоряжениям и требованиям. В подобных конфликтных ситуациях в деятельности ОВД преимущество отдается ненасильственным способам воздействия на правонарушителей путем ведения переговоров, и как крайняя мера применяется физическая сила, специальные средства и огнестрельное оружие, то есть меры насильственного принуждения и задержания [4].

Все силовые действия, в том числе с применением палки специальной, наручников или подручных средств, а также угроза применения огнестрельного оружия, посредством которых осуществляется насильственное пресечение правонарушений и задержание лиц их совершивших, именуются боевыми приемами борьбы [5].

История зарождения боевых приемов борьбы тесно связана с историей развития человеческого общества, которая показывает, что человек постоянно вел борьбу: за свое выживание со стихийными силами природы; хищниками; врагами за свою территорию, независимость и т. п. Эта борьба требовала хорошей физической подготовленности и владение специальными приемами. В результате практически у всех народов мира развились и совершенствовались различные виды единоборств. В них учитывались особенности национальных традиций и условий обитания.

История единоборств в нашей стране, как и в любой другой, имеет свои особенности. Постоянная борьба русских (славян) против византийцев, половцев, татар, шведов и немцев обязывала каждого члена племени, общины быть готовым в любой момент встать в ряды воинов. К началу XX-го века изменяется тактика ведения боевых действий, усиление роли мелких групп в бою приводит к необходимости готовить некоторые воинские контингенты для ведения ближнего боя как с применением оружия, так и без него. Это дало толчок дальнейшему развитию и совершенствованию в нашей стране прикладных видов единоборств. Усиливается внимание к научному обоснованию подготовки различных контингентов военнослужащих через физическую культуру и спорт. Создаются специальные учебные заведения. Большие заслуги в теоретическом обосновании вопросов самозащиты и их практической реализации принадлежат В. С. Ощепкову (1892-1937), В. А. Спиридонову (1883-1943), А. А. Харлампиеву (1906-1979), которые являются основателями национальной системы самозащиты без оружия («самбо»). Впоследствии система «самбо» была разделена на борьбу самбо (вид спорта, по которому проводятся спортивные соревнования) и боевой раздел, предназначенный для обучения представителей силовых структур, содержание и методика которого и в современных условиях остаются базовыми в подготовке сотрудников ОВД [6].

Боевые приемы борьбы как раз и составляют основное содержание боевого раздела самбо, созданного на основе наиболее эффективных приемов различных видов единоборств народов мира. Они дают возможность при соблюдении определенных принципов техники и тактики их применения, произвести задержание правонарушителя, превосходящего по своим физическим данным. Но так как они являются оружием, которое может нанести телесные повреждения, то их применение строго ограничено документами, регламентирующими деятельность правоохранительных органов [7].

В соответствии с ФЗ РФ «О полиции» сотрудник полиции имеет право применять физическую силу, специальные средства (боевые приемы борьбы). Решение о применении боевых приемов борьбы сотрудник полиции принимает, как правило, самостоятельно и поэтому полностью отвечает за последствия их применения. За нару-

шение правил применения сотрудники полиции несут ответственность в соответствии с действующим законодательством.

Координационная сложность двигательных действий изучаемых на занятиях по физической подготовке, особенности техники выполнения боевых приемов борьбы, непосредственное силовое воздействие противника являются постоянно действующими факторами возникновения рискованных ситуаций и обуславливают объективную опасность для сотрудников, связанную с возможностью получения травмы. Поэтому сотрудники обязаны принимать необходимые меры по предупреждению травматизма на занятиях по изучению боевых приемов борьбы [8; 9; 10].

Опыт показывает, что недооценка значимости физической готовности личного состава оборачивается неоправданными потерями и грубыми профессиональными ошибками. Зачастую причины такого положения дел кроются в отсутствии у сотрудников твердых навыков применения физической силы. В результате в сложных ситуациях оперативно-служебной деятельности некоторые сотрудники теряются, не могут быстро оценить обстановку и принять верное решение. С другой стороны, установлено, что обладающий хорошим здоровьем, высоким уровнем профессиональной работоспособности, физически развитый и психически устойчивый сотрудник, уверенно владеющий боевыми приемами борьбы, как правило, успешно справляется с возложенными обязанностями, и в его служебной деятельности значительно снижается возможность возникновения критических ситуаций [11; 12].

---

1. Моськин С. А. Роль физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России в системе профессиональной служебной и физической подготовки // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 90-92.

2. Алдошин А. В. Методические приемы и подходы, способствующие повышению работоспособности у сотрудников ОВД // Наука и практика. 2015. №1 (62). С. 114-116.

3. Еремин Р. В. Принципы, методы и средства физической подготовки // Наука и практика. 2015. № 4 (65). С. 133-136.

4. Герасимов И. В. Специфика правомерного применения физической силы сотрудниками органов внутренних дел // Наука и практика. 2015. № 4 (65). С. 43-46.

5. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Тактические особенности применения силовых способов задержания правонарушителей // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 746.

6. Баркалов С. Н., Герасимов И. В., Кателкин А. В. Специальная направленность физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: монография / под. общ. ред. С. Н. Баркалова. Орел: ОрЮИ МВД России, 2010. С. 12-15.

7. Герасимов И. В. Формирование у сотрудников полиции практических навыков правомерного применения боевых приемов борьбы на занятиях по физической подготовке // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2014. № 4 (60). С. 232-235.

8. Кузнецов М. Б. К проблеме возникновения травматизма на занятиях по физической подготовке у курсантов образовательных организаций системы МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 32-34.

9. Ткаченко А. И., Клименко С. В. Профилактика травматизма при проведении занятий по физической подготовке: учебно-методическое пособие. Белгород: БелЮИ МВД России, 2008. 52 с.

10. Еремин Р. В. Профилактика травматизма в процессе занятий по физической подготовке // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушате-

лей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 43-44.

11. Войнов П. Н., Кутергин Н. Б., Клименко Б. А., Воротник А. Н. Анализ особенностей применения физической силы различными категориями сотрудников ОВД // Проблемы правоохранительной деятельности. 2014. № 3. С. 40-45.

12. Баркалов С. Н. Анализ практики и условий применения боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел // Наука и практика. 2014. № 2 (59). С. 156-160.

Сведения об авторах

Стефанкин Константин Александрович, курсант 3 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Пустовойт Денис Валерьевич, курсант 3 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Баркалов С. Н., к. п. н., доцент, начальник кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физическая подготовка, применение физической силы, боевые приемы борьбы.

Хубаев А. М.

Воздействие спорта на организм человека

Спорт и здоровье людей тесно взаимосвязаны, о чем свидетельствует медицинская статистика: 70 % часто болеющих детей и подростков не занимаются спортом и часто пропускают занятия физической культурой. Умственные нагрузки в школе, постоянное сидение за компьютером или перед телевизором дома ведут к тому, что организм не получает физической разрядки. Это способствует функциональным нарушениям и превращает школьников или студентов в «молодых старичков», подверженных самым различным заболеваниям, которые ранее чаще диагностировались у людей более старшего возраста (патологии костной системы, сосудистые и сердечные недуги).

Влияние занятий физической культурой и спортом на организм подростков неоценим – именно молодым и растущим людям необходимы постоянные нагрузки и движение. Малоподвижный образ жизни современных подростков вызывает крайнюю озабоченность у врачей и педагогов. Родителям следует знать и понимать, что здоровье детей напрямую зависит от уровня двигательной активности. Раньше считалось, что для формирования ровного позвоночника у детей нужно туго пеленать. Однако давно уже доказано, что это не так. Если с самого рождения ребеночек находится в движении, тогда полноценно и правильно формируются все его органы. Не обязательно бегать и заниматься на тренажерах, лучший эффект в данном случае можно достичь, занимаясь плаваньем либо спортивными играми. Для детей и подростков это будет не только полезно, а к тому же и увлекательно [1].

Зачастую современный образ жизни у многих, особенно у молодежи, все больше и больше становится неподвижным. После рабочего дня за компьютером мозг перенасыщен разной информацией, а тело способно только на то, чтобы дойти домой. Но причин заняться спортом намного больше, нежели причин не делать этого. Основные преимущества подвижного образа жизни: сжигает жир; успокаивает нервы; бодрит;

стимулирует память; нормализует работу сердечно-сосудистой системы; ускоряет обмен веществ; помогает телу быть всегда в форме [2].

О благотворном влиянии спорта на человека свидетельствуют медицинские исследования и практические наблюдения. Современная медицина и педагогика стараются популяризировать спорт и привить в массовом сознании положительное отношение к физической культуре. В школах и вузах проводятся дни здоровья, спортивные мероприятия и праздники, школьникам и студентам выдаются бесплатные абонементы на посещение бассейнов и тренировочных залов, однако процент тех, кто игнорирует, значение физической активности для здоровья по-прежнему велик.

Заниматься спортом следует, соблюдая разумный подход и умеренность: перегрузки во время тренировок так же недопустимы, как говорится перетренированность намного хуже, чем недотренированность, существует опасность травматических повреждений, так что и о мерах безопасности забывать не стоит [3].

Красивое, стройное и привлекательно тело – об этом мечтают практически все мужчины и женщины. Создание идеальной фигуры требует сочетания различных факторов, в том числе рационального питания, регулярные занятия спортом. Можно с уверенностью сказать, что влияние физических нагрузок на организм человека очень велико. Систематические занятия физической культурой укрепляют нервную, дыхательную, сердечнососудистую системы. Их работа становится более экономичной. Предотвращается заболевание многими болезнями, укрепляется здоровье, повышается общая работоспособность, воспитывается ряд очень важных волевых качеств: инициативность, решительность, смелость, настойчивость и другие [4].

Резюмируя, можно сделать вывод, что люди, занимающиеся спортом, имеют массу преимуществ. Они чувствуют себя сильнее и увереннее, по-другому смотрят на жизнь, забывают о проблемах со здоровьем и больше нравятся себе. Ну и самое главное – желательно заниматься спортом на свежем воздухе ежедневно и не менее часа, и тогда можно забыть, что такое «лишние килограммы», «расстройство сна», «депрессия» и «стрессы»!

---

1. Подрезов И. Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 106-109.

2. Еремин Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 107-114.

3. Кузнецов М. Б. К проблеме возникновения травматизма на занятиях по физической подготовке у курсантов образовательных организаций системы МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 32-34.

4. Осипов Д.В., Кузнецов М.Б. Некоторые особенности тренировочного процесса для развития мышц плечевого пояса и трапеций // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 103-106.

Сведения об авторе

Хубаев Александр Муратович, курсант 2 курса факультета подготовки специалистов ГИБДД, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Осипов Д. В., б/с, б/з, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Физическая культура, спорт, здоровье, двигательная активность.

Чернышов А. В.

Развитие скоростных способностей при тяжелых физических нагрузках

В соответствии с сегодняшними понятиями «быстрота» понимается как особая моторная способность человека к высокой скорости движений, выполняемой при отсутствии существенного внешнего противодействия, и сложной координации работы мышц, которые не требуют колоссальных энергозатрат. Физиологическая основа проявления быстроты, связана, в первую очередь, со скоростными данными нервных процессов и представляется как многофункциональное свойство центральной нервной системы. При этом выделяют ряд форм проявления быстроты: 1) скорость простой и сложной моторной реакции; 2) быстроту одиночного движения; 3) быстроту сложного (многосуставного) движения, которое связано с изменением расположения тела или переключением с одного действия на другое при отсутствии внушительного внешнего сопротивления; 4) частоту движений. Приведенные формы проявления быстроты сравнительно самостоятельны и слабо связаны со степенью общей физической подготовленности [1].

Быстрота моторной реакции, как ответ на спонтанно возникающий сигнал конкретным движением или действием, имеет огромную важность для рукопашного боя. В условиях боя могут иметь место один или несколько синхронных или методичных раздражителей (воздействий соперника), оттого и различают простую и сложную реакции (реакция на двигающийся объект или реакция выбора соответственно) [2].

В простой реакции выделяют два ее элемента: 1) латентный (отстающий), обусловленный заминками, которые накапливаются на всех ступенях организации действия в ЦНС (латентное время простой моторной реакции не поддается тренировке, не сопряжено со спортивным мастерством, а также не может восприниматься за характеристику быстроты человека); 2) моторный – посредствам улучшения которого в принципе и совершается сокращение времени реакции. Для простых реакций свойственен значимый перенос быстроты: тренинг в разнообразных скоростных упражнениях доводит до совершенства скорость простой реакции, а люди, которые быстро реагируют в одних ситуациях, будут так же реагировать и в других ситуациях [1].

Для воспитания скорости простой реакции применяют повторное, предельно быстрое выполнение упражнений по сигналу (зрительному, звуковому). Полезны будут упражнения в облегченных условиях. К упражнениям такого типа можно отнести реализацию стартов под команду (сигнал) под уклон до 15 градусов или с помощью резинового амортизатора. Следует помнить, что длительность упражнений для решения настоящей задачи не должна превышать 4-5 секунд [3].

Все же в рукопашном бою в большинстве случаях приходится сталкиваться со сложными реакциями, для осуществления которых необходимо: 1) сообразно дать оценку ситуации; 2) принять моторное решение; 3) приемлемо его реализовать. При этом следует помнить, что чем больше имеется альтернатив для принятия решения, тем более затруднено само его принятие и долговременнее время реагирования. В наибольшей степени значительное уменьшение времени сложной реакции отмечается при уменьшении ее двигательной составляющей. Если движение является наименее труд-

ным и наиболее автоматизированным, то нервная система при этом испытывает наименьшее напряжение, реакция будет короче, а движение быстрее. При отрабатывании техники боя в разнообразных «стандартных» комбинациях как защитных, так и ударных действий, мы решаем такую проблему как ускорение принятия решения [2].

Сложные реакции на двигающийся объект отождествляются, как правило, со скоростью реагирования на удары и перемещения противника. Умение увидеть объект, который перемещается с высокой скоростью, имеет основное значение для скорости реагирования на действия соперника. На это и должна быть направлена тренировка. Тренировочные занятия должны осложняться путем: повышения скорости передвижения; внезапности появления объекта; уменьшения участка реагирования. При проведении самостоятельной работы для этих целей можно пускать в ход подвижные игры с небольшим мячом. Меткость реакции на двигающийся объект улучшается одновременно с развитием ее быстроты [4].

Замедленность реакции выбора зависит от многообразия вероятного изменения условий в рукопашной схватке, противник ведь может атаковать любой ногой или рукой в самой внезапной последовательности. При тренировке такой реакции нужно идти по пути поэтапного роста числа возможных альтернатив, ведь именно это применяется при отработке связок ударов и защит различной сложности [5].

Во всех без исключения видах единоборств у специалистов наибольшую роль в уменьшении времени сложной двигательной реакции выбора играет фактор предвидения ситуации, когда опытный боец реагирует в большей степени на подготовительные действия (первая фаза) соперника к движению, нежели на само движение (вторая фаза). Настоящие профессионалы могут реагировать уже на первую фазу. Как, например, можно пояснить уклонение от ударов соперника на ближней и средней дистанции в то время, когда само время удара будет меньше времени непосредственно принятия защиты. К сожалению, самостоятельно, без помощи партнера, практически невозможно отшлифовывать в упражнениях реакцию с выбором из многих альтернатив, да к тому же с предвосхищением действий оппонента [1].

В рукопашном бою все же первостепенное значение имеет быстрота выполнения целостных моторных действий (ударов, защит, изменений положения тела, перемещений и т. д.) даже, несмотря на высокую значимость быстроты реагирования на действия соперника. Максимально высокая скорость движений, которую может демонстрировать человек, зависит не только лишь от скорости его двигательной реакции, но в равной мере и от других способностей: силы, гибкости, координации движений, уровня владения техникой. То есть скоростные возможности человека являются сложным двигательным качеством [2].

Для развития скоростных способностей используют упражнения, соответствующие как минимум трем основным критериям: во-первых, возможности выполнения упражнений с максимальной скоростью; во-вторых, освоить упражнение надо настолько, чтобы внимание можно было сосредоточить только на скорости его выполнения; в-третьих, во время проведения тренировки нельзя снижать скорость выполнения упражнения. Снижение скорости движений говорит о том, что необходимо прекратить тренировку данного качества и о том, что в этом случае наступает работа над развитием выносливости [3].

После тяжелой интенсивной работы необходимо расслабить и растянуть мышцы. Пластичность мышц так же будет способствовать улучшению скорости реакции и поможет более легко выполнять те или иные физические упражнения на последующих тренировочных занятиях [6].

В заключение отметим, что если необходимо улучшить скорость выполнения каких-либо специальных действий, то тренировки должны быть направлены преимущественно на скоростное выполнение именно этих действий.

---

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. М.: Академия, 2009. 480 с.

2. Герасимов И. В. Построение тренировочного процесса спортсменов рукопашников на предсоревновательном этапе // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 58-68.

3. Кузнецов М. Б. Воспитание силовых и скоростных качеств у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 71-73.

4. Алдошин А. В. Динамика развития физических качеств в процессе обучения курсантов в Орловском юридическом институте МВД России имени В. В. Лукьянова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 6-9.

5. Моськин С. А. Учебно-тренировочные поединки на занятиях по физической подготовке как средство обучения и воспитания курсантов // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 304-306.

6. Осипов Д. В. Методика тренировочного процесса для развития растяжки у спортсмена-самбиста // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 102-103.

Сведения об авторе

Чернышов Владислав Алексеевич, курсант 1 курса факультета подготовки специалистов ГИБДД, б/с, б/з.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Осипов Д. В., б/с, б/з, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Ключевые слова

Быстрота, скоростные способности, реакция, рукопашный бой.

Сборник статей

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

Свидетельство о государственной аккредитации
Рег. № 1516 от 11.11.2015 г.

Подписано в печать 22.09.2016 г. Формат 60x90$^{1}/_{16}$.
Усл. печ. л. 18,94. Тираж 30 экз. Заказ № 870.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.
302027, Орел, Игнатова, 2.